

چه زمانی گرفتار موج پنجم کرونا خواهیم شد

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: زمانی دچار پیک جدید کرونا می‌شویم که افرادی که مستعد ابتلاء به عفونت هستند در معرض ویروس قرار بگیرند. به گزارش مهر، بابک عشتی، در ارتباط تصویری با برنامه گفتگوی ویژه خبری شبکه دو سیما که شب گذشته روی آنتن رفت، اظهار داشت: ما زمانی دچار پیک جدید کرونا می‌شویم که افرادی که مستعد ابتلاء به عفونت هستند در معرض ویروس قرار بگیرند و در نتیجه به عفونت مبتلا می‌شوند و زمانی که یک دفعه این اتفاق بیافتد دچار موج جدید می‌شویم. وی گفت: در موج چهارم به دلیل عید نوروز و سفرهایی که انجام شد، بسیاری از افراد مستعدی که در معرض

عفونت قرار نداشتند در این شرایط وارد شدند و موج چهارم ایجاد شد.

عشرتی ادامه داد: اگر قرار باشد پوشش واکسن تا زمانی که مقرر شده به یک حد قابل قبول نرسد و افراد مستعد عفونت وجود داشته باشند، امکان پیک پنجم وجود دارد. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: با گذشت زمان احتمال وقوع موج‌ها کمتر می‌شود ولی هیچ وقت این احتمال صفر نمی‌شود بنابراین هنوز این خطر برای ما وجود دارد که وارد پیک پنجم شویم.

وی افزود: جهش‌ها در قالب احتمال حرکت می‌کنند و احتمال اینکه یک جهش عجیب اتفاق بیافتد که ویروس از بین برود کم است و معمولاً جهش‌ها یک سیر زمانی را طی می‌کنند و در این سیر به ما فرصت می‌دهند که بتوانیم با واکسن علیه آنها اقداماتی را انجام دهیم.

بهترین اقدامات پس از ماه مبارک رمضان برای ارتقای سلامت بدن

♦ گروه سلامت //

متخصصان تاکید دارند با پیروی کردن از برخی اصول پس از ماه مبارک رمضان، می‌توان باعث افزایش سطح سلامت بدن شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از هدايت هف دِ دِی، هر ساله با فرارسیدن ماه مبارک رمضان، بسیاری از ما این شانس را پیدا می‌کنیم که عادات غذایی غلط خود را ترک کرده و سلامت دستگاه گوارش خود را ارتقا دهیم.

با این حال، با فرارسیدن عید فطر و پایان ماه رمضان، همچنان رعایت برخی نکات برای حفظ سلامت بدن ضروری است. در این مطلب به برخی از این موارد می‌پردازیم:

۱- روز روز در هفته روزه بگیريد

تلاش کنید حتی پس از پایان ماه مبارک رمضان، در روز در هفته روزه بگیرید. تحقیقات دانشمندان نشان داده است روزه گرفتن‌های متناوب برای سلامت بدن و مغز بسیار مفید است. در واقع روزه گرفتن در طول سال باعث افزایش سرعت فرایند دفع مواد زائد و سلول‌های مرده و آسیب دیده از بدن می‌شود. محققان بر این باورند ناتوانی بدن در دفع این مواد زائد می‌تواند در بلند مدت باعث بروز بیماری‌های جدی و به ویژه بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند سرطان، دیابت، و

بیماری‌های قلبی- عروقی شود.

۲- مصرف ۲ تا ۳ وعده غذا در روز

پس از ماه مبارک رمضان نیز تلاش کنید وعده‌های غذایی خود را در ۲ تا ۳ وعده خلاصه کنید. برخلاف تصور عمومی، احساس گرسنگی کردن در فواصل وعده‌های غذایی برای سلامت بدن مفید است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است احساس گرسنگی کردن میان دو وعده غذایی مانع از ابتلای فرد به بیماری آلزایمر می‌شود.

۴- از قاعده ۸۰ به ۲۰ پیروی کنید

قاعده ۸۰ به ۲۰ یعنی زمانی که احساس کردید

۳- میوه‌های خشک بخورید



همانطور که در طول رمضان از میوه‌های خشک استفاده کرده اید، مصرف آن‌ها پس از این ماه را ادامه دهید. میوه‌های خشک یکی از بهترین منابع آهن، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها به شمار می‌روند. آنتی اکسیدان‌ها با مبارزه با رادیکال‌های آزاد مانع از بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن می‌شوند. اگر از طرفداران خوردن شیرینی هستید بهتر است میوه‌های خشک را جایگزین دسرهای شیرین و فاقد مواد مغذی کنید.

