



محمدرضا نوفی

دکتری فیزیولوژی پزشکی

بر اساس آخرین مطالعات در زمینه کووید ۱۹ و باتوجه به ورود سویه اومیکرون به کشور، سه ماه پس از دریافت دز دوم واکسن کرونا، به منظور بالا نگه داشتن میزان آنتی بادی بدن در یادآور تزریق شود. مطالعات در زمینه کرونا مرتباً به روز می شود. پیش از این چهار تا ۶ ماه پس از دریافت دز دوم واکسن کرونا دز سوم (یادآور) تزریق می شد، اما امروز باتوجه به آخرین مطالعات در زمینه کووید ۱۹ و همچنین بروز سویه اومیکرون، باید میزان آنتی بادی بدن بالا نگه داشته شود. کاهش میزان آنتی بادی در بدن هرانسان و همچنین کشورهای مختلف متفاوت بوده است. برخی گزارشات حاکی است، میزان آنتی بادی در بدن پس از سه تا پنج ماه کاهش یافته و برخی از واکسن ها نیز بعد از یک تا ۲ ماه (پس از دریافت دز دوم) کمبود اثر بخشی را نشان داده اند. امروز جهش این ویروس و بروز سویه اومیکرون ضرورت دریافت دز سوم را دو چندان می کند. مطالعات در زمینه این بیماری ادامه داشته و تحقیقات پزشکی تکمیل می شود، اما دز سوم همانند مجوز اضطراری واکسن ها که به منظور مقابله با همه گیری صادر شده و تاثیر گذار نیز بود، باید مورد توجه قرار بگیرد. در صورت استفاده از واکسن برکت و سینوفارم، می توان از برند استرازنکا و سوبرانا (پاستوکوک) برای دز یادآور استفاده کرد، اما در صورت تزریق اسپوتنیک-وی و استرازنکا در دز اول و دوم، دز سوم نیز باید از همین برند تزریق شود. نتایج برخی مطالعات نیز نشان می دهد، استفاده از برند متفاوت در دز دوم و سوم می تواند اثربخشی واکسن کرونا را افزایش دهد. پس از تزریق هر سه دز واکسن کرونا، مدت زمانی به منظور اثر گذاری بر سیستم ایمنی بدن و افزایش ایمنی زایی در برابر عوامل بیماری به طول می انجامد، که عمدتاً از ۳-۴ روز الی دو هفته متفاوت است. عوارض دز سوم نیز مشابه با دز اول و دوم بوده و به منظور کاهش این عوارض استراحت، مصرف مایعات فراوان، استفاده از استامینوفن ساده در صورت بروز تب می تواند انجام شود. این علائم معمولاً کوتاه مدت بوده و طی یک تا دو روز برطرف می شود. در مجموع رفتار، کرونا مرتباً در حال تغییر و نتایج در مورد اثربخشی هر یک از واکسن ها و معالجات به روز می شود، اما نکته حائز اهمیت که تمامی متخصصان حوزه بهداشت و سلامت نیز بر آن اتفاق نظر دارند، رعایت اصول پیشگیرانه است. استفاده از ماسک، پرهیز از تجمعات، حفظ فاصله فیزیکی، حفظ جریان هوا و تزریق هر سه دز واکسن کرونا باید مجدداً مورد توجه جامعه قرار بگیرد.

منابع گیاهی غنی از ویتامین «B۱۲»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

از آنجا که بدن انسان ویتامین B۱۲ تولید نمی کند، کارشناسان سلامت بر تامین این ویتامین از طریق رعایت رژیم غذایی سالم تاکید دارند. اما یکی از نگرانی های اصلی این است که گیاهخواران اغلب با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه هستند زیرا شناخته شده ترین منابع خوراکی حاوی این ماده مغذی تخم مرغ، مرغ، گوشت است. به گفته کارشناسان تغذیه، افراد گیاهخوار باید مراقب رژیم غذایی خود باشند و باید غذاهای غنی شده با ویتامین را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند تا از کمبود ویتامین B۱۲ جلوگیری شود. با توجه به اهمیت این ویتامین، برخی مواد غذایی گیاهی غنی از ویتامین B۱۲ گردآوری شده که می تواند بخشی از رژیم غذایی روزانه باشد:



نخود

برای افرادی که گوشت مرغ مصرف نمی کنند نخود بهترین جایگزین است. این ماده غذایی علاوه بر ویتامین B۱۲، سرشار از فیبر، پروتئین و چندین ماده مغذی ضروری دیگر است.

چغندر

چغندر علاوه بر آنکه سرشار از آهن است منبع ویتامین B۱۲ نیز به حساب می آید و به همین دلیل است که متخصصان چغندر را بخشی از یک رژیم غذایی سالم و مفید می دانند.

آب پنیر

آیا آب پنیر را دور می ریزید؟ اگر جوابتان مثبت است، باید تجدید نظر کنید زیرا این مایع مفید، غنی از پروتئین، ویتامین ها از جمله B۱۲ و مواد معدنی است.

ماست

ماست به دلیل پروبیوتیک های موجود در آن برای سلامت روده شناخته شده است. ماست کم چرب سرشار از ویتامین B۱۲ است.

