

دانشتني ها

بهترین زمان تزریق واکسن «آنفلوآنزا»

فلوشیپ بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه زمان مناسب برای تزریق واکسن آنفلوآنزا از اواخر شهریورماه تا ۲۰ مهرماه است، گفت: ۲ هفته پس از تزریق واکسن آنتی‌بادی در بدن فرد شکل می‌گیرد. پیام طبرسی، فلوشیپ بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه آنفلوآنزا یکی از قدیمی‌ترین ویروس‌های شناخته شده بشر است، افزود: پیش از شیوع ویروس کرونا، بزرگ‌ترین پاندمی‌های ناشی از بیماری‌های ویروسی تنفسی، با آنفلوآنزا رخ می‌داد، به طوری که در قرن گذشته چهار دوره پاندمی آنفلوآنزا گزارش شد. وی ادامه داد: در دو سال اخیر به علت شیوع کووید ۱۹، موارد ابتلا به آنفلوآنزا بسیار کم بوده سال گذشته ابتلا به آنفلوآنزا حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از عفونت‌های تنفسی را شامل می‌شد. در سال جاری نیز با توجه به لغو محدودیت‌ها و برقراری ارتباط با سایر کشورها، آمار پایین استفاده از ماسک و بازگشایی مدارس، احتمال گردش ویروس از ابتدای آبانماه تا اوایل اردیبهشت‌ماه وجود دارد. عضو هیات علمی دانشگاه با تاکید بر ضرورت تزریق واکسن آنفلوآنزا برای برخی افراد در معرض خطر و اهمیت پیشگیری از ابتلا به این بیماری، اظهار کرد: براساس مطالعات، واکسن آنفلوآنزا تاثیر به‌سزایی در کاهش احتمال مرگ و بروز عوارض ناشی از ابتلا دارد. از همین رو توصیه می‌شود افراد بالای ۶۵ سال، مبتلا به بیماری‌های نقص سیستم ایمنی، بیماری‌هایی نظیر دیابت، قلبی و عروقی، نارسایی‌های کلیوی مزمن، سیروز کبدی، بیماری‌های مزمن کبدی و اطفال زیر پنج سال این واکسن را تزریق کنند. به گفته طبرسی، نوزادان تازه متولد شده نیازی به این واکسن ندارند، اما سیستم ایمنی کودکان زیر پنج سال ممکن است آمادگی مواجهه با این ویروس را نداشته باشد.

