



اثر بخشی دوز چهارم واکسن چقدر است؟

طبق تحقیقات جدیدی که درباره اثر بخشی دوز چهارم واکسن کرونا منتشر شده، زدن این دوز برای سالمندان، ۷۸ درصد احتمال مرگ و میر را کاهش می دهد

مهاکستوی | مترجم

انتی کرونا

از همان روزی که کرونا سراسر جهان را فرا گرفت ، محققان امیدشان برای از بین بردن این بیماری را فقط روی ساخت واکسن متمرکز کردند. پس از ساخت واکسن و با به وجود آمدن گونه های جدید این بیماری اختلاف ها بر سر تعداد دوز واکسن تزریقی بالا گرفت تا جایی که هنوز هم نمی دانیم برای مقابله با این بیماری باید چند دوز واکسن تزریق کنیم.

زمانی که دوز چهارم اعلام شد در اواخر مارس ۲۰۲۲، سازمان غذا و داروی آمریکا مجوز دومین دوز تقویتی (یعنی دوز چهارم) تزریق واکسن را برای قشرهای آسیب پذیر در آمریکا صادر کرد، اقدامی که بلافاصله پس از تایید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها انجام شد. در این اطلاعیه افراد بالای ۵۰ سال و برخی از افراد دارای نقص ایمنی که در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید، بستری شدن در بیمارستان و مرگ بودند، چهار ماه پس از دریافت واکسن تقویت کننده اولیه، و اجد شرایط اعلام شدند. با این حال محققان در باره نیاز به این واکسن توافق نظر

این آژانس در آخرین گزارش خود آورده است: «اثر بخشی واکسن ها در برابر عفونت پس از دوز سوم به میزان قابل توجهی کاهش می یابد.» در گزارش انگلستان، اثر بخشی واکسن در برابر بستری شدن در بیمارستان در مقایسه با اثر بخشی در برابر عفونت بسیار بهتر است. اما حتی محافظت در برابر بستری شدن در بیمارستان با گذشت زمان اندکی کاهش می یابد.

داده های مربوط به دوز چهارم چه می گوید؟ چندین ماه است که چند کشور تزریق دوز چهارم خود را آغاز کرده اند و اکنون محققان توانستند داده هایی برای ارزیابی اثر بخشی این دوز ارائه کنند. ۳ مطالعه مهم در این زمینه وجود دارد در برابر نوع omicron برای همه گروه های سنی حیاتی بوده و هنوز هم هست زیرا ایمنی بدن در طول زمان کاهش می یابد. ایمنی با دوز سوم چگونه است؟ آژانس امنیت بهداشتی انگلستان گفت: «داده های ما خبر از مصونیت ۱۵ هفته پس از سومین دوز یا اولین تزریق تقویتی می دهد.»

این حال، این محافظت به سرعت پس از شش هفته از بین می رود. آن ها همچنین دریافتند که میزان بیماری شدید کرونا، در مقایسه با افرادی که تنها سه دوز دریافت کرده بودند، چهار برابر کمتر است اما مهم است بدانید که بستری شدن در بیمارستان در بین هر دو گروه بسیار کم بود. مطالعه دیگری که انجام شده، اثر بخشی دوز چهارم را در میان افراد جوان ارزیابی کرد. نتایج نشان داد که سطوح آنتی بادی به میزان قابل توجهی پنج ماه پس از تزریق دوز سوم کاهش می یابد. در حقیقت اثر بخشی دوز چهارم هیچ تفاوتی با اثر بخشی دوز سوم در این جمعیت جوان تر نداشت. می توان گفت: فایده معناداری با دوز چهارم، برای جمعیت های جوان و سالم وجود ندارد. در تحقیق دیگر اما که در میان افراد ۶۰ تا ۱۰۰ ساله انجام شده، از ۹۲ نفری که دوز چهارم را دریافت کردند، در مقایسه با ۲۳۲ نفری که دوز سوم را زدن کمتر جان خود را از دست دادند. به عبارت دیگر، دوز چهارم معادل ۷۸ درصد احتمال مرگ و میر را در مقایسه با دوز سوم کاهش می دهد.

