پاسخ به ۴ سوال مهم درباره واکسن آنفلوآنزا

با توجه به نزدیک شدن پاییز، بازگشایی مدارس و احتمال شیوع آنفلوآنزا، نکاتی درباره ضرورت، زمان و اثربخشی واکسن این بیماری را در گفت‌وگو با یک پزشک متخصص بررسی کردیم

پزشکی

اکرمی - آنفلوآنزا یکی از بیماری‌هایی است که با نزدیک شدن به فصل پاییز بیشتر خودنمایی می‌کند و به راحتی دست از سر فرد برنمی‌دارد و در افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌تواند در دسرساز تر باشد، کار را به بیمارستان هم بکشاند و در مواردی باعث مرگ شود. تزریق واکسن آنفلوآنزا یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلای سخت به این بیماری است. به گفته دکتر ناصر هیراد معاون برنامه‌ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو، واکسن ایرانی آنفلوآنزا هم از ۴ شهریور در داروخانه‌های سراسر کشور توزیع شده و واکسن وارداتی هم در حال تامین است. این که واکسن آنفلوآنزا در چه دوره‌ای اثربخشی بیشتری دارد و چه کسانی در اولویت تزریق هستند از جمله مواردی است که دکتر محمد جواد دهقان نیری متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در گفت‌وگو با «زندگی سلام» به آن پرداخت که با هم می‌خوانیم:

۱ چه زمانی وقت تزریق واکسن است؟

شروع موج شیوع آنفلوآنزا در ایران و کشورهای نیم کره شمالی معمولا نیمه دوم مهرماه است که تا پایان آبان ادامه دارد. موج دوم این بیماری بعد از این زمان تا روزهای پایانی اسفند رخ می‌دهد. دکتر دهقان نیری درباره این که در چه بازه زمانی باید به سراغ تزریق واکسن آنفلوآنزا برویم، می‌گوید: «فصل استفاده از واکسن آنفلوآنزا پاییز و زمستان است و هر قدر زودتر تزریق شود، بهتر است. این واکسن را می‌توان از اول سپتامبر (۱۵ شهریور) تا پایان زمستان تزریق کرد اما وقتی زودتر تزریق شود تاثیر گذاری بیشتری دارد. اثربخشی این واکسن از ۱۰ تا ۱۵ روز بعد از تزریق شروع خواهد شد. کسی که این واکسن را در بازه زمانی نیمه دوم شهریور شروع می‌کند مدت بیشتری از آن بهره می‌برد چون دوره بهره برداری بدن از این واکسن همین شش ماه دوم سال است. البته تاثیر ایمنی این واکسن برای بدن یک ساله است ولی دوره‌ای که به درد ما می‌خورد این بازه زمانی است چون شیوع آنفلوآنزا در این دوره قرار دارد.»

۲ چند ساله‌ها و چه کسانی واکسن بزنند؟

شاید برایتان سوال باشد که همه باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند یا چه کسانی در اولویت هستند؟ دهقان نیری این طور پاسخ می‌دهد: «اولویت تزریق با کسانی خواهد بود که گروه‌های آسیب‌پذیرتری در برابر آنفلوآنزا هستند. یعنی کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله (برای کودکان زیر ۶ ماه این واکسن تزریق نمی‌شود) و سالمندان بالای ۶۵ سال. این درباره گروه سنی بود که بهتر است واکسن بزنند. بیماران مزمن ریوی مانند آسم، نارسایی مزمن ریوی، برونشیت عفونی، بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی و کبدی، بیماران نقص ایمنی، بیماران دیابت مستقر و جاافتاده و مادرهای باردار دیگر من واکسن ایرانی را ترجیح می‌دهم چون که یک نقص ایمنی نسبی دارند، گروه‌های آسیب‌پذیرتری هستند و کاندیدای اولویت‌دار برای تزریق واکسن به حساب می‌آیند.»

