

شیوع آنفلوآنزا در آذر به اوج می‌رسد

سرویس سلامت

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: روند شیوع آنفلوآنزا همواره در آبان آغاز می‌شود و در آذر به اوج خود می‌رسد.

شهنام عرشی رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با تشریح آخرین وضعیت بروز بیماری‌های فصلی در کشور، با تاکید بر اینکه اکنون بیشترین سهم بیماری‌زایی مربوط به آنفلوآنزاست، گفت: از این رو به افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، زنان باردار و... توصیه می‌شود سریع‌تر نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند.

عرشی گفت: از حدود ۴ تا ۶ هفته قبل به تدریج موارد آنفلوآنزا در کشور افزایش یافته است البته این روند افزایشی همواره در آبان ماه و آذرماه اتفاق می‌افتد؛ یعنی از آبان ماه شروع شده و در آذر به اوج خود می‌رسد و بعد از حدود دو ماه به تدریج کاهش می‌یابد.

وی افزود: طبق پیش‌بینی ما و آنچه که در فصل تابستان هم اعلام شد؛ انتظار داشتیم که افزایش موارد چند هفته زودتر شروع شود که این اتفاق هم افتاد. الان هم بسیاری از موارد سرماخوردگی که شاهد آن‌ها هستیم به دلیل آنفلوآنزا است.

او تاکید کرد: براساس رصد شرایط، حداقل ۲۰



درصد انواع موارد سرماخوردگی‌های سرپایی مربوط به آنفلوآنزا است؛ البته در مواردی که بستری می‌شوند طبیعتاً سهم آنفلوآنزا بالاتر است که این موضوع و بستری شدن در بیمارستان در افراد با سنین بالاتر بیشتر مشاهده می‌شود.

عرشی با بیان اینکه آنفلوآنزایی که امسال شاهد آن هستیم در برخی گروه‌های سنی شدت بیشتری دارد، اظهار کرد: توصیه اکید ما از شه‌ریور ماه تزریق واکسن آنفلوآنزا در گروه‌های مستعد عوارض این بیماری بود. در واقع افراد بالاتر از ۶۰ سال، کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند، زنان باردار و... باید سریعاً

نسبت به واکسیناسیون خود اقدام کنند. وی افزود: از سوی دیگر از کسانی که علائم سرماخوردگی دارند تقاضا می‌کنیم تا کاهش علائم و گذرا از دوره ناقل بودن، در منزل بمانند و استراحت کنند تا سایرین را هم در معرض خطر قرار ندهند و در صورتی که اجبار به خروج از منزل دارند، حتماً از ماسک استفاده کنند تا موجب ابتلای دیگران به بیماری نشوند. همچنین شست‌وشو و ضدعفونی کردن دست‌ها در جلوگیری از بیماری‌های فصلی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا نقش موثر دارد.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت

بهداشت، تاکید کرد: طی سه هفته اخیر پیک بالایی از موارد بیماری را در کشور داشتیم، اما خوشبختانه از نظر دارو و امکانات مشکلی نداشته‌ایم و اقلام مورد نیاز به اندازه کافی در کشور تأمین شده است.

به گفته وی، موارد بستری در بیمارستان و کسانی که سخت‌تر به بیماری مبتلا می‌شوند از گروه‌های پرخطری هستند که علی‌رغم تأکیدات مقامات بهداشتی و پزشکان، از تزریق واکسن آنفلوآنزا خودداری کرده بودند.

او همچنین در ادامه صحبت‌هایش در پاسخ به سؤالی درباره وضعیت کووید ۱۹ در کشور، با اشاره به اینکه موارد مبتلا به کرونا کاهش یافته است، تصریح کرد: موارد ابتلا به کرونا به کمتر از ۵ درصد رسیده است و ابتلا به آنفلوآنزا درصد بسیار بیشتری از کرونا دارد.

عرشی تاکید کرد: حدود ۱۵ تا ۲۰ مورد زیرسویه مختلف کرونا در کشور در گردش است و به شکل مداوم هم درحال رصد هستیم تا در صورت شیوع سویه جدید ویروس به سرعت آگاه شویم.