منبع: sciencealert



بانوان



افسردگی بعد از زایمان و ارتباطش با سیستم ایمنی بدن

افسردگی بعد از زایمان بیماری مرسومي است که به تازگی ارتباطش با سیستم ایمنی بدن کشف شده و این اتفاق می تواند سر آغاز تحول بزرگی در سلامت مادران باشد

مهاکستوی | مترجم

فرقی ندارد مادر باشید یا پدر. در هر صورت، اگر افسردگی بعد از زایمان، گریبان خانواده شما را بگیرد، راه سختی را در ماه های اول پدر یا مادر شدن خود در پیش خواهید داشت. هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا در ابتدا این اتفاق می افتد، اما یک مطالعه جدید به تازگی منتشر شده که نشان می دهد، افسردگی پس از زایمان با سیستم ایمنی بدن فرد، ارتباط مستقیم دارد.

افسردگی بعد از زایمان چیست؟

برخی از مادران بعد از تولد نوزاد، نوعی افسردگی به نام «افسردگی بعد از زایمان» را تجربه می کنند. علایم افسردگی پس از زایمان، مشابه علایم افسردگی در زمان های دیگر است و شامل خلق و خوی پایین، نداشتن انرژی و علاقه برای انجام کار های روزانه است که به مدت حداقل دو هفته طول می کشد. افسردگی پس از زایمان حدود ۱۵ درصد از زنان را بعد از زایمان تحت تأثیر قرار می دهد و می تواند تأثیر منفی روی نوزاد داشته باشد. همچنین حدود ۱۰ درصد از پدر های جدید هم ممکن است افسردگی پیش از تولد یا پس از زایمان را که گاهی افسردگی بعد از زایمان پدری نامیده می شود تجربه کنند.

کشف ارتباط سلول های B و افسردگی بعد از زایمان

تیمی به سرپرستی محققان دانشگاه ویرجینیا به بررسی ویژگی های چند گانه نمونه های خون ۴۸۲ زن مبتلا به افسردگی پس از زایمان (با اختصار PPD) پرداختند و تفاوت های قابل توجهی در سلول های B در مقایسه با آن هایی که افسردگی نداشتند، پیدا کردند. سلول های B بخشی کلیدی از سیستم ایمنی بدن هستند ز مانی فعال می شوند که بدن اجسام خارجی را شناسایی کند. این سلول هایی که از تولید کنندگان کلیدی آنتی بادی هستند. سلول های B همچنین سیگنال های ضد التهابی را ارسال می کنند. در دوران بارداری، سیستم ایمنی مادر بسیار حساس است زیرا باید از عفونت بدن جلوگیری کند و همچنین جوری تنظیم شده تا بتواند جنین را به عنوان دشمن خارجی نشناسد و به آن حمله کند. البته در دوره پس از زایمان، همه این هورمون ها و مسیر ها دوباره تنظیم می شوند تا به حالت اول برگردند.

تحول بزرگی در راه است؟

محققان از سه نوع تجزیه و تحلیل بیولوژیکی برای شناسایی تغییرات سلول B، یعنی RNA، ژنوتیپ DNA و ارزیابی متیلاسیون DNA استفاده کردند و به این نتیجه رسیدند که این تفاوت ها تا حدی به انواع DNA و تنظیم ژنتیکی مربوط می شود. آن چه که مطالعه کنونی ارائه می کند این است که سیستم ایمنی بدن مادر در افسردگی بعد از زایمان کاملاً موثر است اما هنوز علت این که چرا این ارتباط وجود دارد مشخص نیست. این تیم تحقیقاتی ضمن اعلام این که این مطالعه را بزرگترین در نوع خود می داند گفته است: «امیدواریم در آینده با استفاده از این تحقیقات بتوانیم مادران زیادی را از شرایط افسردگی بعد از زایمان نجات دهیم و مانع به وجود آمدن چنین شرایطی شویم.»

منبع: Molecular Psychiatry

بیشتر بدانیم

غذاهایی که رطوبت بدن را حفظ می کند و شمار اسیر نگه می دارد

در ماه مبارک رمضان، برای تأمین عناصر مغذی مورد نیاز بدن و جبران کاهش مصرف آب باید بتوانید آب مورد نیاز بدن را تأمین کنید. وعده غذایی سحری یکی از اصلی ترین وعده های غذایی است که به منظور مقابله با تشنگی و گرسنگی در طول روز، نباید به هیچ وجه از آن غافل شد. باید بتوانید در این وعده غذایی را مصرف کنید که رطوبت بدن را حفظ کند. در ادامه به معرفی این نوع غذاهایی پردازیم.