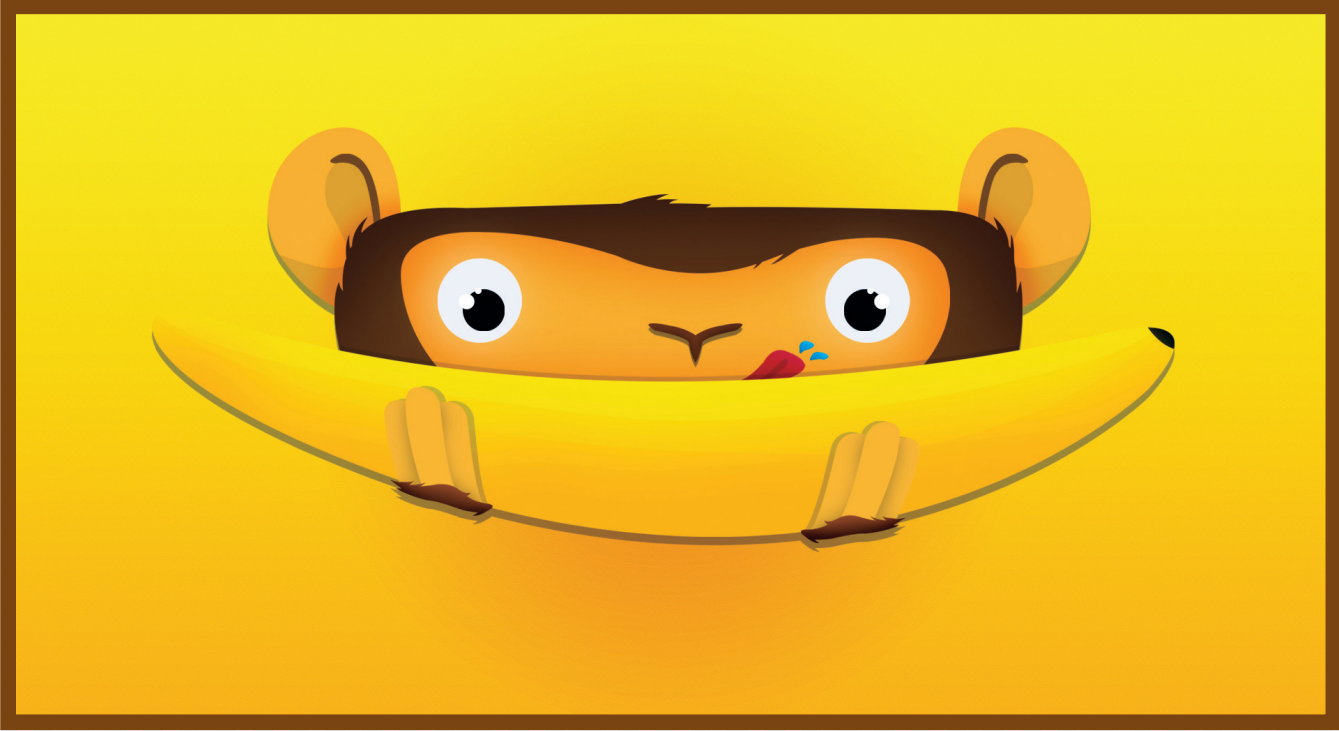
تزریق واکسن عارضه ندارد

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری از توزیع واکسن آنفلوآنزا خبر داد و زمان مناسب برای تزریق آن را از اواخر شهریورماه تا ۲۰ روز ابتدایی مهرماه اعلام کرد و افزود: ۲ هفته پس از تزریق واکسن آنتی‌بادی در بدن فرد شکل می‌گیرد؛ از همین رو با توجه به احتمال شیوع این بیماری در اوایل آبانماه، پیشنهاد می‌شود تا نیمه مهرماه واکسن تزریق شود. البته به طور معمول تزریق واکسن آنفلوآنزا تا آبان یا آذرماه نیز با توجه به موجودی واکسن ادامه پیدا می‌کند؛ چراکه احتمال شیوع این بیماری تا اوایل اردیبهشت‌ماه وجود دارد. وی با بیان اینکه این واکسن باید سالانه به علت تغییرات ژنتیکی ویروس تکرار شود، بیان داشت: واکسن‌های موجود در بازار با برندهای مختلف از نظر اثر بخشی تفاوتی ندارند. براساس مطالعات انجام شده، واکسن آنفلوآنزا تولید داخل که با تکنولوژی پروتئین نو ترکیب تولید می‌شود نیز اثربخشی معادل واکسن‌های وارداتی را دارد. طبرسی عنوان کرد: تزریق واکسن آنفلوآنزا عارضه خاصی به همراه ندارد. البته افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند باید با پزشک خود مطرح کنند تا از تزریق واکسن‌هایی که برای تولید آنها از تخم مرغ استفاده می‌شود، جلوگیری شود. واکسن تولید داخل به علت نوع تکنولوژی ساخت، این مساله را برای فرد ایجاد نمی‌کند. وی با اشاره به اینکه واکسن‌های تولید شده با بهره‌گیری از فناوری ویروس کشته شده را می‌توان با فاصله نزدیک با هم تزریق کرد، گفت: برخی ترس از این دارند که ممکن است تزریق همزمان دو واکسن، به عنوان مثال، واکسن آنفلوآنزا و کرونا، ممکن است عوارض شدیدی را به همراه داشته باشد؛ به همین دلیل توصیه می‌شود با فاصله زمانی یک الی دو هفته واکسن‌ها تزریق شود.

موز، میوه‌ای انرژی زا و سرشار از «پتاسیم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

موز میوه‌ای سرشار از کربوهیدرات‌های انرژی بخش و پتاسیم، عنصر مفید برای قلب است. به گفته متخصصان، موز یکی از بهترین منابع خوراکی غنی از پتاسیم است. پتاسیم یکی از مواد معدنی ضروری برای حفظ فشار خون طبیعی به‌شمار می‌رود. هر فرد به‌طور متوسط هر ساله ۱۰ کیلوگرم موز (حدود ۱۰۰ موز) مصرف می‌کند.