وی با بیان اینکه عموماً مشکلات تنفسی سبب بستری شدن مبتلایان آنفلوآنزا در بیمارستان‌ها می‌شود، تصریح کرد: البته کسانی که بیماری مزمن داشته باشند بسته به نوع بیماری ممکن است که تظاهرات متفاوتی داشته باشند. /ایسنا



بازه زمانی طوری انتخاب شده بود که با چکاپ‌های مداوم هماهنگ باشد.

به طور دقیق‌تر بیماران می‌توانند در هر بار ویزیت پزشک داروی تزریقی خود را دریافت کنند. اما محققان اعلام کرده‌اند توانسته‌اند هیدروژل را طوری تنظیم کنند که هر چند روز یک بار یا حتی ۶ ماه یکبار دارو را آزاد کند که برای طیفی از سیستم‌های انتقال داروهای دیگر مانند داروهای ضدالتهاب یا سرطان کارآمد است. مرحله بعدی آزمایش‌ها روی خوک‌ها انجام می‌شود زیرا پوست و سیستم غدد‌های درون ریز آنها بیشتر شبیه انسان است. /مهر

درمان دیابت آسان‌تر می‌شود

سرویس سلامت

کنترل بیماری دیابت شامل تزریق مرتب انسولین یا مصرف داروهای دیگر است اما به زودی بیماران می‌توانند فقط دارو را چندبار در سال تزریق کنند.

در همین راستا محققان دانشگاه استنفورد یک سیستم مبتنی بر هیدروژل ابداع کرده‌اند که به تدریج دارو را طی چند ماه آزاد می‌کند تا دیابت و حتی وزن را کنترل کند.

یکی از روش‌های درمانی اخیر و موثر دیابت داروهایی است که هورمونی به نام GLP-۱ را تقلید می‌کنند که انسولین آزاد و اشتها را کم می‌کردند. این موارد شامل داروهایی مانند Ozempic و Mounjaro هستند که به نظر می‌رسد به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند. این داروها به طور معمول هفته‌گی مصرف می‌شوند، حال آنکه تزریق انسولین باید روزانه انجام شود.

در هر صورت این روتین سختگیرانه ممکن است برای برخی بیماران آزاردهنده باشد و محققان دانشگاه استنفورد به همین مشکل پرداخته‌اند.

افرادى که به تخم مرغ حساسیت دارند

واکسن آنفلوآنزای کدام کشور را بزنند؟

سرویس سلامت

گاهی اعلام می‌شود افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند هیچ یک از واکسن‌های آنفلوآنزا را نزنند که درست نیست.

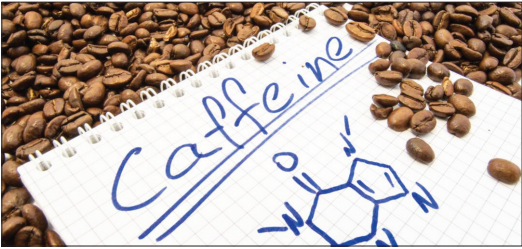
دکتر مصطفی نوری‌زاده استاد بیوتکنولوژی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی عنوان کرد: ویروس آنفلوآنزا انواع مختلفی دارد که فقط نوع A و B آن برای انسان می‌تواند خطر آفرین باشد. به همین دلیل هرساله برای این ویروس‌ها واکسن تزریق می‌کنیم.

وی در پاسخ به اینکه چرا واکسیناسیون آنفلوآنزا در زمستان انجام می‌شود؟ تصریح کرد: احتمال ابتلا به بیماری آنفلوآنزا در تابستان وجود دارد، ولی ما در تابستان زمان زیادی را در فضاهای بسته سپری نمی‌کنیم و فرایند تبویه وجود دارد. همچنین با توجه به اینکه ویروس آنفلوآنزا به صورت تنفسی به افراد منتقل می‌شود و با توجه به سرما و بسته بودن فضاها، در واقع به ویروس آنفلوآنزا این اجازه را می‌دهیم که ویروس در فضا گردش داشته باشد و افراد بیشتر مبتلا شوند.

