



#### لیمو عمانی داخل غذا را بخوریم یا نه؟

لیمو عمانی در واقع به عنوان طعم‌دهنده طبیعی و مصلح به غذاها به مخصوص خورشها افزوده می‌شود تا به هضم غذا و جذب بهتر مواد مغذی در بدن کمک کند، اما این ماده همانند اسفنج عمل کرده و مواد زائد و مضر غذایی را به خود جذب می‌کند.متخصص طب سنتی با مضر دانستن مصرف لیمو عمانی‌هایی که به عنوان طعم دهنده طبیعی به غذاها افزوده می‌شود، گفت: لیمو عمانی در زمان طبخ، مواد مضر و زائد غذا را همانند اسفنج جذب می‌کند و مصرف آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. حمزه سام دلیری با اشاره به فواید لیمو عمانی تصریح کرد: لیمو عمانی در واقع به عنوان طعم‌دهنده طبیعی و مصلح به غذاها به مخصوص خورشها افزوده می‌شود تا به هضم غذا و جذب بهتر مواد مغذی در بدن کمک کند، اما این ماده همانند اسفنج عمل کرده و مواد زائد و مضر غذایی در حال طبخ را به خود جذب می‌کند.

## چرا کرونا جان ورزشکاران را گرفت؟

رییس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری گفت: مقدار ویروسی وارد بدن می‌شود در شدت بیماری بسیار موثر است و هنگامی که مقدار ویروس در بدن بیشتر باشد، شدت بیماری بیشتر است. زنده یاد «مهرداد میناوند» و زنده یاد «علی انصاریان» دو پیشکسوت فوتبال تیم ملی و پرسپولیس به علت ابتلا به بیماری کرونا به ترتیب در تاریخ‌های هشتم و پانزدهم بهمن ماه دار فانی را وداع گفتند. فوت این دو ورزشکار فقید حواشی فراوانی را به دنبال داشت و عده‌ای از افراد معتقد بودند اگر واکسن کرونا زودتر وارد کشور می‌شد، این دو ورزشکار را از دست نمی‌دادیم و این در حالی است پیام طب‌رسی معتقد است که حتی اگر واکسن کرونا هم به آن‌ها باز هم می‌شد، این دو ورزشکار را از دست نمی‌دادیم.

دواز اول واکسن کرونا ایمنی پایینی دارد زیرا ساختن ویروس اختصاص بیماری‌های عفونی و رییس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری در این خصوص توضیح داد: هنگامی که واکسن تزریق می‌شود باید از تزریق دوز دوم آن ۲۸ روز گذشته باشد تا ما بتوانیم منتظر ایمنی باشیم

چرا که دوز اول واکسن ایمنی پایینی دارد و از آنجایی که واکسناسیون در دنیا از دی ماه آغاز شده است شاید افرادی که دی ماه این واکسن را تزریق کرده اند، به تزگی در مقابل این ویروس ایمن شده باشند. این فوق تخصص بیماری‌های عفونی ضمن تاکید بر اینکه تزریق واکسن به سرعت نمی‌تواند از ابتلا به کرونا جلوگیری کند، اما تزریق آن اقدامی ضروری است، متذکر شد، اینکه یکسری از افراد

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۶۰۰

۱۷ اسفند ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

### پزشکی



این بیماری را گرفتند و یا بر اثر ابتلا به کرونا فوت کرده‌اند؛ ممکن است زمینه‌های ژنتیکی در بدن برخی افراد وجود داشته باشد که آن‌ها را در مقابل کووید آسیب پذیرتر کند و یا بیمار جوان دچار مشکلاتی باشد که ما از آن بی‌خبر باشیم. وی در این باره افزود: به همین دلیل نمی‌توان به فووت چند مورد بیمار جوان در این خصوص قضاوت و نتیجه‌گیری کرد که این ویروس همه جوانان را درگیر می‌کند و به‌طور معمول کووید۱۹ درگیری کمتری در جوانان ایجاد می‌کند و بیشتر در افرادی که مسن هستند و بیماری زمینه‌ای دارند، مشکل ایجاد می‌کند و سبب فوت می‌شود و آمار مرگ‌ومیر بیماران مبتلا به کرونا هم این موضوع را تایید می‌کند، اما این امر صد در صد نیست و در مورد همه اشخاص صدق نمی‌کند و ممکن است جوانانی باشند که دچار نوع سخت این بیماری شوند و یا بر اثر کرونا از دنیا بروند.