بهبود خلق و خو

موز حاوی تریپتوفان، اسید آمینه‌ای است که بدن آن را به ماده شیمیایی سروتونین در مغز تبدیل می‌کند. وجود مقدار کافی از این ماده شیمیایی در مغز برای کمک به آرامش، بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب مفید بوده و به‌طور کلی باعث می‌شود که احساس شادی بیشتری داشته باشید.

سلامت روده

موز به دلیل محتوای بالای پکتین، یک فیبر محلول دارد که نه تنها به کاهش کلسترول کمک می‌کند، بلکه عملکرد روده را نیز عادی می‌کند. همچنین مصرف موز موجب کاهش نفخ هم می‌شود.

کاهش سوزش سردل

موز نارس به خنثی کردن اسید معده کمک می‌کند و به نظر می‌رسد یک ترکیب گیاهی موجود در آن نیز ضخامت غشای مخاطی معده را افزایش می‌دهد.

انرژی بخش

از آنجا که موز آب کمی دارد، معمولاً کالری بیشتری نسبت به سایر میوه‌ها و همچنین قند بیشتری دارد. موز حاوی قند به شکل ساکارز، فروکتوز و گلوکز در ترکیب با فیبر است که این حالت باعث می‌شود تا مصرف آنها منجر به افزایش فوری و در عین حال پایدار انرژی در بدن شود.

یادداشت

تفاوت حسرت، حسادت و غبطه

بهمن بهمنی



حسرت، غبطه و حسادت ۳ تجربه هیجانی عاطفی انسان هاست، برداشت غلط از این احساس‌ها باعث سوءتفاهم‌های جدی در ارتباط با خود و دیگران می‌شود. کار وقتی خراب می‌شود که برچسب اشتباهی به یک تجربه عاطفی بزنند و آن را حسادت بنامند. افراد زیادی هنگام حسادت کردن از خود بیزار می‌شوند. وقتی که در داشته‌های دیگران و یا چیز خوبی که دیگران دارند و من ندارم احساس غبطه کنیم (ای کاش من هم این امکان یا ویژگی را داشتم) و این حس که (ای کاش طرف مقابل نداشته باشد را ندارم، شما داری و کاش من هم داشته باشم). به معنای غبطه خوردن است. غبطه احساس بدی نیست و باعث در درسد نمی‌شود. غبطه نیز می‌تواند باعث رشد و درک عمیق انسان شود. حسرت یعنی به گذشته خودم ببنديشم و برداشتم این باشد که فرصت‌های زیادی را خراب کرده‌ام، امکانات و مقدرات زیادی را بی‌ثمر گذاشته‌ام و فرصت‌ها را سوزانده‌ام. حسرت رنج‌آورترین حس بشر است. اگر از حسرت به عنوان عبرت استفاده کنیم و الان خود را با تکرار نکردن الگوهای غلط، سامان دهیم، بسیار خوب و سازنده عمل کرده‌ایم. آینده چیزی جز الان‌های درست نیست. حسادت بدخواهانه و رنج‌آور است و با آسیب‌های درونی همراه است. در صورت بروز حسادت افراد باید شروع به مدیریت آن کنند و به خودشان بگویند من باید این فکر بد را مدیریت کنم، من صاحب فکر بد هستم، اما خودم بد نیستم. اگر حسی را در خودمان شناسیم، نمی‌توانیم در وجود دیگری آن را پیدا و شناسایی کنیم، من اگر خودم حسادت نکرده باشم نمی‌توانم آن را در وجود دیگری شناسایی کنم و تا این احساس‌ها آشنا نشویم، نمی‌توانیم پاسخ مناسبی برای آنها پیدا کنیم. کسانی که حسادت را تجربه می‌کنند لزوماً آدم‌های بدی نیستند، آنها باید این حس را بشناسند و بدانند که این حس اصیلي نیست و با مدیریت این حس نامناسب آن را به رفتار درست تبدیل کنند. در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توان احساس حسادت را به غبطه تبدیل کرد؟ لازم است که خود را بد نینند و وقتی این احساس ناخوشایند را تجربه می‌کنند در همان لحظه از چیزهای خوبی که در زندگی دارد، یاد کنند و پاسخ به این حس را به دست بگیرند و خیرمند رفتار کنند و تکرار کنند این احساس درونی حسادت، درشان من نیست و من این حس را به رفتار تبدیل نکرده‌ام و می‌توانم آن را به خیر خواهی تبدیل کنم.