- تخم مرغ** تخم مرغ حاوی پروتئین، ویتامین و مواد مغذی است که به شما احساس سیری می دهد، می توان آن را به صورت آب پز یا نیمرو مصرف کرد و هر دو نوع آن، پروتئین لازم و احساس سیری را به شما می دهد.
- لوبیا** حبوبات حاوی پروتئین هستند، بنابراین به شما کمک می کنند تا حد ممکن سیر شوید؛ زیر معده برای هضم آن ها به مدت زمان بیشتری نیاز دارد. پروتئین همچنین برای متعادل سازی سطح قند خون مؤثر است.
- جودوسر** جو دوسر غنی از پروتئین است که طی ساعات روز ه داری انرژی، فعالیت و احساس سیری بیشتری به شما می دهد.
- میوه ها و سبزیجات** میوه ها و سبزیجات مانند هندوانه، توت فرنگی، هلو، پرتقال، گوجه فرنگی، خیار، کاهو، اسفناج و کرفس سرشار از مواد معدنی و ویتامین هایی هستند که به شما کمک می کنند تا انرژی داشته باشید و بدن خود را مرطوب نگه دارید.
- اجیل** اجیل سرشار از آنتی اکسیدان است که از قلب محافظت و سلامت آن را تقویت می کند، خطر ابتلا به سرطان و بیماری های مختلف را کاهش می دهد و همچنین حاوی چربی های سالم است که احساس سیری به شما می دهد.
- ماست** ماست از گزینه های سالم مهم در وعده غذایی سحری است زیرا حاوی مواد مغذی بسیاری مانند پروتئین، کلسیم، ید، ویتامین های گروه B و مایعات است که به تازه ماندن و حفظ رطوبت بدن شما کمک می کند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

اشتباه من

میان وعده

دویماج یک افطاری اصیل تبریزی

دویماج یا دویماج یک میان وعده اصیل تبریزی است که با نان اسکو کره محلی یاروغن حیوانی در دست می شود و می توانید آن را برای وعده افطار مصرف کنید.

طرز تهیه دویماج

- درون کاسه نان خشک (نان اسکو یا لواش خشک) را خرد کنید.
- کمی دوغ یا آب روی آن بپاشید و هم بزیند تا نرم شود. ۲- ۳- نباید نان کاملاً نرم شود همین که تر شود کافی است پس زیاد آب نریزید. ۴- پنیر را ریز کرده و به آن اضافه کنید. ۵- کره را روی حرارت ملایم آب کنید و بعد به مواد بیفزایید و خوب هم بزیند تا به همه قسمت ها برسد. ۶- سپس گردورا اضافه کنید و مجددم بزیند. ۷- سبزیجات معطر را به آن اضافه و سرو کنید.

نکات مهم

- ✓ بعضی به دویماج پیاز داغ هم اضافه می کنند که این سلیقه ای و دلخواه است.
- ✓ در بعضی مناطق بعد از مخلوط کردن مواد آن را با کمک دست فشرده و به صورت گلوله های گرد یا بیضی شکل در می آورند و سرو می کنند.
- ✓ نان مخصوص دویماج در بیشتر سوپر مارکت ها به فروش می رسد.