۵- مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها به باکتری‌های مفید دستگاه گوارش اطلاق می‌شود که برای سلامت بدن بسیار سودمند هستند. توصیه می‌شود پس از ماه مبارک رمضان از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مانند ماست استفاده کنید. داشتن رژیم غذایی غنی از پروبیوتیک می‌تواند به بهبود آنفولانزا و سرماخوردگی کمک کند و همچنین باعث ارتقای سطح سلامت و سوخت و ساز بدن (متابولیسم) زنان شود.

۶- عدم استعمال دخانیات و ورزش کردن

ماه مبارک رمضان بهترین فرصت برای افرادی است که عادت به استعمال دخانیات دارند. اگر همچنان در ترک سیگار ناتوان بودید بهتر است دستکم پس از مصرف غذا سیگار نکشید. بهتر است به جای استعمال دخانیات، تفریحات سالم تری مانند ورزش کردن را جایگزین آن کنید.

تنها ۴۰ درصد افراد چاق در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی نیستند

♦ گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام شد، نشان می‌دهد که تنها ۴۰ درصد افرادی که معیارهای چاقی را دارند در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی یا مرگ ناشی از این بیماری نیستند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، داده های این مطالعه نشان داد افرادی که شاخص توده بدنی آنها بالاتر از ۳۰ است - یعنی در آستانه چاقی قرار دارند اما نسبت محیط دور کمر آنها به باسن نسبتا کم است، فشار خون طبیعی دارند و به دیابت نوع ۲ مبتلا نیستند، در معرض خطر مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی قرار ندارند. محققان گفتند افرادی که

در این گروه هستند چاقی با «متابولیسم سالم» دارند. محققان انستیتوی تغذیه انسانی آلمان در پوتسدام-بروک در این تحقیق نوشتند: در این مطالعه، تعریف جدیدی برای شناسایی افراد مبتلا به چاقی با متابولیسم سالم ایجاد کردیم.

آنها نوشتند: نتایج ما نشان می‌دهد افرادی که دارای چاقی با متابولیسم سالم هستند و طبق این تعریف طبقه بندی می شوند در معرض خطر ابتلا به [بیماری قلبی] یا مرگ و میر قرار ندارند. چاقی به عنوان اضافه وزن شدید تعریف می شود. طبق تعریف مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، قرار گرفتن در این گروه (افراد چاق) به طور کلی افراد را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، حمله قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ قرار می دهد.



طبق ارزیابی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، بیش از ۴۰ درصد بزرگسالان در آمریکا معیارهای چاقی را دارند، که بر اساس «شاخص جرم بدن» BMI -اندازه گیری وزن نسبت به قد- سنجیده می شود.

محققان آلمانی گفتند: شاخص جرم بدن ممکن است افراد چاقی را که در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند به اندازه کافی شناسایی نکند. اما برعکس، این معیار جدید وضعیت فشار خون فرد و سابقه دیابت نوع ۲ و همچنین نسبت دور کمر به باسن را اندازه می گیرد.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، نسبت دور کمر به باسن با اندازه گیری محیط دور کمر و تقسیم آن به اندازه باسن فرد محاسبه می شود که نسبت سالم برای مردان ۹ دهم درصد یا

کمتر و ۸۵ دهم درصد یا کمتر برای زنان تعریف می شود.

به گفته محققان چاقی با متابولیسم سالم بر اساس وجود نداشتن سندرم متابولیک گفته می شود؛ سندرم متابولیک به مجموعه ای از شرایط سلامتی از جمله چاقی، دیابت و فشار خون بالا - و سایر عوامل گفته می شود.

اصطلاح «افراد چاق با متابولیسم سالم» نمی تواند به درستی افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری های خاص را توصیف کند و همین امر منجر به پیش بینی های اشتباه در مورد نیاز به نظارت بر این افراد برای بیماری هایی نظیر دیابت نوع ۲ شده است.

به گفته محققان اصطلاحاتی نظیر «چاق سالم» و «چاق ناسالم» گمراه کننده هستند. تعریف چاق سالم و چاق ناسالم بر اساس وزن، کمتر از آنچه تصویری شد برای پیش بینی بیماری هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی، افزایش قند خون ناشتا یا بالا رفتن تری گلیسیرید و فشار خون مفیدند، درحالی که همه این بیماری ها و شرایط گفته شده با چاقی ارتباط دارند. در شرایطی که این بیماری ها در اغلب موارد با هم در یک فرد ظاهر می شوند اما همه افراد چاق دارای این عوامل خطر متابولیک نیستند و برعکس برخی از افراد لاغر با نمایه شاخص بدنی پایین، دارای این عوامل خطر متابولیکی هستند. مفهوم چاقی با متابولیسم سالم در سال های اخیر رواج یافته است. نتایج این مطالعه در نشریه AMA Network Open منتشر شده است.

