

یادداشت

واکسیناسیون کرونا در بارداری



حمید سوری  
رئیس کمیته کشوری  
ایمید کرونا

با استناد به گزارش‌های علمی موسسه سلامت آمریکا، مرکز کنترل بیماری‌ها، نظام سلامت ملی انگلستان و سازمان جهانی بهداشت توجه به برخی نکات در زمینه واکسیناسیون کووید ۱۹ در دوران بارداری، شیردهی و درمان ناباروری ضرورت دارد. به‌خاطر شرایط خاص زنان در دوران بارداری معمولاً آن‌ها در کار آزمایش‌های بالینی از جمله واکسن استفاده نمی‌شوند. ولی گزارش‌های سازمان‌های معتبر بین‌المللی تزریق واکسن کرونا به این گروه رانسته تنها ممنوع نکرده بلکه مورد تأکید ویژه قرار داده است. احتمال تولد نوزاد نارس در زنانی که به کرونا مبتلا می‌شوند ۲ برابر است، خطر ابتلا به بیماری کرونا در زنان باردار پرخطر مانند بالای ۳۵ ساله، دارای دیابت بارداری، پر فشاری خون، داشتن جنین بسیار درشت، دارای وزن زیاد و مانند اینها بالاتر است. واکسیناسیون کامل در دوران بارداری با توجه به برنامه و نوع واکسن مجاز است و باید توجه داشت که واکسن هیچ عارضه‌ای برای جنین ایجاد نمی‌کند. تزریق دوره دوم واکسن نیز ترجیحاً همان برند واکسن اول باشد. واکسیناسیون کرونا در دوران بارداری برای مادر و جنین مفید است و احتمال خطر را نسبت به ابتلا کمتر می‌کند. واکسیناسیون در هر مرحله بارداری توصیه می‌شود و محدودیتی ندارد. همچنین تزریق واکسن در زنان باردار دارای بیماری یا شرایط خاص هم توصیه می‌شود البته این زنان بهتر است قبل از اقدام برای واکسیناسیون با پزشک خود مشورت کنند. در دوران شیردهی در صورت انجام واکسیناسیون نباید و لازم نیست کودک از شیر مادر محروم شود. برخی شواهد نشان می‌دهد در مرحله‌ای از بارداری واکسیناسیون مادر می‌تواند مقداری آنتی‌بادی از طریق شیردانه به جنین یا شیر مادر به کودک منتقل و ایمنی کودک را نیز بالا ببرد. در زمان درمان ناباروری ممنوعیتی برای واکسیناسیون وجود ندارد و لازم نیست درمان قطع شود. در مواردی خاص مثل سن بالای ۳۵ یا ۳۷ سال توصیه شده چند روزی تحت نظر پزشک معالج فاصله بدهید. اگر خانمی قصد بارداری شدن هم دارد می‌تواند واکسن کرونا را مانند بقیه افراد واجد شرایط جامعه تزریق کند و محدودیتی ندارد.

نقش رژیم غذایی در ایجاد حس افسردگی

اینفوگرافیک: آمان ملی / موسی بالازاده

مطالعات نشان می‌دهد رژیم غذایی مغذی با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به علائم افسردگی مرتبط است در حالی که رژیم غذایی ناسالم می‌تواند احساس افسردگی بیشتری ایجاد کند. کمبود مواد مغذی مناسب اغلب با توقف رشد فیبر یکی یا ضعف ایمنی همراه است. اما اگر رژیم غذایی حاوی مقادیر مناسب ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای آمینه ضروری و چربی‌های سالم نباشد، می‌تواند موجب تشدید افسردگی شود. به گفته محققان، دستگاه گوارش میزبان میلیاردها میکروب است که بر ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی که پیام‌ها را از روده به مغز منتقل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. مصرف غذای سالم باعث رشد باکتری‌های خوب می‌شود که به نوبه خود بر تولید این مواد شیمیایی تأثیر مثبت می‌گذارد. هنگامی که به رژیم غذایی سالم روی می‌آورد، خود را برای تغییرات خلقی کمتر، چشم‌انداز شادتر و افزایش تمرکز آماده می‌کنید. تغییرات رژیم غذایی می‌تواند به بهبود روحیه کمک کند.



