

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت گفت:

اولین مرحله توزیع واکسن آنفلوانزا شامل

کدام گروه‌ها می شود

رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، گفت: گروه‌های آسیب پذیر و خط مقدم بهداشت و درمان در اولویت دریافت واکسن آنفلوانزا قرار دارند. به گزارش مهر، محمدمهدی گويا، در اجلاس غیرحضوری رؤسای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، افزود: نوع واکسن آنفلوانزایی که انتخاب شده، بهترین نوع واکسن در دنیا بوده و تاییده سازمان جهانی بهداشت را نیز دارد. وی ادامه داد: واکسنی که در دانشگاه‌ها توزیع شده اولین محموله توزیع شده بوده



و محموله‌های بعدی نیز ارسال خواهد شد.گويا تاکید کرد: دانشگاه‌های علوم پزشکی توجه کنند اولین گروه‌هایی که باید واکسن دریافت کنند، زنان باردار، پرسنل کادر بهداشت و درمان در تمام بخش‌های دولتی، غیردولتی و خصوصی با اولویت خط اول درمانی، بیماران خاص و افرادی که در مراکز بهزیستی هستند با هماهنگی سازمان بهزیستی، همکارانمان در سازمان انتقال خون و مرکز فوریت‌های پزشکی در نوبت اول واکسیناسیون هستند.

وی افزود: همچنین، سهمیه سازمان زندان‌ها بر اساس نیاز آنها در اختیارشان قرار می‌گیرد. سهمیه نیروهای نظامی و انتظامی جدا است و با هماهنگی سازمان غذا و دارو، واکسن آنفلوانزا را خودشان تهیه می‌کنند و جزو دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور محسوب نمی‌شوند.

گويا گفت: از دانشگاه‌ها درخواست داریم در مرحله نخست، مطابق لیستی که برای آنها ارسال شده است، عمل کنند.

فشار خون خود را با مصرف این دانه‌های ریز کنترل کنید

زیرا مصرف زیاد این خشکبار موجب افزایش وزن می‌شود.
۳- خرید موز به صورت بسته بندی و بهداشتی مورد تاکید طب سنتی است.
۴- افراد مبتلا به دیابت از خوردن موادی حاوی فلز کروم و قند فروکتوز که در موز موجود است پرهیز کنند.
موز تصفیه کننده طبیعی خون نیز به شمار می آید. رفع سموم بدن و مشکلات پوستی از جمله آکنه، لکه، جوش و چروک از دیگر فواید موز به حساب می آید و وجود آهن در آن موجب افزایش هموگلوبین خون می‌شود و کم خونی را درمان می‌کند. مصرف موز در صبح باعث احساس سیری به مدت طولانی و جلوگیری از مصرف کالری فراوان می‌شود.

موز گزینه مناسبی برای درمان تب است و بر اساس توصیه پزشکان استفاده از این خشکبار به حفاظت از چشم کمک می‌کند. مصرف موز قبل از انجام ورزش موجب افزایش انرژی می‌شود و همچنین وجود فیبر فراوان در این خشکبار برای هضم راحت غذا مفید خواهد بود.

استفاده متعادل از این خشکبار موجب کاهش وزن می‌شود و به رفع یوی بد دهان کمک خواهد کرد.
طبق نظر متخصصان طب سنتی مصرف موز در دوران بارداری موجب افزایش هوشیاری جنین، آرامش اعصاب، و رفع خستگی و بی حالی مادر می‌شود.
گفتنی است که برای استفاده از این خشکبار در طول بارداری باید با پزشک معالج خود مشورت کنید.

۶ خوراکی مفید برای کاهش وزن

لوبیا را در برگرهای گیاهی خانگی، سوپ‌ها و سالادها امتحان کنید.

۴) ماست: ماست سرشار از پروتئین و پروبیوتیک بوده که برای سلامت روده مفید است و می تواند به کاهش وزن کمک کند. سلامت روده می تواند بر وزن شما تأثیر بگذارد و خوردن فیبر و پروبیوتیک بیشتر به شما کمک می کند تا باکتری های روده را در وضعیت مناسب و سالمی نگه دارید که این خود می تواند برای سوخت و ساز بدن مفید باشد. برای دریافت پروتئین بیشتر از ماست یونانی استفاده کنید.