ذرات معلق حامل ویروس کرونا می توانند تا مسافت بیش از ۱۸۲ سانتیمتر پخش شوند

♦ گروه سلامت //

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا هشدار داد که ذرات معلق حامل کروناویروس می توانند تا فاصله بیش از ۱۸۲ سانتیمتر پخش شوند.

به گزارش ایسنا، کارشناسان سلامت در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا در دستورالعمل به روز شده خود بر هوای بودن کروناویروس تاکید کرده

و گفتند که این ویروس می تواند تا مسافت بیش از ۱۸۲ سانتیمتر جابجا شود. در این دستورالعمل آمده است: بیماری کووید-۱۹ زمانی پخش می شود که فرد آلوده به کروناویروس قطرات و ذرات بسیار کوچک حاوی ویروس را بیرون دهد. این قطرات و ذرات توسط افراد دیگر قابل تنفس هستند و یا ممکن است روی چشمها، بینی یا دهان آنان قرار گیرد.

افرادى که فاصله آنان از فرد مبتلا کمتر از ۱۸۲ سانتی متر است با احتمال بیشتری به کروناویروس آلوده می شوند. پیش از این مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریها در آمریکا هشدار داده بود که کروناویروس عمدتا از طریق تماس نزدیک، سرفه و عطسه و نه از طریق آنچه که "انتقال از طریق هوا" شناخته می شود، گسترش می یابد. ویروس هایی که هوای هستند به

اندازه کافی ریز هستند که می توانند مسافت بیشتری را به صورت آئروسل طی کنند. به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه دیلی میل، این مرکز همچنان تاکید دارد که خطر انتقال ویروس از طریق سطوح وجود ندارد اگرچه طبق یک دستورالعمل جدید، احتمال آلوده شدن سطوح به کروناویروس در صورت حضور فرد آلوده در محل وجود دارد.

دوشنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۰ | سال سی و ششم | شماره ۴۳۱۲
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com



واکسن کرونا تا چه مدت باعث ایمنی افراد می شود؟

♦ صبح ساحل // راضیه نیرومند

واکسن ها، آنتی ژن های ضعیف شده یا مرده‌ای هستند که دستگاه ایمنی بدن را برای مبارزه در برابر ویروس ها، آموزش داده و آن را به ساخت آنتی بادی تحریک می‌کنند. شواهد علمی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد واکسیناسیون بهترین راه تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر عفونت‌های جدی است. همچنین به نظر می‌رسد واکسن کووید۱۹ مانع از ابتلای شدید افراد به این بیماری می‌شود و می‌تواند جان آنها را نجات دهد. برخی از افراد پس از واکسیناسیون علائم خفیفی مانند درد عضلانی یا افزایش دما را نشان داده‌اند. اما این بیماری نیست، بلکه پاسخ بدن به واکسن است. واکسن به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند تا عفونت موجود در بدن را شناسایی و با آن مبارزه کند. اطلاعات روشن و واضحی در مورد تأثیر این واکسن و مدت زمان آن وجود ندارد. نتایج آزمایشات بالینی واکسن های «مدرنا» و «فایزر» که هر دو در اواخر ماه ژوئیه آغاز شد، نشان دهنده ی این بود که این واکسن ها اثرات محافظتی طولانی مدت دارند اما مدت زمان واقعی آنها هنوز مشخص نیست. پس از دریافت واکسن کرونا، محافظت شدیدی در برابر کووید-۱۹ ایجاد می‌شود. اما با این وجود احتمال ابتلا فرد به ویروس کرونا پس از واکسیناسیون همچنان وجود دارد. هیچ واکسنی اثر محافظتی ۱۰۰ درصدی و کامل ندارد. واکسن برای محافظت به زمان نیاز دارد. حتی پس از دریافت این واکسن ها، ممکن است چند هفته طول بکشد تا بدن پس از واکسیناسیون، مصونیت ایجاد کند. واکسن شرکت مدرنا که براساس (mRNA) است دو بار و در فاصله ۲۸ روز به فرد تزریق می‌شود. متخصصان می‌گویند اگر چه میزان آنتی بادی (یادتن) خون با گذشت زمان کاسته می‌شود، اما این موضوع جای نگرانی ندارد. «آنتونی فائوچی»، مدیر مرکز مقابله با بیماری‌های عفونی آمریکا در این باره می‌گوید: احتمال دارد که سیستم ایمنی بدن بتواند با به یاد داشتن ویروس کرونا، پس از کاهش سطح آنتی بادی بدن در صورت مواجهه مجدد با کووید ۱۹، پادتن لازم را دوباره تولید کند. با این حال، هنوز باید دید که واکنش ایمنی طولانی مدت پس از واکسیناسیون چقدر است. واکسن جایگزین سایر ابزارهای مبارزه با این بیماری نخواهد شد و باید به عنوان مکمل آن‌ها مورد استفاده قرار گیرد و واضح است که میزان دوام اثرگذاری واکسن به مرور زمان و به طور رسمی بررسی خواهد شد تا مشخص شود که آیا مردم احتیاج به واکسن تقویت‌کننده دارند یا خیر.