۳ دانش‌آموزان هم واکسن بزنند؟

سوال بعدی ما این است که با توجه به شروع فصل مدارس و رفت‌وآمد دانش‌آموزان آیا آن‌ها هم باید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند؟ پاسخ دکتر دهقان نیری این است: «گروه‌های دانش‌آموزی در اولویت تزریق نیستند اما واکسن آنفلوآنزا تنها موردی است که اگر منابع کافی باشد چه افراد سالم و چه افراد اولویت‌داری که گفتیم می‌توانند آن را تزریق کنند. البته واکسن ایرانی که یکی دوسالی است در داروخانه‌ها توزیع می‌شود مجوز تزریق برای زیر ۱۸ سال را ندارد. تکنیک تولید این واکسن بالاتر از واکسن خارجی است و شانس ایجاد ایمنی بیشتری دارد اما به دلیل این که هنوز تجربه‌های بالینی برای زیر ۱۸ سال کافی نیست تزریق آن برای گروه سنی کمتر از ۱۸ سال ممنوع است. در موارد خطرناک باشد.

۴ چطور باید آنفلوآنزا را مدیریت کرد؟

بدن درد، تب بالا، سردرد، تعریق شدید، درد شدید در پاها و سرفه‌های خشک بدون خلط، مهم‌ترین علایم شاخص آنفلوآنزا است. رعایت بهداشت فردی و شست‌وشوی به موقع دست‌ها، استراحت، استفاده از ماسک و فاصله گذاری اجتماعی از نکات مهم و کاربردی هنگام ابتلا به این بیماری است. نباید نقش مهم تغذیه و تقویت سیستم ایمنی در کنترل و درمان بیماری آنفلوآنزا را نادیده گرفت. تغذیه مناسب، خواب مناسب و استفاده از برخی مکمل‌ها به تقویت ایمنی بدن کمک می‌کند. همچنین هنگام ابتلا به این بیماری نباید به سراغ مصرف خودسرانه مولتی‌ویتامین‌های ترکیبی مانند فارماتون و نوروبیون رفت. ترکیبات ویتامین c به‌خصوص در مرحله حاد بیماری آنفلوآنزا بسیار کاربردی است و اثر درمانی دارد ولی این که مصرف این ویتامین می‌تواند جلوی ابتلا به آنفلوآنزا را بگیرد بی‌پایه و اساس است. توصیه متخصصان این است که هنگام ابتلا به آنفلوآنزا نباید خود درمانی کرد، به‌ویژه افرادی که در گروه‌های در معرض خطر هستند. همین طور تزریق حتی یک داروی کورتون مانند دگزامتازون و بتامتازون می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

فناوری آن جدیدتر از انواع اروپایی در دسترس ماست.» هم اینک واکسن ایرانی آنفلوآنزا با فناوری نوترکیب حدود ۲۶۰ هزار تومان برآورد شده است.

دانستنی‌ها

بزرگ‌ترین تهدید جهانی علیه سلامت انسان‌ها

تحقیقات جدید موسسه سیاست انرژی در دانشگاه شیکاگو (EPIC) حاکی از آن است که آلودگی هوا بزرگ‌ترین تهدید جهانی برای سلامتی انسان معاصر است. به گزارش خبرگزاری فرانسه، مطالعه‌ای که روز گذشته منتشر شد، نشان داد آلودگی هوا برای سلامتی افراد معمولی خطرناک‌تر از سیگار و... است. این پژوهش همچنین تاکید کرد با وجود این که وضعیت آلودگی هوا در چین به سرعت در حال بهتر شدن است، این تهدید در جنوب آسیا روبه افزایش است. بر اساس گزارش سالانه شاخص کیفیت هوا، آلودگی ذرات معلق که از گازهای گلخانه‌ای، وسایل نقلیه، کارخانه‌ها، آتش‌سوزی و موارد دیگر ناشی می‌شود، همچنان «بزرگ‌ترین تهدید خارجی برای سلامت عمومی» است. این ذرات ریز با ابتلا به بیماری‌های ریوی، قلبی، سکته مغزی و سرطان مرتبط شناخته شده‌اند. بر اساس این داده‌ها که تا سال ۲۰۲۱ منتشر شد، اگر کشورهای جهان موفق شوند این آلاینده‌ها را به طور مداوم کاهش دهند، شاخص طول عمر هر فرد به طور متوسط ۲/۳ سال افزایش می‌یابد. این در حالی است که مصرف دخانیات می‌تواند این شاخص را ۲/۲ سال کاهش دهد و سوءتغذیه کودکان و مادران نیز عامل کاهش طول عمر به میزان ۱/۶ سال دانسته شده است.