گرفته و در ایران هم کارهایی در مورد زمینه‌های ژنتیک افراد در پاسخ‌های التهابی انجام شده است و برای مثال هنگامی در یک خانواده دو برادر و پدر دچار نوع شدید کرونا می‌شوند و در خانواده دیگر همگی این بیماری خفیف می‌گیرند، این امر نشان دهنده این است که ژنتیک بسیار مهم است.رییس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری افزود: مقدار ویروسی هم وارد بدن می‌شود در شدت بیماری بسیار موثر است و هنگامی که مقدار ویروس در بدن بیشتر باشد، شدت بیماری بیشتر است و در خصوص این دو عزیز به نظری‌رسد مقدارویروس بالا و تهاجم اولیه سنگین بوده است.

حمید عمادی متخصص بیماری‌های عفونی در این خصوص به میزان گفت: به طور کلی این ویروس در افراد مسن بیشتر خطرناک است و کشندگی بالایی دارد، اما با مواردی هم از بین‌کادر درمان و سایر افراد جوان مواجه بودیم که نوع سخت

## نمکی: با کرونا ی انگلیسی نمی‌توان شوخی کرد

با شعله ور شدن بیماری به شدت سخت گیری می‌کنند و کشور هند که به اندازه کشورهای اروپایی و منطقه سخت‌گیری ندارند تمام پروازها را لغو کرده اند، کسانی که عاقل هستند و رفتار ویروس مهلکم جدید را می‌شناسند؛ می‌دانند که با ویروس جدید نمی‌توان ایدا شوخی کرد و توصیه من به مردم در خانه ماندن، صوری و دلخوش کردن به پدیده‌های غیر سفرهای بین شهری است. نمکی با بیان اینکه ما هرگز در وزارت بهداشت تایید سفر و پیش فروش بلیت نوروزی را به هیچ کس ندادیم، گفت:اگر کسی یک خط از من وزیر پیدا کرد که می‌تواند این اقدامات صورت گیرد، اعلام کند، ما چند پیش از این هم اعلام کرده بودیم که از حالا نمی‌توانیم تعیین تکلیف کنیم، ما با ویروس شرط‌نخ بازی می‌کنیم و لحظه به لحظه تصمیم گیری می‌کنیم و گفته بودیم که نمی‌توانیم برای چند هفته بعد تصمیم گیری کنیم.

که بلیت می‌فروشند و بلیت می‌خرند؛ بدانند که تصمیم غیر منطقی می‌گیرند و کار غیر عقلایی می‌کنند، ما که دست اندرکار نظام سلامت هستیم و می‌توانیم اقق‌های کمی دورتر را ببینیم، امسال نوروز را آرام نمی‌بینیم، اگر پروتکل شکنی نداشتیم و رعایت می‌شد؛ شاید اسفند را خوب مدیریت می‌کردیم و بهار آرامی داشتیم اما اکنون این پیش بینی را نداریم.نمکی تصریح کرد: بیماری در خوزستان زمین گیر نشد و است‌های دیگر هم گرفتار شدند و با توجه به نحوه رفتاری که از ویروس کرونا به ویژه نوع جهش یافته آن سراغ داریم؛ امیدواریم که مردم در این شرایط کمترین گرفتاری را داشته باشند و بدانند که شرایط عادی نیست، امسال نوروز اصلا این خبر برای ایران و هیچ کجای ایران نیست که بتوانیم به سفر و تور برویم و دورهم جمع شویم. وزیر بهداشت درباره تبلیغ و فروش بلیت توره‌های خارجی گفت: درباره تور خارجی باید بگویم مردم بدانند که اکنون در اروپا

