

آیا یک اپیدمی تهدیدکننده دیگر در راه است؟

یکه تازی آنفلوآنزا در کشور

یکی از ویژگی‌های متمایز موج امسال، تغییر در گروه سنی مبتلایان است. برخلاف سال‌های قبل که بیشتر موارد ابتلا در بین بزرگسالان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مشاهده می‌شد، این موج کودکان ۵ تا ۱۴ ساله را بیش از همه درگیر کرده است. این تغییر الگو باعث افزایش مراجعه کودکان به مراکز درمانی، تجربه تب‌های طولانی‌مدت و حتی تکمیل ظرفیت برخی بیمارستان‌ها در دوره اوج شیوع شده است.

مرادی اضافه کرد که در بعضی شهرها مراجعات بیمارستانی به حدی بالا بوده که ظرفیت مراکز درمانی تقریباً تکمیل شده است. او بر ضرورت پیشگیری و مدیریت تجمعات عمومی، به‌ویژه در مدارس، تأکید دارد تا از گسترش بیشتر این موج جلوگیری شود.

تعطیلی هدفمند مدارس؛ رویکردی کوتاه‌مدت برای مدیریت بحران

وزارت بهداشت و آموزش‌وپروش در پاسخ به شرایط موجود، شیوه‌نامه مشترکی برای مدیریت مدارس در دوران اپیدمی تدوین کرده‌اند. طبق این دستورالعمل، اگر درصد مشخصی از دانش‌آموزان یک مدرسه همزمان مبتلا شوند و فشار بر مراکز درمانی افزایش یابد، امکان برگزاری آموزش به‌صورت غیرحضوری تا حداکثر ۵ تا ۷ روز پیش‌بینی شده‌است.

مسئولان بهداشتی تأکید دارند که تعطیلی طولانی‌مدت مدارس راه‌حل کنترل آنفلوآنزا نیست؛ بلکه هدف اصلی، قطع موقتی زنجیره انتقال در پیک بیماری و جلوگیری از انتشار بیشتر در محیط‌های پرتجمع است.

همزمانی آنفلوآنزا و آلودگی هوا؛ فشار مضاعف بر نظام سلامت

از نگرانی‌های جدی امسال، تقارن شیوع آنفلوآنزا با آلودگی شدید هوا در کلانشهرها است. بر اساس گفته‌های مرادی، آنفلوآنزا التهاب ریه را تشدید می‌کند و آلودگی هوا با ذرات معلق این التهاب را وخیم‌تر می‌سازد. نتیجه افزایش این مشکلات، بالا رفتن تعداد بستری‌ها به‌ویژه در میان سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای است.

اتحادملت - گروه جامعه؛ با وجود گزارش‌هایی از کاهش یا توقف روند شیوع آنفلوآنزا در برخی استان‌ها، وزارت بهداشت همچنان موج امسال را نگران‌کننده ارزیابی می‌کند. طبق اعلام این وزارتخانه، هم‌اکنون هشت استان کشور در شرایط هشدار قرار دارند. تاکنون ۱۱۵ نفر جان خود را بر اثر این بیماری از دست داده‌اند و با سردرت شدن هوا و افزایش تجمعات، احتمال تشدید شیوع در هفته‌های آینده وجود دارد.

دکتر علیرضا رئیس‌ی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، با اشاره به شدت بیشتر موج آنفلوآنزای امسال نسبت به سال گذشته گفته است که برخی استان‌ها شاهد کاهش روند بیماری هستند، اما استان‌های تهران، گلستان، قزوین، هرمزگان، سیستان و بلوچستان (زاهدان)، خوزستان (اهواز)، کرمانشاه و همدان همچنان در وضعیت هشدار قرار دارند. او افزود که میزان ابتلا در برخی مناطق چندین برابر سطح هشدار نظام سلامت است.

رئیس‌ی همچنین تأکید کرده که تاکنون حدود ۱۱۰ تا ۱۱۵ مورد مرگ ناشی از آنفلوآنزا ثبت شده که عمدتاً در میان سالمندان و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای بوده است. این آمار نشان‌دهنده زنگ خطر جدی برای روزهای سردتر سال است. در همین زمینه، دکتر قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، پیش‌تر اعلام کرده بود که میزان عفونت‌های تنفسی در گردش کشور به ۱۶ تا ۱۷ درصد رسیده است؛ در حالی که این عدد در شرایط عادی حدود ۶ درصد است. براساس استانداردهای جهانی، عبور سهم آنفلوآنزا از ۱۰ درصد به معنای وضعیت هشدار است؛ وضعیتی که اکنون بسیاری از استان‌ها با آن مواجه هستند.

مرادی همچنین تأکید کرده که از هفته دوم آبان‌ماه روند شیوع آنفلوآنزا به سرعت افزایش یافته و نسبت به سال گذشته شدت بیشتری دارد. پیش‌ی‌ها نشان می‌دهند که عامل غالب این بیماری ویروس آنفلوآنزای A تب ۱ با سابتایپ H۳N۲ است؛ گونه‌ای با سرایت‌پذیری بالا که رفتار متفاوتی نسبت به سال‌های گذشته از خود نشان داده است.