استاد بیوتکنولوژی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران در خصوص اینکه چرا گفته می‌شود واکسن آنفلوآنزا در شه‌ریور تزریق شود؟ اظهار کرد: بعضی از افراد گمان می‌کنند که واکسن آنفلوآنزا را فقط باید در شه‌ریور بزنیم و اگر در چنین روزهایی مورد استفاده قرار بگیرد دیر بوده و تاثیری نخواهد داشت؛ در حالی که چنین

برخی مواد غذایی دارای کافئین

پنهان هستند



سرویس سلامت

مصرف بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت و آشفتگی می‌شود؛ بنابراین باید منابع پیدا و پنهان آن را شناخت. دریافت بیش از حد کافئین باعث بروز آثار ناخوشایند متعددی مانند عصبانیت، آشفتگی، اضطراب، بی‌خوابی، تحریک دستگاه گوارش، اسهال و وابستگی می‌شود. با این حال شاید برخی افراد به شکل آگاهانه مصرف مواد غذایی که از وجود کافئین در آن مطلع هستند را برای کاهش عوارض کنار بگذارند؛ اما باز هم برخی مواد غذایی هستند که منابع پنهان کافئین هستند. کافئین حتی در بسیاری از داروها از جمله برخی آنتی بیوتیک‌ها وجود دارد؛ بنابراین توصیه متخصصان بر این است که اگر دچار مشکلات قلبی، پرفشاری خون، بی‌خوابی، مشکلات اضطرابی، مسائل گوارشی، کلیوی و یا دیابت هستید، مصرف محصولات حاوی کافئین را کم کنید.

۵ ماده غذایی دارای کافئین پنهان شامل موارد زیر هستند که در صورت بروز مشکلات پیش‌تر گفته شده باید در مصرف آن‌ها دقت کنید:

– شکلات تیره: شکلات تیره اگرچه به دلیل خواص آنتی اکسیدانی بالایش مفید است، اما می‌تواند مقادیر قابل توجهی کافئین هم داشته باشد. کافئین اسید معده را افزایش می‌دهد و مصرف بیش از حد مواد غذایی حاوی کافئین زیاد، ممکن است باعث وخامت زخم معده در افراد مبتلا به این بیماری شود. همچنین بیماران مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف مواد غذایی حاوی کافئین زیاد را محدود کنند. به افراد مضطرب نیز توصیه می‌شود مصرف این شکلات‌ها را محدود کنند.

– قرص‌های لاغری: قرص‌های چربی‌سوز اغلب دارای کافئین هستند. در مصرف این گونه داروها احتیاط کنید و از مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن‌ها بدون مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه اجتناب کنید.

– مسکن‌های بدون نسخه: دفعه بعد که برای کاهش درد سراغ این داروها رفتید، بدانید که آن‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی کافئین هستند. به طوری که اگرچه مصرف گاه به گاه آن‌ها در کاهش درد موثر است، اما وابسته شدن به این داروها سردرد و دیگر دردها را وخیم‌تر می‌کند. مسکن‌های بدون نسخه از قبیل استامینوفن، حاوی ۱۳۰ میلی گرم کافئین هستند.

– آب ویتامینه: آب ویتامینه آبی است که با مواد مغذی مانند ویتامین‌ها و الکترولیت‌ها غنی شده باشد. بعضی انواع آب ویتامینه، دارای افزودنی‌های طعم‌دار، کافئین و مواد شیرین‌کننده هستند. در نتیجه حتماً پیش از مصرف این آب‌ها، برچسب روی شیشه آن‌ها را بخوانید تا ببینید چه موادی داخل آن وجود داشته و قرار است با خوردن آن چقدر کالری وارد بدن شما شود.

– چای سرد: این نوع چای در هر بطری حاوی ۳۰ میلی گرم کافئین است. تمام انواع چای حاوی کافئین هستند. کافئین موجود در چای می‌تواند بسیار سریع انتشار یابد، اما به راحتی می‌توان کافئین چای را با روش زیر از بین برد: چای را به مدت ۳۰ ثانیه در کمی آب داغ دم کنید، سپس دم کرده اولیه را دور بریزید. دوباره همان چای را دم کنید. به این ترتیب چای شما حاوی میزان بسیار کمی کافئین خواهد بود. /باشگاه خبرنگاران جوان