به علاوه، تحقیقات انجام شده در ارتباط با اشتها نشان داده که مصرف ماست یونانی با کاهش اشتها و افزایش سیری همراه است. فقط کافی است به قندهای اضافه شده در ماست های طعم دار که فقط کالری اضافه می کنند، توجه داشته باشید و به جای استفاده از این نوع ماست از میوه های تازه برای شیرین کردن ماست ساده استفاده کنید.
۵) ماهی قزل آلا: ماهی قزل آلا منبع غنی از پروتئین با کیفیت بالا است و مقدار زیادی چربی "خوب" اسیدهای چرب امگا ۳ برای بدن فراهم می‌کند. یک رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ به افراد کمک می‌کند وقتی که کالری خود را محاسبه‌می کنند، احساس رضایت بیشتری داشته باشند.

خوردن ماهی قزل آلا می‌تواند یک روش خوشمزه و متنوع برای دریافت دو وعده ماهی سالم در هفته و مفید برای قلب شما باشد.

۶) میوه‌ها: بیشتر افراد به دلیل قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها به هنگام پیروی از رژیم غذایی لاغری از خوردن آن صرف نظر می‌کنند اما خوردن میوه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، به ویژه هنگامی که میوه تازه را جایگزین غذاهای قفرآوری شده یا سایر میان وعده‌های ناسالم می‌کنید و به علاوه از مزایای فیبر و آنتی اکسیدان‌ها بهره‌مند خواهید شد. مطالعه اخیر منتشر شده در مجله تغذیه نشان داد که مصرف بیشتر میوه با کاهش احتمال چاقی و اضافه وزن همراه است.

طول روز کمتر غذا بخورید.
۲) لوبیا: همه لوبیاها سرشار از فیبر هستند و هنگامی که می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید مفید بوده و به شما کمک می‌کند تا مدت زمان بیشتری سیر باشید و گرسنگی‌تان را کنترل می‌کند. خوردن حبوبات همچنین با سایر مزایای سلامتی از جمله کاهش فشار خون، کاهش کلسترول LDL و کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط است.
لوبیا نسبتاً کم کالری بوده و پروتئین نیز به بدن می‌رساند. انواع

در حالی که هیچ غذایی یک نسخه جادویی برای کاهش وزن نیست اما خوردنی‌های خاصی وجود دارند که مصرف آنها می‌تواند به شما در رسیدن به اهداف کاهش وزن کمک کند. به گزارش ایسنا، اکثر غذاهایی که در رژیم‌های لاغری گنجانده شده‌اند، دارای چند ویژگی مشترک هستند: حاوی مقدار زیادی فیبر بوده که به شما کمک می‌کند احساس سیری طولانی‌تری داشته باشید و دارای چگالی – انرژی کمی هستند، به این معنی که می‌توانید اندازه مناسبی از آن را بدون دریافت بیش از حد کالری مصرف کنید. در ادامه چند خوراکی به نقل از سایت «ایتنینگ‌ول» آورده شده که می‌توانید در رژیم غذایی لاغری خود اضافه کرده و از مزایای لاغری آن‌ها بهره‌مند شوید:

۱) آووکادو: آووکادو غنی از اسیدهای چرب تک زنجیره‌ای و اشباع نشده، فیبر غذایی، پتاسیم و مواد شیمیایی گیاهی (فیتوکیکال) است. طبق مطالعه‌ای که در یک مجله تغذیه منتشر شد افرادی که آووکادو می‌خورند نسبت به افرادی که از این غذای سبز چشم‌پوشی می‌کنند، BMI وزن بدن و سایز دور کمر کمتری دارند. در حالی که کالری آووکادو از سایر میوه‌ها و سبزیجات بیشتر است، ترکیبات چربی و فیبر رضایت بخش آن ممکن است به شما در کاهش وزن کمک کند. مقداری از آن را شب‌ها به سالاد یا ساندویچ خود اضافه کنید تا از طعم کرم‌دار و لذیذ آن لذت ببرید.

۲) تخم مرغ: تخم مرغ سرشار از پروتئین با کیفیت بالا چربی‌ها و مواد مغذی ضروری مانند ویتامین D و کولین است. این پروتئین است که به ویژه تخم مرغ را به نیروگاهی برای کاهش وزن تبدیل می‌کند.

