

واکسن کرونا

تزریق واکسن کرونا هیچ خطر مرگی ندارد

عضو کمیته علمی کرونا به بیان توضیحاتی درباره مرگبار بودن تزریق واکسن کرونا پرداخت.

مینو محرز در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به تحت پوشش بیمه قرار گرفتن داوطلبان واکسن کرونا اظهار کرد: بر اساس قوانین تدوین شده در کمیته اخلاق افسراد داوطلب دریافت هر نوع واکسن از جمله واکسن کرونا باید علاوه بر دریافت جایزه تحت پوشش بیمه قرار بگیرند و اگر در موارد خیلی نادر در این مرحله فوت شدند دپه به آنها تعلق می‌گیرد.

وی ادامه داد: داوطلبان واکسن ایرانی کرونا با خیالی آسوده این واکسن را تزریق کنند، زیرا هیچ‌گونه خطر مرگی برای افراد و داوطلبان به‌دنبال ندارد.

عضو کمیته علمی کرونا با اشاره به ویروس استفاده شده در تمام واکسن‌ها بیان کرد: تمام واکسن‌ها از جمله واکسن کرونا از ویروس ضعیف شده تهیه شده است و هیچ خطری برای دریافت‌کنندگان آن وجود ندارد. قوانین کمیته اخلاقی بدین منظور تدوین شده است تا مردم و داوطلبان با آگاهی کافی اقدام به دریافت هر واکسنی از جمله واکسن ایرانی کرونا انجام دهند.

محرز گفت: تزریق هر واکسنی مانند کرونا احتمال دارد که از عوارض خفیفی برخوردار باشد که موضوع مهمی نیست و در برخی از حالات ممکن است اعضای بدن مانند قلب، ریه یا کبد تحت تاثیر واکسن قرار بگیرد که متخصصان همه این موارد را بررسی می‌کنند.

عضو کمیته علمی کرونا در خصوص واکسن ایرانی کرونا اضافه کرد: واکسن ایرانی کرونا مجوز تست انسانی کمیته اخلاقی را اخذ کرده و به زودی این مرحله شروع خواهد شد و اگر کارها به خوبی پیش برود تا اواخر خرداد سال آینده به تولید انبوه می‌رسد.

محرز تاکید کرد: فوت داوطلبان واکسن فایزر درست نیست و از میان داوطلبان تنها دو نفر از کارکنان بیمارستانی در انگلیس که بیماری زمینهای ارژوی داشتند نسبت به تزریق آن بدن‌شان حساسیت نشان داده است.

وی افزود: در تهیه هر واکسنی اول باید تاییدیه سازمان جهانی بهداشت، FDA آمریکا، موسسه اتحادیه اروپا را اخذ کند.



چالش اساسی توزیع واکسن کرونا، حمل و نگهداری آن است

بر اساس اعلام سرویس سلامت همگانی انگلیس، مهم‌ترین چالش توزیع واکسن، شرایط نگهداری و حمل آن است.

به گزارش فارس به نقل از سی‌تی‌جان، انگلیس نخستین کشوری شد که واکسن تولیدی فایزر- بایون‌تک را از روز هشتم دسامبر ۲۰۲۰ (سه‌شنبه) آغاز کرد و حالا به‌عنوان کشوری که واکسنیاسیون را آغاز کرده چالش‌های مربوط به واکسن را درک کرده است.

بر اساس اعلام سرویس سلامت همگانی انگلیس، مهم‌ترین چالش توزیع واکسن، شرایط نگهداری و حمل آن است.

بر همین اساس، چالش‌های مهم لجستیکی (حمل و نقل) همچنان مانعی برای تزریق واکسن به افرادی که تحت اولویت قرار دارند، است. به منظور فراهم کردن شرایط مورد نیاز برای واکسنیاسیون در میان همه‌گیری کووید ۱۹، دولت کلینیک‌های موقت ایجاد کرده است. به گفته کارشناسان، حمل و نگهداری واکسن نیز می‌تواند با یک چالش اساسی روبرو شود، زیرا تقاضا برای فریزهای بزرگ و یخ خشک بسیار بالا می‌رود؛ یخ خشک همان دی اکسید کربن است که به‌خاطر کاهش دمای شدید، جامد شده است.

واکسن فایزر قبل از تزریق باید در دمای منفی ۷۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.