دیابتی هادر ارتفاعات احتیاط کنند

یافته ها نشان می دهد ورزش می تواند باعث افت قندخون در دیابتی ها بعد از ورزش شود. «کوری دوگان»، می گوید: «ورزش در ارتفاعات بالا ممکن است خطر هیپوگلیسمی را افزایش دهد». کاهش شدید قندخون نیاز به اقدام فوری دارد زیرا ممکن است فرد دچار تشنج شده، بیهوش شود یا حتی جانش را از دست دهد. محققان سطح قندخون ۷ فرد مبتلا به دیابت را در سطح دریا و در ارتفاع بالا اندازه گیری کردند. پس از یک ساعت ورزش در ارتفاع سطح قندخون شرکت کنندگان به طور قابل توجهی کاهش یافت. یافته ها نشان می دهد دیابتی ها نیز به نظارت دقیق بر قندخون خود در هنگام انجام فعالیت در ارتفاعات داشته باشند.

«امگا۳» موجب کاهش تصلب شریان

طبق نتایج یک مطالعه، مواد تشکیل شده از امگا۳ تصلب شرایین را کاهش می دهد. رزولین موجود در اسیدهای چرب امگا۳ به گیرنده ای به نام GPR۳۲ متصل شده است. «هیلدور، آرناردوتیر»، می گوید: «این گیرنده در تصلب شریان به اشتباه تنظیم می شود که نشان دهنده اختلال در فرآیندهای درمانی طبیعی بدن است. این کشف می تواند راه را برای راهکارهای کاملاً جدید برای درمان و پیشگیری از تصلب شریان با توقف التهاب در رگ های خونی و همچنین فعال کردن فرآیندهای بهبودی بدن با کمک اسیدهای چرب امگا۳ هموار کند.»

درمان سرماخوردگی با «عسل»

مطالعات مختلفی در مورد خواص عسل انجام شده است. محققان تاکید کردند که عسل روش درمانی دارد، زیرا خواص ضد میکروبی آن تایید شده است. توصیه می شود در مواردی مانند سرفه کودکان از عسل به عنوان روش درمان تکمیلی استفاده شده و داروهای لازم نیز مصرف شود. محققان دریافتند عسل نسبت به داروهای معمول تاثیر بسیار بهتری در بهبود علائم عفونت های مجاری تنفسی به خصوص سرماخوردگی دارد. توصیه می شود هنگام ابتلا به سرماخوردگی، یک قاشق مرباخوری عسل در دهان گذاشته شود تا به تدریج عسل باز شود. این کار را باید چندبار در روز انجام داد.

نکته

خواص مصرف «خرما» در هوای سرد

خرما از جمله خوراکی هایی است که باید در رژیم غذایی زمستانی گنجانده شود زیرا به دلیل داشتن مواد مغذی بالا، دارای فواید زیادی است. خرما منبعی سرشار از ویتامین های ضروری، مواد معدنی، فیبر، کلسیم، پتاسیم، فسفر، مس و منیزیم و همچنین دارای فیبر های محلول و نامحلول برای تصفیه دستگاه گوارش است. در ادامه با برخی از خواص مصرف خرما در فصول سرد سال آشنا می شوید:

سلامت استخوان

خرما منبع خوبی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر است و می تواند جایگزین سالم تری برای قند باشد. کاهش میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید در طول فصل سرما که برای تولید ویتامین D در بدن و جذب کلسیم حیاتی است، می تواند سلامت استخوان ها را تحت تاثیر قرار دهد. با گنجانیدن خرما در رژیم غذایی که سرشار از کلسیم است می توان به قوی نگه داشتن استخوان ها و دندان ها کمک کرد. همچنین خرما حاوی مواد معدنی غنی مانند پتاسیم، فسفر، مس و منیزیم است که نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات مربوط به استخوان مانند پوکی استخوان و آرتروز دارند.

تسکین درد آرتروز

در فصل سرما افراد مبتلا به آرتروز، احساس درد بیشتری را در مفاصل خود تجربه می کنند. خرما سرشار از منیزیم و خواص ضد التهابی است و برای تسکین این نوع از دردها عالی است.

جدول کلمات متقاطع

۱- غذایی ترکی- گلی به شکل خوشه ۲- شهری در لیتوانی- فیلمی به کارگردانی آنسیه شاه حسینی ۳- گوجه پخته شده- بی خرد- خویشان- انسان ۴- وسیله مورد نیاز نجار- گشوده- قیض- جامه ۵- از شهرهای استان کرمان- نایاک- حرف پوست کنده- اثر چربی روی پارچه ۶- سراینده حماسی انگلیسی- پرداخت ۷- کلام انزجار- ساختمان ساز- دوری وجدایی- کم شدن ۸- دروازه- مقابل رفت- طرف لباس ۱- وسیله احتیاطی اضافی ۹- اشاره تاکیدی- جامه درویشان- مویز- سنگ آسیاب ۱۰- یونی که بارمنفی دارد- بازیگر فیلم ساعت ها ۱۱- انبار کشتی- بیماری خطرناک- جانوری درنده- درنمایشگاه ها آن را اجاره می دهند ۱۲- از دنیا رفتن- به دارا آویختن- کالای دست نخورده- جزیره ایتالایی ۱۳- پرستار- طایفه- اسرار- اشاره به دور ۱۴- فیلمی از پوران درخشنده- نماد ویژه روی کالاها ۱۵- محاکمه- مهارت و استادی

حل جدول ۱۱۹۶

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

شماره ۱۱۹۷

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