جمعیت هلال احمر اعلام کرد

رهاسازی ۵۹۱ خودروی گرفتار در برف و سیلاب

جمعیت هلال‌احمر در اطلاعیه شماره ۳ عملیات امداد و نجات سوانح جوی روزهای اخیر، اعلام کرد: ۱۳ هزار هموطن متاثر از برف و سیلاب به ویژه در جنوب کشور از خدمات حمایتی و امدادی هلال‌احمر بهره‌مند شدند.

به گزارش ایرنا از؛ در اطلاعیه شماره ۳ جمعیت هلال‌احمر آمده است: در پی ورود موج بارشی جدید به کشور از ساعت ۱۸ روز ۲۴ آذرماه تا ساعت ۸ صبح امروز ۲۷ آذرماه، جمعیت هلال احمر در ۲۲ استان کشور شامل آذربایجان شرقی، اردبیل، اصفهان، بوشهر، چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، خراسان رضوی، خراسان شمالی، خوزستان، زنجان، سیستان و بلوچستان، فارس،

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۰۲۰۷ واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

شنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۴

شماره ۲۱۰۸

۲۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

۲۰ دسامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

نقش شکلات تلخ در کُند کردن روند پیری



متخصصان علوم تغذیه در «کینگز کالج لندن» در یک مطالعه تازه دریافته‌اند یک ترکیب شیمیایی طبیعی موسوم به «تئوبرومین» که طعم تلخ شکلات تلخ را ایجاد می‌کند، ممکن است خواص ضد پیری داشته باشد.

به گزارش ایسنا، تئوبرومین که خاصیت ضدالتهابی دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، جزو آلکالوئیدها به شمار می‌رود؛ ترکیبی گیاهی که با تنظیم ژن‌ها تعامل دارد و می‌تواند بر سلامتی اثرات بلندمدت داشته باشد.

برخلاف سن تقویمی که تعداد سال‌های زندگی ما را نشان می‌دهد، سن زیستی، بیانگر سن سلول‌ها و اندام‌های بدن است. سن زیستی تحت تأثیر عواملی مانند ژنتیک، سبک زندگی، مواجهات محیطی و رژیم غذایی قرار دارد که میزان مصرف کاکائو هم در این بخش اهمیت پیدا می‌کند. این مطالعه که هفته گذشته در مجله علمی «پیری» (Aging) منتشر شد، نشان می‌دهد سطح تئوبرومین در جریان خون چگونه می‌تواند به جوان‌تر ماندن سلول‌ها و اندام‌های بدن کمک کند.

متخصصان برای برآورد سن زیستی در این مطالعه، بر تغییرات شیمیایی دی‌ان‌ای و طول تلومرها تمرکز کردند. تلومرها که کلاهک‌های انتهای کروموزوم‌ها هستند با افزایش سن کوتاه‌تر می‌شوند و این فرایند می‌تواند به بروز بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند سرطان، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی کمک کند. متخصصان سال‌هاست بر این باورند که رژیم غذایی می‌تواند به طور مستقیم بر طول تلومرها اثر بگذارد.

این تیم تخصصی با همکاری دو گروه مطالعاتی در اروپا و بررسی حدود ۱۶۰۰ شرکت‌کننده، دریافته است افرادی که سطح تئوبرومین در خون آن‌ها بالاتر بوده، سن زیستی پایین‌تری داشته‌اند.

به گزارش ایندپندنت، «جوردا نا بل»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: آزمایش‌های ما نشان می‌دهد میان یکی از ترکیبات کلیدی در شکلات تلخ و جوان‌تر ماندن برای مدت طولانی‌تر، ارتباط وجود دارد. البته ما نمی‌گوییم مردم باید شکلات تلخ بیشتری مصرف کنند اما این پژوهش می‌تواند به ما کمک کند بفهمیم چگونه خوراکی‌هایی که هر روز می‌خوریم، می‌توانند سرخ زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر ما را در دست داشته باشند.

پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده‌اند که تئوبرومین می‌تواند از مغز در برابر بیماری آلزایمر محافظت کند. همچنین گفته می‌شود این ترکیب می‌تواند آسیب‌های ناشی از کلسترول بالا بر حافظه و عملکرد شناختی را کاهش دهد.

تیم تحقیقاتی سایر ترکیبات موجود در کاکائو را نیز بررسی کردند تا ببینند آیا همان اثر ضدپیری را دارند یا خیر. در نهایت مشخص شد که تئوبرومین بیشترین ارتباط را با تفاوت‌های مربوط به روند پیری دارد. متخصصان اکنون در حال بررسی این موضوع هستند که آیا تئوبرومین به‌تنهایی عمل می‌کند یا در کنار سایر ترکیبات موجود در شکلات تلخ اثرگذار است. از جمله این ترکیبات می‌توان به پلی‌فنول‌ها اشاره کرد؛ آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمندی که التهاب را در سراسر بدن کاهش می‌دهند از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند، سلامت مغز را تقویت و به پیشگیری از بیماری‌های تحلیل‌برنده سیستم عصبی کمک می‌کنند.