مصرف ویتامین D و امگا ۳

مواد غذایی غنی از ویتامین D و امگا ۳ با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. آن‌ها دارای ترکیبات محافظ عصبی مانند فولات، ملاتونین، و ویتامین E و آنتی‌اکسیدان هستند که به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی مناسب کمک می‌کند. گردو، دانه کتان، دانه چیا، ماهی، و گوشت قرمز منابع خوبی از ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

مصرف خوراکی‌های حاوی سلنیوم

مطالعه‌ای نشان داد که مصرف مکمل سلنیوم به میزان ۲۰۰ میکروگرم در روز در یک دوره هفت هفته‌ای، با بهبود علائم خفیف افسردگی از طریق کاهش التهاب مرتبط است. مواد غذایی مانند لوبیا، حبوبات، اجیل، ماهی، تخم مرغ، گوشت گاو، بوقلمون و مرغ منابع غنی سلنیوم هستند.

عدم پیروی از رژیم لاغری افراطی

فردی که از افسردگی و اضطراب رنج می‌برد، با مدت طولانی‌تر گرسنه ماندن، می‌تواند شرایط خود را وخیم‌تر نماید زیرا بدن ما برای عملکرد به سوخت نیاز دارد که از طریق غذا تأمین می‌شود. در صورت عدم وجود این سوخت، فرد می‌تواند خستگی و خلق و خوی بد را تجربه کند.

اجتناب از مصرف مواد قندی

مواد قندی باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند که می‌تواند به‌طور موقت خلق و خوی شما را بهبود بخشد اما بلافاصله با افت قند خون، موجب بروز حس ناراحتی و خستگی می‌شود.

اجتناب از کافئین

کافئین می‌تواند الگوی خواب را مختل کند، باعث تحریک معده و بی‌قراری شود. همچنین کافئین زیاد می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود. توصیه می‌شود برای کاهش احتمال بروز اختلالات خلقی، مصرف کافئین را محدود کنید.



علائم «آسم» شب‌ها و خیم تر می‌شود

مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۷۵ درصد از افراد مبتلا به آسم گزارش می‌دهند که شدت آسم‌شان در شب تشدید شده و وخیم‌تر می‌شود. محققان به بررسی نقش ریتم شبانه‌روزی داخلی بر بروز این مشکل پرداختند. «فرانک شیر»، می‌گوید: «این یکی از اولین مطالعاتی است که به دقت تأثیر ریتم شبانه‌روزی بدن را از سایر عوامل رفتاری و محیطی، از جمله خواب، خستگی، استرس، تغذیه، ورزش، ساعت خواب و سایر عوامل بر بروز این مشکل بررسی می‌کند. همچنین در این بررسی‌ها بیان شده است: جای به مردم کمک می‌کند تا کار خود را بدون خستگی ادامه دهند. محققان دریافتند جای باعث افزایش عملکرد شناختی در کارهای پیچیده می‌شود. «لی وانگ»، سرپرست این پژوهش گفت: نتایج ما نشان می‌دهد که جای می‌تواند به بهبود عملکرد ذهنی در مواجهه با یک کار بسیار چالش‌برانگیز کمک کند.

نقش «چای» در افزایش عملکرد مغز

مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد نوشیدن چای کارکرد مغز را بالا می‌برد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد نوشیدن چای بر حسب عادت، ممکن است مزایای شناختی و همچنین مزایایی برای سلامتی به همراه داشته باشد که به داشتن عمر طولانی‌تر کمک می‌کند. همچنین در این بررسی‌ها بیان شده است: چای به مردم کمک می‌کند تا کار خود را بدون خستگی ادامه دهند. محققان دریافتند چای باعث افزایش عملکرد شناختی در کارهای پیچیده می‌شود. «لی وانگ»، سرپرست این پژوهش گفت: نتایج ما نشان می‌دهد که چای می‌تواند به بهبود عملکرد ذهنی در مواجهه با یک کار بسیار چالش‌برانگیز کمک کند.