نوروز ۱۴۰۰ را آرام نمی‌بینیم و اگر کسی یک خط از من وزیر برای مجوز سفرهای نوروزی پیدا کرد، اعلام کند. سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره سفرهای نوروزی و پیش فروش بلیت توره‌ای گردشگری بیان کرد: قضاوت درباره نوروز امسال بسیار عجولانه است، ما گرفتار ویروس سرکش، مهاجم و پرخطری شده ایم، ما سعی می‌کنیم ویروس را با رعایت دستورالعمل‌ها و همکاری مردم مدیریت کنیم، اما واقعا نمی‌دانیم چه خواهد شد؟ نمکی ادامه داد: مردم فشارها و خستگی‌های بسیاری در یکسال گذشته تحمل کردند، اما نوروز امسال زمانی نیست که از این ویروس منحوس بتوانیم فاصله بگیریم یا فکر کنیم که این ویروس از ما دور شده است؛ این ویروس نوروز ۱۴۰۰ هم با ماست و امسال شاید بیشتر گریبانمان را بگیرد. وزیر بهداشت درباره آغاز پیش فروش بلیت توره‌های نوروزی بیان کرد: عزیزی

قبلی است، اما با توجه به قدرت سرایت بالای ویروس انگلیسی خطر جایگزین شدن آن با ویروس قبلی وجود دارد. وی همچنین گفت: در مورد استثنای قزوین و همچنین تا حدودی استان البرز باید مراقبت بیشتری شود. امیدوارم با افزایش رعایت پروتکلها بتوانیم این ویروس را هم کنترل شیم. روند رو به کاهش بیماری در استاهای شمال ریسیی افزود: به‌طور کلی در کشور روند بیماری باثبات و میزان فوتی‌ها هم باثبات است. خوشبختانه در استاهای شمالی نیز به مدیریت خوبی که انجام دادند روند بیماری رو به کاهش است؛ گرچه هنوز خطر کاملاً رفع نشده اما اگر به همین شکل پروتکلها رعایت شود می‌توانیم شاهد باشیم در هفته‌های آینده استاهای شمالی هم به ثبات خواهند رسید. خطر موج جدید کرونا با شکل گیری سفرها ریسیی در ادامه با اشاره به مصوبات ستاد کرونا برای تعطیلات نوروز، گفت: امروز بحث‌های مختلفی مطرح شد، از جمله بحث تعطیلات عید نوروز و سفرها، گرچه که روز قبل هم وزیر بهداشت درباره اینکه سفرها می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به انتقال ویروس شود و این ویروس جهش یافته که قدرت سرایت بالایی دارد، اگر از استانی به استان دیگر جابجا شود قطعاً می‌تواند آن استان را درگیر کند و اگر این سفرها اتفاق بیفتد، استانی که اکنون وضعیت باثباتی دارد، می‌تواند وضعیتیش بدتر شود و موج جدیدی شکل بگیرد.

قیلی است، اما با توجه به قدرت سرایت بالای ویروس انگلیسی خطر جایگزین شدن آن با ویروس قبلی وجود دارد.

وی همچنین گفت: در مورد استثنای قزوین و همچنین تا حدودی استان البرز باید مراقبت بیشتری شود. امیدوارم با افزایش رعایت پروتکلها بتوانیم این ویروس را هم کنترل شیم.

روند صعودی کرونا ی انگلیسی در خوزستان وی درباره استان خوزستان نیز گفت: استان خوزستان وضعیت متفاوتی دارد و همچنان روند بیماری صعودی است و میزان بیماران افزایش یافته است و تعداد بیماران بستری بالاست و به دنبال آن مرگ و میرها هم قطعاً بالاست و شاید بالا تر هم برود.