نکته

پیشرفت چشمگیر در مهار سرطان پوست

متخصصان علوم پزشکی روش جدیدی را برای توقف رشد ملانوما (نوع شایع سرطان پوست) شناسایی کرده‌اند؛ پیشرفتی بزرگ که در مان موثر این سرطان را نوید می‌دهد. ملانوما پنجمین سرطان شایع در بریتانیا است و سالانه حدود ۱۶ هزار مورد جدید ابتلا به این بیماری تشخیص داده می‌شوند. اکثر متخصصان آمریکایی برای نخستین بار نشان داده‌اند که مهار یک آنزیم متابولیک کلیدی در کشتن سلول‌های سرطانی پوست و متوقف کردن رشد تومور، روشی امیدوار کننده است. متخصصان بر این باورند یافته‌های آنها که در نشریه نیچر سل بیولوژی منتشر شده به ساخت دسته‌ای جدید از داروها برای درمان ملانوما منجر می‌شود. پروفیسور زی یو روای، مدیر مرکز سرطان در سنفورد برنهام پریس و سرپرست این مطالعه توضیح داد که ملانوما (خطرناک‌ترین شکل سرطان پوست)، بدون آنزیمی به نام جی‌سی‌دی‌۳ که نقش کلیدی در سوخت‌وساز اسیدهای آمینه دارد؛ زنده نمی‌ماند و رشد نمی‌کند. پروفیسور روای گفت: مهار جی‌سی‌دی‌۳ به تغییر ساختاری در پروتئین دیگری به نام آن آراف ۲ که بعد، توان سرکوب سلول‌های سرطانی را کسب می‌کند منجر می‌شود. او ادامه داد: اکنون هدف ما یافتن دارو یا داروهای است که فعالیت جی‌سی‌دی‌۳ را محدود کند. جی‌سی‌دی‌۳ که مخفف گلوپارتیل-کوا هیدروژناز است، نقشی عمده در سوخت‌وساز لیزین و تربیپتوفان، دو اسید آمینه ضروری برای سلامت بدن ایفا می‌کند که سلول‌های ملانوما برای تولید انرژی در هودی آنها را می‌خورند. پروفیسور روای و گروهش در بخشی از پژوهش‌های خود دریافته‌اند که جی‌سی‌دی‌۳ برای تولید انرژی و رشد سلول‌های سرطانی بسیار مهم است. دکتر ساجین ورما، یکی از نویسندگان این مطالعه بیان داشت: سلول‌های ملانوما برای تولید انرژی، لیزین و تربیپتوفان را می‌خورند. اما سلول‌های سرطانی برای بهره‌برداری انرژی از این مسیر باید زباله‌های سمی تولیدشده در طول این فرایند را نابود کنند. این فرآیند شش مرحله‌ای است و ما فکری می‌کردیم سلول‌ها به هر شش آنزیم نیاز دارند، اما مشخص شده که تنها یکی از این آنزیم‌ها مهم است. سلول‌های ملانوما بدون بخش جی‌سی‌دی‌۳ این مسیر زنده نمی‌مانند. آزمایش‌های بیشتر نشان داد که مهار جی‌سی‌دی‌۳ در مدل حیوانی، به آن آراف ۲ خواص سرکوب‌کننده سرطان را می‌دهد. با این حال تلاش‌های مشابه در سرطان‌های ریه، پستان و سایر سرطان‌ها بی‌تاثیر بود، احتمالاً به این دلیل که این سرطان‌ها برای بقا و رشد به آنزیم‌های دیگری وابسته‌اند. اکنون گروه پروفیسور روای با دانشمندان مرکز ژنومیک شیمیایی کنراد پریس در سنفورد برنهام پریس کار می‌کنند تا مهار کننده‌های جی‌سی‌دی‌۳ را ملگول - کوچک را شناسایی کنند که نقطه شروعی برای درمان‌های آتی ملانوما محسوب می‌شوند.