سرپرست انستیتو تحقیقات دوران جوانی و نوجوانی بیشتر از سایر متخصصان کلیدی تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور ضمن تشریح نکات تغذیه‌ای کلیدی در دوران بلوغ هشدار داد: مصرف ناکافی مواد مغذی مورد نیاز در این دوران می‌تواند منجر به تأخیر در روند «بلوغ جنسی» شود.

به گزارش تنسیم، جلال‌الدین میرزای بزرگسالی از جمله بیماری‌های قلبی عروقی و پوکی استخوان پیشگیری کند، وی ادامه داد: انواع گروه‌های غذایی از جمله گروه نان و غلات، گوشت‌های سفید و قرمز، تخم‌مرغ و حبوبات، لبنیات کم‌چرب، میوه و سبزی‌های تازه به مقدار کافی و متنوع در برنامه غذایی روزانه نوجوانان گنجانده شود.

رئیس انجمن تغذیه ایران بیان داشت:

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

danesh@kayhan.ir

رابطه آلودگی هوای شهرها با ایجاد پیک‌های کرونا



باتوجه به اینکه تحقیقات نشان‌داده است آلودگی هوا به دلیل افزایش ذرات ریز بر تشدید بیماری‌های تنفسی تأثیرگذار است، حال محققان این پژوهش درصدد این هستند که ببینند آیا شواهدی مبنی بر افزایش شیوع محلی ویروس کووید- ۱۹ به دلیل آلودگی هوا وجود دارد یا خیر؟

در همین جهت محققان چهار مورد پیک این بیماری را در «تنریف» اسپانیا، «تیسکو» سوئیس، لندن و پاریس مورد بررسی قرار دادند. در «تنریف» یک طوفان شن در روز ۲۳ فوریه ۲۰۲۰ اتفاق افتاد و تنها چند روز بعد این محل پیک گسترده‌ای از ابتلا به ویروس کووید- ۱۹ را از سر گذراند.

در سوئیس پدیده وارونگی هوا در ۲۴ فوریه ۲۰۲۰ باعث افزایش موارد راحت‌تر به دیگران منتقل می‌شود.

مرتبط است و طوفان‌های گرد و غبار صحرا نیز می‌توانند به‌طور قابل‌توجهی ذرات ریز را افزایش دهند. به گزارش خبرگزاری علم و فناوری سیستم اکسپژن‌رسانی بدن مختل شود، هر چیزی که این مکانیسم را تحت تأثیر قرار دهد مستقاً می‌تواند موثر باشد و باید گفت که آلودگی هوا می‌تواند آسیب بیشتری به فرد مبتلا برزند اما تأثیر آلودگی هوا بر افزایش شیوع کرونا در چه مواردی رخ می‌دهد؟

کووید- ۱۹ بیماری است که در ابتدا به سیستم تنفسی فرد حمله می‌کند

و در حالت شدید بیماری به دلیل واکنش بیش از اندازه سیستم ایمنی

بدن، التهابی ایجاد می‌شود که می‌تواند مرگبار باشد. همچنین ما می‌دانیم غلظت ذرات ریز با وارونگی‌های حرارتی

نکاتی برای مصونیت در برابر ابتلا به کبد چرب

کبد چرب در مراحل اولیه، نشانه‌ای ندارد و زمانی که بیماری پیش‌رفت کند، می‌تواند باعث علائمی همچون خستگی، کاهش وزن و یا کاهش اشتها، ضعف، تهوع، گیجی، مشکل در تصمیم‌گیری و یا تمرکز، درد در مرکز و یا سمت راست قسمت بالایی شکم و بزرگ شدن کبد شود.



برای کنترل کبد چرب در کودکان ۱- مصرف نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک و نان بربری در رژیم غذایی کودک به جای نان‌های بدون سبوس ۲- محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی‌های شیرین مانند جای شیرین، نوشیدنی‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی، شیرهای طعم‌دار، بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها و کیک‌های خامه‌ای و شکلاتی، انواع شکلات‌ها و بستنی‌ها ۳- استفاده از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، آفتابگردان و روغن ذرت به جای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی ۴- جایگزین کردن غذاهای بخارپز، آب‌پز و تنوری به جای سرخ شده ۵- استفاده از لبنیات کم‌چرب به جای لبنیات پرچرب ۶- کاهش مصرف سس مایونز و

برای کنترل کبد چرب در کودکان ۱- مصرف نان‌های سبوس‌دار مانند نان سنگک و نان بربری در رژیم غذایی کودک