ریسیی گفت: به همین دلایل خواهش آن است که مردم خوب و عزیز خوزستان که دین بزرگی بر گردن همه ما دارند و مردم قهرمان خوزستان به عنوان مدافعان اصلی این سرزمین در نخستین روزهای جنگ شجاعانه و با مصوری و با شجاعت بالا ایستادگی کردند، امیدوارم در مبارزه با این ویروس جهش یافته هم همچنان پرقدرت



برای کودکان بسیار کم است و عملاً یک فاجعه بروز میکند. این عضو شورای سلامت کشور، آزمایش‌های مدام پی سی ای و سی تی اسکن‌های زیاد را آسیب رسان دانست و افزود: در طول سالیان آینده با حمی از سرطان مواجه می‌شویم که این از تبعات سنی است اسکن‌های زیاد است.ورم‌زاری با بیان اینکه کرونا از تمام جهات رسانه‌ای شده، به‌خلافد روانشناختی آن در دنیا و ایران اشاره کرد و ادامه داد: مردم به دنبال رسانه‌ای هستند که ثبات، دلسوزی، امید داشته باشد و به آنها اعتماد کند.

### آیا همه ایرانیان از یک نوع واکسن استفاده می‌کنند

استفاده کنیم که قسمتی از ژن کووید را داخل سلول ببرد و در داخل سلول آنتی ژن کووید را تولید کند که در اینجا تحریک ایمنی صورت می‌گیرد.

بیگلری بیان کرد: نمونه ویروس‌هایی که می‌توانند به عنوان واکسن استفاده بگیرند، آنده ویروس یا همان ویروس سرماخوردگی است، می‌تواند ژن کووید را داخل سلول ببرد و باعث تحرک سیستم ایمنی شود. و روش دیگری که در دنیا مورد استفاده قرار گرفته است، استفاده از ام آر ان ای دست‌ساز ساخت پروتئین کووید ۱۹ است، که مستقیماً به بدن تزریق می‌شود و ام آر ان ای می‌تواند به صورت کاملاً مستقیم پروتئین یا آنتی ژن مورد نظر ویروس را بسازد و این آنتی ژن است که مورد تحریک ایمنی می‌شود.

وی افزود: خوشبختانه در کشور ما همه روش‌ها، زیرساخت‌ها و پلتفرم‌ها پیشرفته است و آنکه در شرکت برکت شاهد هستیم، ساخت ویروس توسط کشت و استفاده از واکسن غیرفعال است که مزایای خود را دارد.

رئیس انستیتو پاستور تصریح کرد:واکسنی که در موسسه پاستور با انتقال فناوری و با همکاری کشور کوبا ساخته می‌شود وواکسنی است که در واقع پروتئین ویروس مورد استفاده قرار می‌گیرد البته واکسن پاستور، واکسن مشترک‌مان است که این واکسن کنتوزه شده و باعث شده تا ایمنی زایی افزایش پیدا کند. این واکسن و

مزایای خود را دارند و معمولاً بی‌خطر هستند و واکسن موسسه رازی نیز همین مسیر را رفته‌

رئیس انستیتو پاستور با بیان اینکه در حال ساخت دو واکسن هستیم،گفت:یک واکسن برای افرادی که تاکنون مبتلا نشده‌اند و واکسن دیگر برای افراد مبتلا شده است.

در برنامه تلویزیونی «غیرمهمانه» با موضوع «تولید واکسن ایرانی کووید۱۹» با حضور علیرضا بیگلری، رئیس انستیتو پاستور، مصطفی قائمی، رئیس کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا، حسن جلیلی، مدیر تولید واکسن کرونا در ستاد فرمان اجرایی (امام‌ره) و حسین ملک افضلی، محقق و پژوهشگر در ابتدای این برنامه علیرضا بیگلری، رئیس انستیتو پاستور اظهار داشت: واکسن‌های کووید۱۹ یا واکسن‌هایی که علیه کرونای جدید ساخته می‌شود، یک نوع آن وقتی است که ویروس را کشت می‌دهیم و ویروس کشت داده شده غیرفعال می‌شود و کل بدنه ویروس به عنوان واکسن مورد استفاده قرار می‌گیرد. وی ادامه داد: این روش سنتی تولید واکسن است که تقریباً بیش از یکصد سال مورد استفاده قرار گرفته است. وی افزود: در سایر روش‌ها ممکن است قسمتی از ژن ویروس را وارد یک سلول کرده و در خارج از بدن، آن سلول برای ما پروتئینی یا قسمتی از پروتئین یک ویروس را تولید کند و آن پروتئین ساخته شده‌ایی که در بیرون از بدن ساخته شده و یکی از پروتئین‌های ویروس است به عنوان واکسن مورد استفاده قرار می‌گیرد که ایمنی بدن را تحریک کند.