واکسن «کووید» سکنه را افزایش نمی‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد واکسن‌های کووید ۱۹ خطر سکنه‌مغزی را افزایش نمی‌دهند، اما عفونت شدید کووید ۱۹ باعث افزایش خطر سکنه‌مغزی می‌شود. دکتر «الکسیس سیمپکینز» می‌گوید: «عفونت شدید کووید، می‌تواند باعث التهاب، تشکیل لخته و بیماری قلبی شود که اینها خطر سکنه را افزایش می‌دهند.» وی افزود: «لخته‌ها می‌توانند جریان خون به مغز را مسدود کنند. فقدان جریان خون باعث مرگ سلول‌های مغز و در نتیجه سکنه‌مغزی ایسکمیک می‌شود.» سیمپکینز اظهار کرد: «خطر سکنه به‌ویژه برای کسانی که در معرض خطر عفونت شدید کووید هستند، بالاست.»

استاتین‌ها موجب درد عضلانی نمی‌شوند

داروهای کاهش‌دهنده کلسترول موسوم به استاتین، نجات‌دهنده‌های ثابت شده‌ای هستند، اما به دلیل ایجاد دردهای عضلانی در تعداد زیادی از بیماران نیز مشهورند. در این مطالعه، داده‌های ۱۵۵۰۰۰ بیمار بررسی شد، مشخص شده است که این داروها موجب دردهای عضلانی نمی‌شوند. «کالین بایجنت»، محقق ارشد گفت: «پیش از ۹۰ درصد از علائم عضلانی به استاتین نسبت داده نمی‌شود و مواردی که به دلیل استاتین‌ها هستند، عمدتاً در سال اول درمان رخ داده‌اند.» بایجنت افزود: «درد عضلانی با افزایش سن شایع‌تر می‌شود و دلایل زیادی مانند: آرتریت، مشکلات تیروئید یا ورزش وجود دارد.»

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9.

جدول کلمات متقاطع

Crossword grid with numbers 1-15.

جدول کلمات متقاطع

۱- از گیاهان دارویی - ابزاری برای اندازه‌گیری جریان در مدار ۲- شهری در پرغال - آبادی وروستا - از درختان جنگلی ۳- نفس‌چاق - گنجشک - پایه اداری - چوپان ۴- ابزار کبابی - کشوری آفریقایی - قلعه نقراس ۵- پایتخت آنگولا - نیمه دیوانه - رودی در روسیه ۶- گروه مردم - سرزمین ستاره قطبی ۷- غنی‌وژتومند - چه‌وقتی؟ ۸- گذرانیدن - راه‌میانبر ۸- رویارویی - شهری در کانادا ۹- حرف ندا - از وسایل آرایشی زنان - عقب - سوره ۴ قرآن کریم ۱۰ - از دوران زمین‌شناسی - دایره‌مانند ۱۱ - پرده‌نقاشی - قلم انگلیسی - از حواس پنجگانه ۱۲ - خارشستر - عایبه در گاه‌خدا - جدرستم در شاهنامه ۱۳ - معشوق - بمب کاشتنی - پارچه طلائی - رویدنی سرر ۱۴ - جهت‌وطرف - کسی که دوستی را به آخر نرساند - از فرزندان چنگیز خان ۱۵ - از غذاهای شمالی - از موجودات تک‌سلولی

حل جدول ۱۳۶۴

Solved crossword grid.

شماره ۱۳۶۵

عمودی

- ۱- از آثار تاریخی کرمانشاه - ابزار مکانیکی ۲- نوعی پر تقال - پشتیبان و حمایت‌کننده - چراغ خوراکی ۳- گذشته بر چیزی - طبیعت‌هاوسرشت‌ها - به‌طور تقریبی ۴ - مرغ سنگخوار - دوستی - حکم‌فرمان - مساوی ۵- کشوری در اقیانوسیه - از وسایل آشپزخانه - پرستدنی مشرکان ۶- شاعر ونویسنده انگلیسی - آقاوسید ۷ - چوب خوشبو - مخالف «خوبی» - سیلاب - گریه‌نونه ۸- پایتخت کوبا - پایتخت مولداوی ۹- نوعی ژانر فیلم - تلاش و کوشش قوی - عدم‌نیستی - بالای‌رنگی ۱۰- نمونه‌والگو - از پادشاهان ساسانی ۱۱- روغن‌وچربی - پیست اسکی - سریعین - تیه‌کاران ۱۲- آبی - قطار - نوعی پیشوند مضارع - واحدی در علم فیزیک ۱۳- مقابل سرپایین - مجسمه - موضوع وز مینه ۱۴ - فاقد آرامش و امنیت - پایتخت دومینیکا - ورم ۱۵ - فستیوال - نوعی اره

Large crossword grid with numbers 1-15.