منبع: بیورونیوز/ برزیویه/ برنا

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می دهد .

سوالتان را به این آدرس ایمیل کنید. Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

میوه‌ای تابستانی

که خوردنش مثل ضدآفتاب عمل می‌کند

♦ گروه سلامت //

یک مطالعه پزشکی جدید نشان داده است که خوردن یک میوه تابستانی از پوست انسان در برابر آسیب اشعه UV آفتاب محافظت می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از وب سایت تایمز، محققان دانشگاه آلاباما بیرمنگام ثابت کرده اند که خوردن پودر انگور، معادل ۲/۲۵ فنجان انگور در روز به مدت ۱۴ روز متوالی، از آسیب پوست در برابر اشعه ماورای بنفش و نور خورشید محافظت می‌کند، به گونه‌ای که انگور به عنوان یک ضد آفتاب عمل و لایه محافظت اضافی را ایجاد می‌کند. محققان با تعیین حداقل دوز اشعه ماورای بنفش که باعث قرمزی پوست در عرض ۲۴ ساعت می‌شود، واکنش پوست افراد به آن را به مدت دو هفته قبل و بعد از خوردن انگور آزمایش کردند. محققان گفتند که تجزیه و تحلیل بیوپسی‌های پوستی نشان داد رژیم غذایی انگور با کاهش آسیب DNA، کاهش مرگ سلول‌های پوستی و کاهش مارکرهای التهابی روی پوست ناشی از این اشعه‌ها که می‌تواند سرطان را باشد، همراه است. تخمین زده می‌شود که از هر پنج آمریکایی یک نفر در ۷۰ سالگی به سرطان پوست مبتلا می‌شود و بیشتر موارد سرطان پوست با قرار گرفتن در معرض اشعه ماورا بنفش از خورشید مرتبط است. علاوه بر این، تخمین زده می‌شود ۹۰ درصد پیروی پوست به دلیل بیش از حد قرار گرفتن در معرض آفتاب است.

چگونه دمای بدن خود را بدون تب‌سنج تشخیص دهیم؟

♦ گروه سلامت //

یک پزشک روس در سخنانی از چگونگی تشخیص دمای بدن خود بدون داشتن تب‌سنج سخن گفت. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از خبرگزاری اسپوتنیک، دکتر «لیودمیلایا» پزشک روس در سخنانی اعلام کرد که می‌توان داشتن فرد به تب را بدون تب‌سنج تشخیص داد. این پزشک روس در مصاحبه با شبکه «روزدا» (Zvezda) گفت: یکی از علائمی که نشان می‌دهد فرد از درجه حرارت بالا رنج می‌برد، لرز است؛ پس از آن داغی پیشانی و زیر بغل است. او افزود: فردی که از تب رنج می‌برد، احساس سردی در دستان و پاهایش می‌کند، در حالی که پیشانی وی گرم بوده و حتی چشمان فرد اشک آور است. این پزشک ادامه داد: در این حالت فرد درجه حرارت بالایی را احساس می‌کند. داخل بدنش، احساس گرما می‌کند؛ پاهایش سرد است و هنگامی که دمای بدن به ۳۸ درجه برسد، گونه‌ها قرمز به نظر می‌رسد. متخصصان می‌گویند در صورت تب، «استامینوفن» و «ایبوپروفن» متداول ترین دارویی که استفاده می‌شود، با این حال این داروها خواص مختلفی دارند که هرکدام بسته به علائم فرد برای بیمار تجویز می‌شود.