ترفند

تکنیک طولانی نگهداری از سبزیجات در یخچال

برای این که سبزیجات را مدت زمانی طولانی‌تر در یخچال نگهداری کنید، بعد از این که آن‌ها را به طور کامل و خوب شستید، درون یک برگه کاغذی یا حوله کاغذی بگذارید و بعد آن را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و کیسه پلاستیکی را درون یخچال بگذارید.

تازه ها

۲ دلیل همه‌گیری چاقی: نمک زیاد و کم‌آبی بدن

پژوهش‌های علمی و رسانه‌ها مملو از هشدارها درباره نقش شکر، کربوهیدرات، چربی اشباع شده و کم‌تحرکی در بروز چاقی است. با وجود این، میلیون‌ها نفر به‌دلیل برنامه غذایی و سبک زندگی، همچنان اضافه‌وزن دارند یا به چاقی دچارند. ریچارد جانسون، استاد دانشگاه کلرادو، در بیش از ۲۰ سال گذشته به بررسی دلایل چاقی و عارضه‌های مرتبط با چاقی مانند دیابت، فشار خون بالا و بیماری مزمن کلیوی پرداخته و در مقاله‌ای که در وب‌سایت کانورسیشن منتشر شده، می‌گوید به دو تکه مهم این پازل بسیار پیچیده توجه لازم نشده است: کمبود آب بدن و مصرف بیش از اندازه نمک.

چرا بدن ما چربی تولید می‌کند؟| به نوشته جانسون، فروکتوز شکر ساده‌ای است که در میوه‌ها نیز وجود دارد. اما بیشتر ما فروکتوز را از شکر خوراکی و شیره ذرت می‌گیریم. این شکرها افراد را ترغیب می‌کنند که بیشتر بخورند و به افزایش وزن، تجمع چربی و وضعیت پیش‌دیابت منجر می‌شود. بدن انسان نیز فروکتوز می‌سازد و آزمایش‌ها نشان می‌دهد به اندازه‌ای است که باعث چاقی شود. از آن جا که فروکتوز از گلوکز ساخته شده است، وقتی گلوکز خون بالا می‌رود، تولید فروکتوز افزایش پیدا می‌کند. این فرایند هنگامی رخ می‌دهد که میزان زیادی برنج، غلات صبحانه، سیب‌زمینی و نان سفید مصرف می‌کنیم و مهم‌تر این که کمبود آب بدن می‌تواند باعث تولید فروکتوز شود که به‌نوبه خود عامل تولید چربی است.

کاربردهای چربی در بدن| این پژوهشگر و استاد دانشگاه در ادامه می‌نویسد: چربی دو کاربرد دارد؛ کاربرد اول ذخیره انرژی برای وقتی است که غذا در دسترس نباشد و کاربرد دوم که شاید کمتر کسی بداند تهیه آب است. روشن است که چربی حاوی آب نیست اما وقتی می‌شکند، آب در بدن تولید می‌کند. میزان آب تولیدی قابل توجه و تقریبا برابر با میزان چربی سوزانده‌شده است. نقش کمبود آب در چاقی را نباید دست کم گرفت. کم‌آبی معمولا پس از صرف غذاهای شوررخ می‌دهد. هم کم‌آبی و هم مصرف نمک به تولید فروکتوز و چربی منجر می‌شود. به همین دلیل است که سیب‌زمینی سرخ‌شده چاق کننده است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان هورمون وازوپرسین در افراد چاق بالاست. این هورمون به کلیه‌ها کمک می‌کند آب را نگه دارند تا حجم ادرار را تنظیم کنند اما بر اساس پژوهش‌های جدید، هورمون وازوپرسین نقش دیگری هم دارد: تحریک بدن به تولید چربی.