متخصصان می‌گویند پلی‌فنول‌ها ممکن است در نحوه عملکرد تئوبرومین در بدن نقش داشته باشند.

دکتر «رامی سعد»، پژوهشگر اصلی این مطالعه گفت: این یافته بسیار هیجان‌انگیز است. اکنون پرسش بعدی و مهم این است که چگونه می‌توان تعامل میان متابولیت‌های غذایی و اپی‌ژنوم را عمیق‌تر بررسی کرد. این رویکرد می‌تواند ما را درباره پیری و حتی فراتر از آن از جمله بیماری‌های شایع و نادر به کشفیاتی مهم برساند.

با وجود امیدبخش بودن نتایج، متخصصان تأکید می‌کنند که متأسفانه افزایش مصرف شکلات تلخ، راه‌حلی قطعی برای مقابله با پیری نیست زیرا شکلات علاوه بر ترکیبات مفیدی مانند پلی‌فنول‌ها و تئوبرومین، مقدار بالایی قند، چربی و کالری هم دارد. به گفته متخصصان، پیش از آنکه بتوان توصیه‌های غذایی مشخصی ارائه داد به مطالعات بیشتری نیاز است.



تأثیر واکسیناسیون حتی پس از موعد طلایی

با وجود سپری شدن زمان ایده‌آل تزریق واکسن آنفلوآنزا (شهریور و مهر)، وزارت بهداشت همچنان واکسیناسیون را برای سالمندان، بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای و افراد دارای نقص سیستم ایمنی توصیه می‌کند. هرچند اثربخشی واکسن در پیشگیری از سوش امسال کمتر بوده، اما شواهد نشان می‌دهد بیش از ۷۰ درصد از موارد بستری و مرگ‌ومیر را کاهش می‌دهد.

هشدار درباره مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها
همزمان با گسترش موج آنفلوآنزا، متخصصان نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک هشدار داده‌اند. مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، اعلام کرده که مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران ۹ تا ۱۰ برابر برخی کشورهای هم‌جمعیت است و شاخص تجویز دارو در کشور ۵۲ درصد است، در حالی که میانگین جهانی تنها ۲۲ درصد برآورد می‌شود. چنین روندی می‌تواند مقاومت میکروبی را به یکی از تهدیدات جدی سلامت عمومی در آینده تبدیل کند.

کرده و ۱۰۰۸ نفر در استان‌های هرمزگان، فارس، کرمان، بوشهر، خراسان جنوبی، خراسان رضوی و سیستان و بلوچستان اقامت زیستی دریافت کرده‌اند. در ادامه این اطلاعیه افزوده شده، برای اجرای این اقدامات، ۳۰۵ تیم عملیاتی با بهره‌گیری از ۲۲۳ دستگاه ناوگان ترابری شامل ۸۳ دستگاه آمبولانس، ۱۲ خودروی نجات، ۱۰۲ خودروی کمک‌دار و ۲۶ دستگاه خودروی عملیاتی دیگر به‌کارگیری شده‌اند. جمعیت هلال احمر با تأکید بر اینکه امدادگران جمعیت در سراسر کشور به‌ویژه با ورود موج سوم بارشی در حالت آمادگی ۱۰۰ درصدی هستند، از مردم درخواست کرده که هرگونه حوادث ناشی از سوانح و نیاز به امدادرسانی را به شماره ۱۱۲ هلال‌احمر اطلاع دهند.

این اطلاعیه می‌افزاید: از آغاز این عملیات‌ها، ۱۰۹۶ نفر در استان‌های هرمزگان، فارس، کرمان، بوشهر، کردستان، سیستان و بلوچستان، چهارمحال و بختیاری، خراسان رضوی، اصفهان و مازندران اسکان اضطراری داده شدند. همچنین در این مدت، ۱۷۵ مورد عملیات تخلیه آب از منازل در استان‌های فارس، هرمزگان، کرمان، خراسان جنوبی، کهگیلویه و بویراحمد و بوشهر انجام شد و ۵۹۱ دستگاه خودرو گرفتار در برف و سیلاب توسط امدادگران رهاسازی شدند. براساس اعلام جمعیت هلال‌احمر، در جریان این عملیات‌ها، ۱۵۲۹ نفر در استان‌های هرمزگان، فارس، بوشهر، کرمان، خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان و چهارمحال و بختیاری اقلام غذایی دریافت

اینفوگراف

راهکارهای طلایی برای جلوگیری از کبد چرب

کبد چرب یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن است. بنابراین رعایت اصول تغذیه‌ای و سلامت دستگاه گوارش، اهمیت ویژه‌ای در حفظ کارکرد صحیح کبد دارد

علائم مشکلات کبدی:

آلرژی

تغییرات پوستی

افسردگی و ضعف حافظه

اختلال خواب

اختلالات گوارشی

کلوسترول و فشار خون بالا

کاهش بینایی

سرماخوردگی‌های مکرر

کاهش اشتها و حالت تهوع

راههای جلوگیری از ابتلا به کبد چرب:

رعایت رژیم غذایی سالم

پرهیز از نوشیدن آب سرد

کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها

توجه به سلامت معده و دستگاه گوارش