به جای نان‌های بدون سبوس ۲- محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی‌های شیرین مانند جای شیرین،

نوشیدنی‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی، شیرهای طعم‌دار، بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها و کیک‌های خامه‌ای و شکلاتی، انواع شکلات‌ها و بستنی‌ها

سرپرست انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در ادامه تصریح کرد:

در دوران نوجوانی نیاز به مواد معدنی و املاحی همچون کلسیم، فسفر، آهن، روی و... بیش از سال‌های قبل می‌شود؛

پزشکی

در دوران نوجوانی نیاز به مواد معدنی و املاحی همچون کلسیم، فسفر، آهن، روی و... بیش از سال‌های قبل می‌شود؛

صفحه ۷

سه‌شنبه ۲۵ آذر ۱۳۹۹

۲۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۲ - شماره ۲۲۶۳۶

ساخت ایران

آغاز ساخت فاز اول ماهواره امیر کبیر ۲

رئیس دانشگاه امیرکبیر از آغاز ساخت فاز اول ماهواره امیرکبیر ۲ خبر داد و گفت: در صورتی که هزینه و بودجه ساخت آن تأمین شود، تا سه سال آینده آماده خواهد بود.

سید احمد معتمدی در گفت‌وگو با ایسنا ضمن بیان این مطلب به آخرین وضعیت ساخت ماهواره امیرکبیر ۲ اشاره و اظهار کرد: یکی از قراردادهایی که اواخر سال گذشته منعقد شد، در رابطه با ساخت ماهواره امیرکبیر ۲ بود که با حمایت سازمان فضایی فاز اول ساخت آن آغاز شد و در حال حاضر تمامی تیم‌ها تشکیل شده‌اند و کار خود را مدتی است شروع کرده‌اند.

وی در ادامه تصریح کرد: ساخت ماهواره امیرکبیر ۲ هم از لحاظ سرمایه‌گذاری سنگین است که چندصد میلیارد تومان هزینه دارد. چرا که ماهواره‌ای با کلاس بالاتر است که با ماهواره‌هایی که تا کنون ساخته شده‌اند، از لحاظ فناوری و تکنولوژی فاصله دارد. به همین جهت زمان و هزینه ساخت آن زیاد است که فاز ۱ ساخت آن شروع شده است.

رئیس دانشگاه امیرکبیر با تاکید بر اینکه ساخت ماهواره امیرکبیر ۲ یک برنامه پنج ساله است، گفت: اگر بودجه تأمین شود، شاید ساخت آن تا سه سال آینده نیز به اتمام برسد، ولی بطور عادی طول خواهد کشید و سرمایه‌گذاری برای ساخت این ماهواره بر عهده سازمان فضایی کشور است.

معتمدی خاطر نشان کرد: سیاست خوبی اتخاذ شده تا از توان دانشگاه‌ها در حوزه ساخت ماهواره استفاده کنند و تاکنون ماهواره‌هایی که ساخته شده بودند، ناموفق نبودند. فقط پرتاب این ماهواره‌ها ناموفق شد که این موضوع نیز دست دانشگاه‌ها نیست. مثلاً ماهواره امیرکبیر ۱ که پرتاب شد در چند دقیقه‌ای که در آسمان بود موفق عمل کرد، اما پرتاب آن با مشکل مواجه شد.

رئیس‌دانشگاه امیرکبیر تاکید کرد: البته در این زمینه پیشرفت خوبی صورت گرفت. به هر حال هیچ کدام از این ماهواره‌هایی که توسط ما یا دانشگاه‌های دیگر ساخته شده بود، مشکلی نداشتند. ممکن بود البته بعد از دو سال قرار گرفتن بر مدار با مشکلاتی مواجه باشند، اما در مراحل اولیه مشکلی ایجاد نشد. البته خوشبختانه اوایل سال پرتاب موفق در مدار متوسط اتفاق افتاد که جای خوشحالی دارد و امیدوارم پرتاب‌های بعد نیز با موفقیت صورت بگیرد.



مراقبت

پیشگیری از کرونا در دوره‌می‌های خانوادگی

آمارها از افزایش ابتلای افسراد به ویروس کرونا در دوره‌می‌ خانوادگی حکایت دارد. برای پیشگیری از ابتلای خانوادگی به کووید۱۹مهم‌ترین راهکار رعایت نکات بهداشتی در داخل منزل است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، رعایت فاصله ۲ متر در داخل منزل، استفاده از ماسک در صورت عطسه و سرفه، خودداری از روبوسی و در آغوش گرفتن، تهویه هوای داخل خانه و ضدعفونی کردن مستمر سطوح از جمله راه‌های پیشگیری از کرونای خانوادگی است.