خوردن صبحانه‌ای با پروتئین بالا باعث کاهش وزن می‌شود

روش‌های طبیعی برای رفع سردرد

آخرین بار چه زمانی دچار سردرد شده‌اید؟ آیا به سرعت برای رفع سردرد از داروهای مسکن مصرف کرده‌اید؟ درحالیکه درمان برخی از انواع سردردها آسان است اما برخی دیگر از سردردها غیرقابل تحمل هستند. به گزارش ایسنا، روش‌های طبیعی وجود دارند که با کمک آنها می‌توان بسیاری از انواع سردردها را تسکین داد و دیگر نازی نیست برای هر بار سردرد از داروهای مسکن استفاده کنید.

گنجاندن منیزیم به رژیم غذایی

اکسید منیزیم اغلب در پیشگیری و درمان سردردهای مزمن از قبیل میگرن، سردرد خوشه‌ای و سردرد تنشی کاربرد دارد. نتایج مطالعات نشان داده که مصرف منیزیم می‌تواند به میزان ۴۱٫۶ درصد حملات میگرنی را کاهش دهد و همچنین در جلوگیری از سردردهای مربوط به قاعدگی کارآمد است. غذاهای حاوی منیزیم شامل بادام، شیر، تخم مرغ، بلغور جوی دوسر، تخمه آفتابگردان و کره بادام زمینی است. هرچند، به خاطر داشته باشید که دوزهای کمی از مکمل‌های منیزیم را مصرف کنید تا بر سیستم گوارش تاثیر سوء نگذار.

نوشیدن میزان کافی آب

کمبود آب بدن یکی از دلایل عمده سردرد است. تحقیقات

۲۰ درصد بیماران کرونایی

به آسیب عضله قلب دچار می‌شوند

متخصص قلب دانشگاه علوم پزشکی بابل یکی از عوارض قابل توجه ابتلا به بیماری کووید-۱۹ را آسیب قلبی به مبتلایان ذکر کرد و گفت: از هر پنج نفر مبتلا به ویروس کرونا یک نفر به آسیب عضله قلب دچار می‌شود.

دکتر نغمه ضیایی در گفت و گو با ایرنا از عدم مراجعه بیماران قلبی به مراکز درمانی بخاطر ترس از ابتلا به کووید-۱۹ ابراز نگرانی کرد و افزود: عدم درمان صحیح و به موقع مشکلات حاد قلبی عروقی در بعضی موارد به مراتب کشنده تر و خطرناک تر از ابتلا به کووید بوده است.

وی با اشاره به ۲۹ سپتامبر روز جهانی قلب بیان کرد: از اوائل سال ۲۰۲۰ میلادی ویروس کرونا و عوارض قابل توجه ابتلا به آن به یک معضل جهانی تبدیل شده است. متخصص قلب و فلوشیپ دانشگاه علوم پزشکی بابل ضمن بیان این مطلب که بیماری قلبی و عروقی همچنان به عنوان اولین عامل مرگ و میر در جهان شناخته شده است، بیان داشت: بیماران قلبی از جهات مختلف در این همه گیری در معرض خطر و آسیب قرار دارند. وی افزود: بیماران قلبی و افراد مبتلا به زمینه های این بیماری مانند دیابت و فشار خون بیشتر در معرض ابتلا به فرم های شدید کرونا قرار دارند لذا آسیب و التهاب عضله قلب، درگیری عروق کرونر یا ایجاد نارسایی قلبی و زمینه تشکیل لخته در سیستم قلبی عروقی از عوارض وخیم ابتلا به کووید ۱۹ است. ضیایی اظهار داشت: به موازات انتشار اخبار شیوع کرونا در جامعه، بسیاری از افراد مبتلا به بیماری زمینه ای قلبی که دچار علائم حاد قلبی عروقی شده اند به دلیل خطر ترس ابتلا به کووید-۱۹ از مراجعات دوره ای خود به مراکز درمانی یا مراجعه به مراکز اورژانسی سر باز زدند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: این اطمینان به همه افراد جامعه باید داده شود که در مراکز درمانی، بیماران مبتلا به بیماری زمینه ای قلبی که دچار کووید ۱۹ شده اند و بیمارانی که دچار علائم حاد قلبی و عروقی به صورت مجزا شده اند با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و در مراکز مجزا نگهداری می‌شوند و عدم درمان صحیح و به موقع مشکلات حاد قلبی عروقی در بعضی موارد به مراتب کشنده تر و خطرناک تر از ابتلا به کووید بوده است.