فوق‌فرآوری شده عامل خطر قلبی

محققان دریافتند که غذاهای فوق‌فرآوری شده مسئول افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. محققان غذاهای فوق‌فرآوری شده، غذاهایی هستند که حاوی بسیاری از مواد افزودنی و بسیار دستکاری می‌شوند. نمونه‌های آن نوشابه، چیپس، شکلات، آبنبات، بستنی، غلات صحنه، سوپ‌های بسته‌بندی شده، هات‌داگ و سیب‌زمینی سرخ کرده است. شرکت‌کنندگان در یک مطالعه از نظریه وقوع حوادث قلبی و عروقی گذشته و غیر گذشته تحت نظر بودند. محققان دریافتند مصرف هفتگی متوسط ۱۳ و ۱۸ وعده غذاهای فوق‌فرآوری شده با بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط بود.

شماره ۱۱۰۴

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

- موردا اعتماد - اقتصاددانان ۲ - نان کلفت - برای اینکه - فریاد تشویق ۳ - بله روسی - پایان بازی شطرنج - گونه‌ها - پوشش پرندگان ۴ - زاویه خارجی - نام مادر امام مهدی (عج) - علامت مصدر جعلی - جواب مثبت ۵ - در پناه - یا نظم - قدر ۶ - نوعی چوب قیمتی - سرمای سخت ۷ - زیرپامانه - نومیدی - جهان دیگر ۸ - اسب چایبار - دستپاچه - سوره انجیر ۹ - دریای سفاره - شهرها - ابر نزدیک به زمین ۱۰ - هوس زن باردار - پایان دشمنی ۱۱ - پیسننده - درس نویسندگی - ترو تازه ۱۲ - خوردنی متعجب - سرآغاز آبادانی - آسوده - مغرور ۱۳ - علامت مفعولی - کسی که فرمان می‌برد - زادگاه نیما - حرارت ۱۴ - پهلو انسان - واحدی برای اندازه‌گیری زمین - تحمل رنج و مشقت ۱۵ - آنچه دلبستد نباشد - به شوق آمدن

جدول سودوکو

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |
|   | ۵ | ۸ |   | ۷ |   |
| ۳ | ۸ | ۲ |   | ۴ | ۵ |
|   |   |   |   | ۲ |   |
| ۷ |   |   |   | ۳ | ۹ |
| ۱ | ۶ | ۴ |   |   |   |
|   |   |   | ۷ | ۴ | ۲ |
|   |   |   | ۲ | ۱ |   |
|   |   |   | ۶ |   |   |
|   | ۲ | ۸ | ۱ | ۴ | ۵ |
|   |   |   | ۷ | ۶ | ۸ |

حل جدول ۱۱۰۳

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

نکته

پیشگیری از ریزش مو «با تغذیه»

ریزش مو در اثر برخی بیماری‌ها مانند خودایمنی، دیابت، کمبود ویتامین B۱۲، کمبود آهن و کمبود پروتئین، اختلالی شایع است. تحقیقات نشان می‌دهد که امکان بازگشت موهای ریخته شده از طریق تغییرات در رژیم غذایی میسر است. در ادامه ماده غذایی مؤثر در رشد مجدد موها و جلوگیری از ریزش مو بیشتر معرفی شده است:

- ماهی سالمون** - شما برای تقویت موهای موجود رشد رشته‌های جدید نیاز به دریافت پروتئین کافی دارید. پروتئین برای تولید کراتین که جزو کلیدی ساختار مو است، ضروری است. یک انتخاب هوشمندانه می‌تواند مصرف پروتئین‌های دریایی مانند ماهی باشد آن هم به لطف وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌ها.
- عسل** - مصرف عسل چه به‌صورت خوراکی و چه به‌عنوان یک درمان موضعی، می‌تواند نازک شدن موها را بهبود بخشد. در مطالعات مشخص شده که بیماران مبتلا به درماتیت سبوریک که پوسته پوسته شدن، خارش و از دست دادن مو را تجربه می‌کنند، استفاده از مخلوط آب و عسل برای ۴ بار در هفته منجر به بهبود ریزش مو خواهد شد.
- آجیل و دانه‌ها** - بادام، پسته و دیگر انواع آجیل برای جلوگیری از ریزش موهای شما مفید است. نه تنها حاوی امگا ۳ هستند بلکه حاوی مقدار زیادی زینک هستند که برای موهای شما مفید است. علاوه بر این، آجیل باعث درخشندگی و ضخامت بیشتر موها می‌شود و سرشار از سلنیوم است.