چرا بی‌آبی منجر به تولید چربی می‌شود؟| پس برای کسی که در معرض خطر بی‌آبی یا گرسنگی قرار دارد، این هورمون حیات‌بخش است اما برای کسانی که در معرض خطر نیستند، هورمون وازوپرسین می‌تواند همان آثار متابولیسمی را داشته باشد که فروکتوز بالا دارد، از جمله افزایش وزن، تجمع چربی، کبد چرب و وضعیت پیش‌دیابت. جانسون می‌گوید افزایش میزان آب دریافتی بدن فرایند افزایش وزن و بروز وضعیت پیش‌دیابت را کند می‌کند. او در ادامه می‌افزاید: بیشتر افراد آب‌اندکی می‌نوشند و افزایش میزان آب دریافتی به افراد چاق کمک می‌کند وزن کم کنند. جانسون متذکر می‌شود هشت لیوان آب در روز کافی است و فکر نکنید هر چه بیشتر بنوشید، بهتر است، زیرا مصرف بیش از اندازه آب به «مسمومیت با آب» منجر می‌شود. او در پایان توصیه می‌کند با رعایت دو راهکار ساده و ارزان نوشیدن آب بیشتر و کاهش مصرف نمک، از چاقی پیشگیری کنید.

آشپزی من

چاشنی

سس اردِه؛ لذیذ و پرخاصیت

اردِه یکی از خوشمزه‌ترین و البته کمتر دیده‌شده‌ترین مواد غذایی است که خاصیت فراوانی دارد. اگر تا حالا سس سالاد با اردِه درست نکرده‌اید، این آموزش را از دست ندهید.

مواد لازم
- اردِه کنجد نصف پیمانه
- سیر ۳ حبه
- آب لیموی تازه یک چهارم پیمانه
- نمک و فلفل کمی
- پودر آویشن در صورت تمایل خیلی کم
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری

روش تهیه

ابتدا در یک مخلوط کن یا غذاساز ۳ حبه سیر و نصف پیمانه اردِه را با هم مخلوط کنید تا سیر کاملا له شود. ترکیب اردِه و سیر را درون یک کاسه بریزید. حالا روغن زیتون و آب لیموی تازه را اضافه و مواد را با هم مخلوط کنید تا یکدست شوند. اگر احساس کردید سس شما کمی سفت است یک قاشق غذاخوری آب گرم اضافه کنید و کمی هم بزنید تا به غلظتی که دوست دارید برسد.

اگر می‌خواهید می‌توانید یک قاشق ماست هم به آن اضافه کنید. سس اردِه لذیذ شما آماده است. این سس را می‌توانید با هر سالاد یا حتی ساندویچی نوش جان کنید.

بیشتر بدانیم

با پوست موز، پوست‌تان را با طراوت کنید

داخل پوست موز را به آرامی روی پوست خود بکشید، بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پوست خود را با آب بشویید و این کار را هر چند روز یک بار انجام دهید. لوتئین، آنتی اکسیدان موجود در پوست موز و همین طور پتاسیم آن می‌تواند به پوست طراوت بخشد و منافذ پوست را جمع کند. ویتامین‌های موجود در پوست موز صورت را تغذیه و آب‌رسانی می‌کنند که نتیجه آن پوستی تازه و شاداب است.

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

شرکت تعاونی مصرف در حال تصفیه نوبت اول
با توجه به تصمیم به اعلام ختم تصفیه شرکت تعاونی مصرف در حال تصفیه تیپ ۲۷۷ قوچان به شماره ثبت ۴۲۱ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۶۲۰۷۷ از بستانکاران و بدهکاران شرکت تعاونی مذکور جهت تصفیه حساب به آدرس شهرستان قوچان – پادگان تیپ ۲۷۷ قوچان در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۱ همه روزه مراجعه فرماید.
مدیر هیئت تصفیه
محمود روحانی
۳۳۳۹۵

اصل برگ سبز و کارت خودرو پژو آردی بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۵۱ ل ۵۳ بشماره موتور ۱۱۷۸۴۰۰۹۰۱۶ و شماره شاسی ۱۳۴۱۱۳۳۱ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت **محمد سعید مطیعی راد** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۴۰۰