مارک‌های واکسن‌های خارجی برای کودکان یا نوزادان نصف دوز تزریق می‌شود. در ارتباط با واکسن‌های خارجی که در ایران وجود دارد، همان دوز کامل، ولی در دو نوبت برای افراد در اولین بار تزریق می‌شود. واکسن ایرانی فلوگارد برای افراد زیر ۱۸ سال منع مصرف دارد و بهتر است استفاده نکند. استادیوتکنولوژی دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران اظهار کرد: واکسن‌هایی که در سال‌های قبل برای آنفلوآنزا استفاده می‌شد ایمنی‌زایی در حدود ۵۰ درصد داشتند. اما خوشبختانه واکسن‌های حال حاضر ایمنی‌زایی بالای ۷۰ درصد دارند. بهتر است افرادی که ریسک بالایی در ابتلا به آنفلوآنزا در آن‌ها وجود دارد واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. چراکه در سال‌های اخیر درگیر بیماری کووید۱۹ بودیم و اکثراً از ماسک استفاده می‌کردیم. ماسک زدن ما از گردش ویروس‌های تنفسی ممانعت ایجاد می‌کرد. گرچه کوید ۱۹ همچنان یک‌خطر محسوب می‌شود، اما نسبت به سال‌های گذشته وضعیت بهتری را در این خصوص شاهد هستیم. /ایسنا

تخم مرغ حساسیت دارند هیچ یک از واکسن‌های آنفلوآنزا را نزنند، درست نیست. افرادی که در ایران سابقه آلرژی به آلبومین و تخم مرغ دارند باید فقط دو نوع واکسنی که با این فرایند ساخته می‌شوند را استفاده نکنند. یکی از عوارض بسیار نادر در واکسن‌های غیرفعال شده می‌تواند سندروم گیلن باره باشد که معمولاً افرادی که دچار این سندروم شده‌اند درمان می‌شوند. نوری زاده با بیان اینکه بهتر است دو گروه افرادی که به آلبومین و تخم مرغ حساسیت دارند، واکسن آنفلوآنزا ایرانی فلوگارد را استفاده کنند، خاطر نشان کرد: در این نوع واکسن ویروس کامل در واکسن نیست و پروتئینی از ویروس که می‌تواند ایمنی ایجاد کند به صورت واکسن ایجاد شده است. وی با یادآوری اینکه متأسفانه در خصوص میزان دوز واکسن، یک سری اطلاعات ناقصی وجود دارد، تشریح کرد: در واکسن‌های ایرانی و خارجی، بچه‌ها و افرادی که برای اولین بار واکسن می‌زنند، باید در دونوبت این کار را انجام دهند. اما در صورتی که اولین بار نیست یک دوز کافی است. همچنین در برخی

آن ویروس‌ها که پتانسیل تبدیل به اپیدمی دارند واکسن ساخته می‌شود. نوری‌زاده در خصوص فرایند تشخیص اینکه چه نوع ویروسی پتانسیل تبدیل به اپیدمی دارد، گفت: در دنیا مراکز تحقیقاتی زیادی در نواحی مختلف دنیا وجود دارد که از ابتدای سال نسبت انواع ویروس‌های آنفلوآنزا که در فضا‌های مختلف در گردش هستند را مطالعه کرده و قبل از شروع اپیدمی براساس داده‌های جمع‌آوری شده نوع یا انواع ویروس مورد شیوع را پیش‌بینی کرده و سپس براین اساس چند نوع آن واکسن ساخته می‌شود. واکسن‌های سه ظرفیتی یا چهار ظرفیتی نیز بر همین اساس ساخته می‌شود؛ یعنی در صورت استفاده از این واکسن‌ها بدن افراد در برابر سه یا چهار نوع از ویروس‌های آنفلوآنزا مقاومت می‌کند. وی در رابطه با انواع واکسن در ایران، تشریح کرد: ما در ایران سه نوع واکسن داریم. دو مورد از انواع آن، واکسن‌هایی با ویروس‌های غیرفعال شده خارجی هستند. از آنجایی که ویروس‌های این واکسن‌ها در تخم مرغ‌های جنین‌دار کشت می‌شوند، به همین علت گفته می‌شود افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند از این واکسن‌ها استفاده نکنند. همچنین ممکن است در فرایند تلخیص واکسن مقداری آلبومین در نمونه وجود داشته باشد؛ بنابراین افرادی که به آلبومین نیز حساسیت دارند می‌توانند از این واکسن‌ها استفاده نکنند. این استاد دانشگاه ادامه داد: اینکه در برخی موارد اعلام می‌شود افرادی که به