وی تاکید کرد: همه گیری کرونا نباید مانع مراجعات دوره ای بیماران قلبی و عروقی و یا مراجعه اورژانسی در زمان بروز علائم حاد قلبی عروقی به مراکز درمانی شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل بیان کرد: امسال بیش از هر زمان دیگر باید به سلامت سیستم قلبی عروقی و ایجاد یک زندگی سالم و استفاده از رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف نمک، سیگار و الکل توجه کنیم.

خبری خوش برای خوابالوهای چاق که دنبال لاغری هستند

یافته‌های یک مؤسسه مطالعاتی در کالیفرنای آمریکا نشان می‌دهد افراد از طریق خواب نیز می‌توانند وزن خود را کاهش دهند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در تحقیقاتی که متخصصان مؤسسه مطالعاتی سالک آمریکا انجام دادند، مشخص شد افراد چاق از طریق خواب نیز می‌توانند وزن خود را کاهش دهند.

اگر شما فردی کاملاً سالم و با رژیم غذایی متوازن هستید و برنامه خواب سالمی دارید، به شما تبریک می‌گویم، اما اگر شما مانند برخی از افراد فکر می‌کنید حفظ تمامی قوانین برای یک سبک زندگی سالم، کاری دشوار است، این گزارش را تا پایان بخوانید.

طبق یافته‌های جدیدی که از سوی مؤسسه مطالعاتی سالک واقع در ایالت کالیفرنای آمریکا (Institute The Salk) به دست آمده، بیشتر ما چندین وعده غذایی میل می‌کنیم، دانشمندان بر این باورند که بهترین راه برای جلوگیری از خوردن میان وعده‌ها در شب، بکارگیری یک عادت خواب سالم و تغییر زمان برخی وعده‌های غذایی است.

دانشمندان برای اثبات این نظریه خود، از افرادی که در طی روز، به میزان ۱۴ ساعت مواد خوراکی مصرف می‌کنند، خواستند تا زمان خوردن خود را به ۱۱ ساعت در روز کاهش داده و سه ساعت باقی‌مانده را بپخوانند. پس از این آزمایش و بعد از گذشت ۱۶ هفته، این افراد حدود ۳٫۵ درصد از وزن خود را از دست داده بودند. این نتایج می‌توانیم بگوییم بیشتر خوابیدن به معنای واقعی کلمه، به شما ناخوسته در از دست دادن وزن کمک می‌کند.

چگونه بهتر بخوابیم؟

خوابیدن یکی از اساسی‌ترین فعالیت‌هاست؛ اما بسیاری از ما در انجام موفقیت آمیز آن مشکل داریم. تغذیه، نقش بسزایی در اصلاح کیفیت خواب ما ایفا می‌کند و تنها چند تغییر کوچک نیاز است تا تغییراتی بزرگ را به وجود آورد.

در اینجا ما سه نکته ساده را که می‌تواند به شما در خواب بهتر کمک کرده و شما را در مسیر صحیح کاهش وزن قرار دهد، بیان می‌کنیم؛

۱-غلات سیوس دار برای ناهار

کربوهیدرات‌های پیچیده (complex carbs) نقشی کلیدی در روند هضم غذا دارند. اما آیا می‌دانید که خوردن آن‌ها در زمان ناهار بهتر از شام است؟ «کت اسمایلی» (Cat Smiley) صاحب مرکز تناسب اندام ویسلر (Whistler Fitness Vacation) می‌گوید سرتونین از کربوهیدرات‌های پیچیده غلات سیوس دار (که به آن‌ها غلات کامل نیز می‌گویند) ناشی می‌شود.

این هرمون در مرحله سوم REM خواب به ملاتونین تبدیل می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که کربوهیدرات‌ها پیش از خواب مصرف نشوند؛ بلکه بهتر است تا در زمان ناهار و یا حتی صبحانه مصرف شود. کربوهیدرات‌های پیچیده در مواد غذایی مانند جو دو سر، برنج قهوه‌ای، لوبیا و غیره یافت می‌شود.

نکته دیگر مصرف ۲۰ گرم روزانه فیبر نامحلول است که به شما در خوابیدن کمک می‌کند. این اند می‌تواند شامل حدود ۱۵ دقیقه روی ناحیه دردناک سر خود قرار دهید. دوش آب سرد نیز می‌تواند به تسکین علائم کمک کند.