عامل ایجاد بیماری کرونا جدید (کووید۱۹) یک ویروس است و نشانه‌های این بیماری ممکن است از فردی که هیچ‌گونه نشانه‌ای ندارد تا علائم سرماخوردگی ملایم و یا علائم بسیار شدید تنفسی مانند پنومونی (عفونت ریه) و حتی مرگ در افراد مختلف، بروز کند.

- سنسین بالا و افرادی که بیماری‌های زمینهای مانند آسم، دیابت یا مشکلات قلبی دارند، بیشتر در خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند.

- این بیماری در اثر ویروسی که در ترشحات تنفسی فرد آلوده است، پخش می‌شود، بنابراین بهترین راه پیشگیری، رعایت بهداشت فردی است.

- افراد بهتر است در منزل بمانند و به هیچ وجه از منزل خارج نشوند، مگر در موارد ضروری مانند مراجعه به پزشک.

- افراد سالم نیز بهتر است از شرکت در جمععات مانند میهمانی‌ها، تولدها و یا حضور در اماکنی که ضروری نیست، خودداری کنند.

- شستشوی اصولی تمامی سطوح و دست‌ها با آب و صابون بسیار اهمیت دارد. - در زمان عطسه و سرفه باید با دستمال کاغذی، کامل دهان و بینی خود را بپوشانیم و به سرعت آن را به شکل بهداشتی دفع کنیم و در سطل زباله درب دار بیندازیم.

- در زمان عطسه ناگهانی نیز، باید با استفاده از آرنج از پخش شدن ترشحات دهانی جلوگیری کنیم.

- زدن ماسک برای افراد سالم ضرورتی ندارد، اما افراد بیمار باید از ماسک استفاده کنند تا از انتقال ترشحات دهانی به دیگران پیشگیری کنند.

- هرچند ماسک معمولی جلوی عبور ویروس را نمی‌گیرد، اما به عنوان مانعی برای عبور ترشحات تنفسی است.

- ماسک فیلتردار «N۹۵» هم تنها برای افراد خاص در بیمارستان‌ها و در بخش‌های بستری استفاده می‌شود و افراد عادی نیازی به استفاده از این ماسک ندارند.

- توصیه بسیار مهم این است که با خودمراقبتی چنان بهداشت فردی را رعایت کنیم تا به این ویروس کمتر آلوده شده و این بیماری نیز در سطح جامعه کنترل شود.

مانند نوشابه‌ها، فست‌فودها یا غذاهایی فرآوری‌شده مصرف کننده نوجوانانی که تمایل بیشتری به مصرف فست‌فودها به

جای غذاهای خانگی دارند و به جای میان وعده‌های سالم مانند میوه، از میان وعده‌هایی با انرژی زیاد که دارای چربی و قندهای ساده هستند و تنقلات بدون ارزش غذایی(چیپس و پفک و...) استفاده می‌کنند،موجب به‌خاطر انداختن سلامت خود می‌شوند و مستعد ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی و مشکلات مرتبط با آن هستند. دوران نوجوانی نظیر آکنه و جوش نیز، با مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده (نظیر انواع نوشابه‌ها و شیرینی‌ها) مرتبط است، عنوان کرد. برای پیشگیری از این مشکل می‌توان از خوردن غذاهای سرخ

سلامت

تأخیر در بلوغ جنسی در اثر مصرف ناکافی مواد مغذی

رئیس انجمن تغذیه ایران بیان کرد: در بسیاری از نوجوانان کیفیت و کمیت نامناسب مواد غذایی عامل اصلی ایجاد مشکلات تغذیه‌ای است؛ برخی نوجوانان برای داشتن ظاهری متناسب(تر(لاغر شدن یا افزایش وزن) شروع به گرفتن رژیم‌هایی غذایی نامناسب و غلط می‌کنند و با این کار موجب آسیب به خود و زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف در دوران بزرگسالی می‌شوند.

رزاز ادامه داد: از سوی دیگر نوجوانان در انتخاب‌هایشان بیشتر تحت تأثیر همسالان خود هستند. این افراد ممکن است بیش از اندازه از یک نوع غذای ناسالم