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هندا ۱۲۵CDI مدل ۱۳۹۱ مشکی پلاک ۹۳۳۱۳-۷۷۷ش موتور NCT***۱۲۵C۹۱۱۲۸۷۸ ش شاسی ۱۵۶FMI۲۱۰۹۲۰۶۹۴ به نام **احمد کاظمی اوغاز** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۴۰۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو رنو TALISMAN-TCE مدل ۲۰۱۷ پلاک ۳۶-۵۳۶ ص ۶۳ش موتور VF۱RFD۰۰۹HC۲۴۳۴۱ ش شاسی M۵MB۴۵۰N۰۳۸۱۴۹ بنام **سید مجید ضمیری موسوی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۴۱۰

اصل برگ خودرو پروتون بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۶۳ د ۸۸ بشماره موتور S۴PHNM۴۵۸۷ و شماره شاسی PL۱CM۶LRLYG۱۰۵۱۴۹ مدل ۲۰۰۷ به مالکیت **علی اکبر شکوری تبریزی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۴۰۳

یک نسخه از قرارداد پیش فروش مسکن مهر در شهر جدید بینالود پروژه یک نسخه قرار داد واگذاری عرصه مسکن مهر شرکت سازه گستران مشهد دارای شماره بلوک ۷-k۱ طبقه چهارم به شماره واحد ۷۱۷۲۲۲ به شماره قرارداد ۲۷۹۹ مورخه ۱۳۹۸/۵/۲۶ در شهر جدید بینالود به نام **آقای سید روح اله خدادادی** فرزند عباس شماره شناسنامه ۱۰۶۴ شماره ملی ۳۳۱۹۷۹۷۳۹۵ مفقود گردیده از یابنده درخواست مینماید با شماره تلفن ۰۹۱۵۱۰۱۹۷۴۵ تماس فرماید. بدیهی است قرارداد با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردد. ۳۳۳۹۰

یک نسخه از قرارداد پیش فروش مسکن مهر در شهر جدید بینالود پروژه. یک نسخه قرار داد پیش فروش مسکن مهر در پروژه مسکن مهر شرکت سازه گستران مشهد دارای شماره بلوک ۷-k۱ طبقه ٤ واحد شماره ۷۱۷۲۲۲ به شماره قرارداد ۲۷۹۸ مورخ ۱۳۹۸/۵/۲۶ در شهر جدید بینالود به نام سید روح اله خدادادی فرزند عباس به شماره شناسنامه ۱۰۶٤ و شماره ملی ۳۳۱۹۷۹۷۳۹۵ مفقود گردیده از یابنده درخواست مینماید که با شماره تلفن ۰۹۱۵۱۰۱۹۷۴۵ تماس فرمایید. بدیهی است قرارداد مذکور با دریافت المثنی از درجه اعتبار ساقط گردید. ۳۳۳۸۸

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت هیرمن مدل ۹٤ رنگ زرد بنام **وحید عوض بیگی** به ش پلاک ۷۷۳-۳۵۱۷۶ به ش موتور ۱۵۶FMI*۳۲٤۰۷۷۳٤ *به ش شاسی ۱۲۵c۹٤۳۳۱۷۸ N۲۴*** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۲۹۷

برگ سبز و کارت شناسایی خودرو سمند مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۷٤-۹۲۶ ط ۲۱ و شماره موتور ۱۲٤۸۶۱۲۶۳۲۵ و شماره شاسی ۷۰۳۱۰۲۳۹ به نام **معصومه عابدی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۳۹۷

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **حسین وزیری عصمتیان** فرزند محمد جواد به شماره شناسنامه ۱۹۷ صادره از مشهد در مقطع کاردانی رشته مدیریت بازرگانی صادره از واحد دانشگاهی آزاد اسلامی نیشابور با شماره ۱۳۰۰۰۰۲۰۵ مفقود گردیده است وفاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به نشانی: نیشابور -بلوار پژوهش -دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور -اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۳۳۳۶۴