<p>برگ سبز وسند مالکیت وکارت موتور</p> <p>هنای ۱۲۵ فاقد پلاک به شماره موتور ۰۸۲۴۴ و شماره بدنه ۸۳۰۹۶۶۸ به نام سید رضا سجادی مفقود شده وفاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>	<p>برگ سبز موتورسیکلت پرواز 125cc مدل ۹۳</p> <p>به شماره انتظامی ۷۷۲/۲۹۹۶۱ و شماره موتور 0125N2N319838 و شماره تنه ۱25R9316693#N2N به نام محمد الی بیگی تانی</p> <p>مفقودو فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱/۱۲/۱۴</p>	<p>سند کمپانی نیسان پینکاپ وانت دو کابین تیپ DX مدل ۸۱ سفید</p> <p>شماره انتظامی ایران ۳۲/۶۸۴۳۰۲۲۴-۷۴ و شماره شاسی ۴۲۰۰۲۸۲۳۴ شماره موتور ۱۱۶۶۱۱۶۶۱ شماره بدنه ۱۱۶۶۱۱۶۶۱ به نام سید علیرضا حسینی حسین آبادی مفقود و اعتبار ندارد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۴</p>	<p>برگ سبز سواری رنو لوگان 1.90 مدل ۸۹ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۵۸۱ و ۳۴ و شماره موتور ۴۲۰۰۲۸۲۳۴K4MA690D091992 و شماره شاسی ۱068680NAPLSRALD9 شماره ملی ۰۸۴۹۸۲۰۶۱۸ مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۹</p>	<p>برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۸۹ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۵۳-۴۹ شماره موتور ۳۴۵۴۱۳۹ و شماره شاسی ۵۵۴۳۰۰۸۹۰۰۱۸۶۶۶ شماره بدنه ۰۸۴۹۸۲۰۶۱۸ مفقود و فاقد اعتبار ندارد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>	<p>سند و برگ سبز ۱۳۱SE سفید مدل ۹۳</p> <p>به شماره انتظامی ۴۳هـ۸۸۴ ایران ۷۴ به شماره موتور ۵۱۵۹۲۴۵ و شماره شاسی ۳۳۷۱۱۰۰E3675718 NAS۴۱۱۰۰ بنام فاطمه محبین مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>				
<p>اطلاعیه تاسیس انجمن صنفی کارگری مسئولین ایمنی و بهداشت شهرستانهای نیشابور، فیروزه و زربخان</p> <p>به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۸۹/۸ هیئت وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تأسیس می باشد. کلیه کارگران شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت، از تاریخ انتشار این اطلاعیه ظرف ۲۰ روز می توانند درخواست کتبی خود را به انضمام مدارک کارگری (قرارداد کار یا گواهی اشتغال به کار در حرفه مسئول ایمنی، بهداشت حرفه ای) به نشانی نیشابور، خیام ۱۸ دفتر انجمن یا شماره واتساپ ۰۹۸۴۹۵۵۰۶۸۴۹۵۵ بفرستند. ارسال و رسید دریافت نمایند.</p> <p>هیئت موسس:</p> <ol style="list-style-type: none">ناصر فتععلیانخلیل قدرتیعلی پهمدی <p>نماینده هیئت موسس خلیل قدرتی</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>	<p>برگ سبز پراید سفید صبا مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۲هـ۹۹۸ و شماره موتور ۱۹۰۰۸۳۸۱ و شماره شاسی S14۱2286326172 به نام نیمه هدایت مفقود وفاقد اعتبار است</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۶</p>	<p>برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت لنبا ۱۲۵ مدل ۱۳۸۲</p> <p>به شماره انتظامی ۷۶۴-۶۲۸۸۷ و شماره موتور 3E7686 و شماره بدنه ۸۲۲۲۱۱۵ به نام جلال فلاح مطلق مفقود شده وفاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۴</p>	<p>برگ سبز نیسان کامیون تیپ ۲۴۰۰/۳۴۰۰ به رنگ آبی - روغنی مدل ۱۳۸۷</p> <p>به شماره پلاک ایران ۳۲ ۳۹۵ ع و با شماره موتور 469300 و به شماره شاسی 105180105NAZPL140TBLI بنام بی بی یگم موسوی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۲</p>	<p>پروانه نظام مهندسی اینجاب علی دانشی کد ملی 0681972041 شماره پروانه اشتغال 00076-500-38 پایه 2 رشته تاسیسات برقی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۳</p>	<p>سند کمپانی کامیون باری فلزی فوتون تیپ-A-۱۰۴۹۷۹۱E6BJ۱۰۴۹۷۹۱E6 سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۶۵-۲۲۸-۴۹ شماره موتور ۸۸۱۸۱۸۱۸۱H۲۵۳۰۰۸۸۱۸۱۸۱ شماره شاسی ۱۸۸۶۴NAD۷۹۱E۶۵۷۰۱۸۸۶۴ مفقود و اعتبار ندارد.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۶</p>	<p>برگ سبز،سند و کارت خودرو پراید صبا</p> <p>به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۲۹14 شماره موتور 91412279673572 و شماره شاسی ۰۲۰۰۹۴۰ بنام حسین حیدری مطلق مفقود و فاقد اعتبار میباشد</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۳</p>	<p>برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت نکاتر مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۹۹۹۲۸-۷۷۴ به شماره موتور 037871#124NEJ و شماره شاسی 5850125G9505850NEJ مفقود شده وفاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۹</p>	<p>برگ سبز خودرو دیگنتی مشکى متالیک به نام حامد عبد علیپور به شماره انتظامی ۸۵۲س ۷۸ ایران ۴۸ و شماره موتور 21754059SFG15T به شماره شاسی 1001657NAGD1AA48M1 مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۲۹</p>	<p>کارت بازرگانی شرکت مزرعه بکر آریو برزن به شماره ۱۴۰۰۵۶۳۸۷۲۰</p> <p>مفقود گردیده است.</p> <p>۱۴۰۱/۱۲/۱۵</p>