بیگلری یادآور شد:در روش دیگری قسمتی از ژن ویروس را داخل یک ویروس دیگر قرار دهیم و در واقع از آن ویروس دوم به عنوان تاکسی یا ناقل

## د نسخه خانگی برای درمان سردرد

این ماده معدنی برای فعالیت‌های بی شمار بدن از جمله کنترل قند خون و انتقال عصب مهم و ضروری است و همچنین ثابت شده که منیزیم یک درمان ایمن و موثر برای سردرد است، زیرا شواهد نشان می‌دهد که کمبود منیزیم در افرادی که از سر درد میگرن رنج می‌برند در مقایسه با دیگران که چنین بیماری ندارند، بیشتر است. مصرف روزانه ۶۰۰ میلی لیتر سیرتات منیزیم از طریق دهان می‌تواند به کاهش دفعات و شدت سردردهای میگرنی کمک کند.

کمبود خواب از چند جهت می‌تواند برای سلامتی مضر باشد و ممکن است در برخی افراد سردرد ایجاد کند. یک مطالعه فرآوانی و شدت سردرد در کسانی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند و کسانی که بیشتر می‌خوابند را مقایسه و اعلام کرد کسانی که بیشتر می‌خوابند، کمتر دچار سردرد می‌شوند، اما کسانی که خواب کافی ندارند از سردردهای مکرر و شدید رنج می‌برند. همچنین مشخص شده است که خواب زیاد و بیش از حد منجر به سردرد می‌شود. بنا بر این خواب و استراحت کافی و به اندازه برای افرادی که به دنبال پیشگیری طبیعی از سردرد هستند، مهم است.

کمبود مایعات در بدن می‌تواند منجر به سردرد شود. مطالعات نشان داده است که کم آبیی مزمن دلیل اصلی سردرد تنشی و میگرنی است و همچنین ثابت شده که نوشیدن آب علام سردرد را در اکثر افرادی که بدن آن‌ها کم آب است، طی ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت تسکین می‌دهد. منیزیم

روش‌های درمانی طبیعی و موثری وجود دارند که می‌توانند در درمان سردرد موثر باشند. به گزارش بهداشت نیوز، هرچه اطلاعات بیشتری درباره سر درد و تأثیرش بر خود داشته باشید، این امکان را برای شما فراهم می‌کند که به درستی آن را درمان کنید.

سردردهای میگرنی، خوش‌ای، ثانویه و سینوسی از انواع سردردها هستند، اما شایع‌ترین نوع آن سردرد تنشی است که در نتیجه ترس شدید ایجاد می‌شود و افراد برای کاهش درد آن به داروها متوسل می‌شوند. روش‌های درمانی طبیعی و موثری وجود دارند که می‌توانند به شما کمک کنند از شر علائم سردرد خلاص شوید.

وب سایت «هلت لاین» مجموعه‌ای از داروهای طبیعی موثر را برای از بین بردن سردرد به‌طور طبیعی منتشر کرد:

کمبود مایعات در بدن می‌تواند منجر به سردرد شود. مطالعات نشان داده است که کم آبیی مزمن دلیل اصلی سردرد تنشی و میگرنی است و همچنین ثابت شده که نوشیدن آب علام سردرد را در اکثر افرادی که بدن آن‌ها کم آب است، طی ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت تسکین می‌دهد. منیزیم



سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا ضمن تشریح آخرین وضعیت بیماری کرونا در کشور و همچنین خوزستان، تصمیم اتخاذ شده برای تعطیلات و سفرهای نوروزی در جلسه امروز ستاد را اعلام کرد. تکلیف سفرهای نوروزی مشخص شد.علیرضا ریسیی در حاشیه نشست، جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا، گفت: در حال حاضر در دنیا یکی از نگرانی‌هایی که کارشناسان سازمان بهداشت جهانی هم آن را اعلام می‌کنند، این است که با شروع واکسناسیون این بیم وجود دارد که دولت‌ها یا حتی مردم بجای تمرکز بر روند مدیریت و کنترل بیماری کرونا، ذهن‌شان فقط به سمت واکسناسیون منحرف شود. زیرا اگر قرار باشد واکسنیاسیون به تنهایی مورد توجه قرار گیرد و پروتکل‌ها رعایت نشود و سایر اقدامات مورد نیاز برای کنترل بیماری انجام نشود، واکسنیاسیون به تنهایی در این زمان کوتاه‌ای که از آن گذشته قطعاً خیلی مفید نخواهد بود؛ چراکه اولاً همه مردم دنیا در طول یکسال قطعاً واکسینه نخواهد شد و از طرفی برای تأثیر واکسن قطعاً نیاز است که ۷۰ درصد مردم دنیا و کشورها واکسینه شوند تا یک ایمنی جمعی خوب حاصل شود و مدت

## ترس پزشکان از درگیری کودکان

عضو شورای سلامت کشور گفت: ترسی که همه پزشکان با آن مواجه‌اند، اعلام عمومی درگیری کودکان در فاز دوم کووید ۱۹ است و این در حالست که در کشور ما بیمارستان و تجهیزات لازم برای کودکان بسیار کم است. ، مسعود ورم‌زباری دبیر سابق شورای سیاست‌گذاری سلامت سازمان، عضو شورای سلامت کشور و عضو پزشکی‌های صلب سرخ، در برنامه «انعکاس» با موضوع «رسانه، کووید ۱۹ و مشارکت اجتماعی اظهار کرد: با شیوع کرونا، رسانه جای خود را بیشتر از قبل باز کرد و با رشد کرونا، رسانه نیز رشد کرد اما هنوز جای پیشرفت دارد.

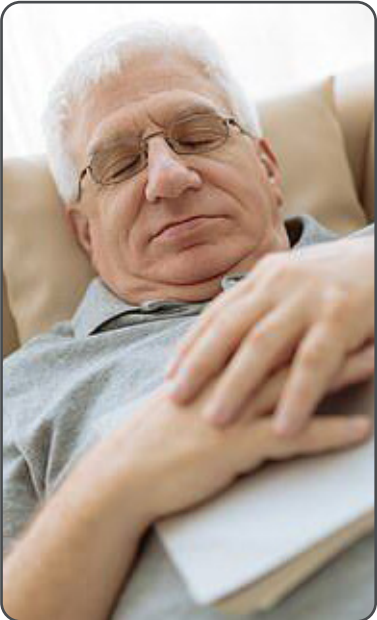
وی منع سلبریت‌ها از اظهارنظر درمورد کرونا از یک امر دستوری عنوان کرد و افزود: در این دوران شاهد اظهار نظرهایی عده‌ای غیر پزشک هستیم که ناراحت‌کننده و سیاسی است در حالی که اگر کسی در این حوزه تخصص ندارد، نباید اظهار نظر کند.

ورم‌زباری سواد رسانه‌ای در جامعه را یک نیاز ضروری دانسته و تصریح کرد: میزان این شاخص حتی در میان تحصیل کرده



### دانستنی های جالب درباره چرت روزانه

بخشی از فرهنگ آنها بوده است اکنون این عادات کم کم از بین رفته است. در همین حال برخی از شرکت ها در آمریکا اکنون چرت زدن را به عنوان روشی برای افزایش بهره وری تبلیغ می کنند. با توجه به این نکته بررسی و درک مسیرهای بیولوژیکی که در چرت زدن نقش دارند، مهم است.



### دل پیچه دارید؟ با سبب درمان کنید



سبب را کامل بکنید، آن را رنده کرده و صبر کنید. رنگش قهوه‌ای شود. مصرف این سبب مثل آب روی آتش عمل می‌کند و باعث می‌شود از شر دل‌پیچه خلاص شوید. اما چنین موضعی ریشه علمی دارد یا باید در گروه باره‌های اشتباه قرار بگیرد؟ برای پاسخ به این پرسش باید کمی به عقب برگردیم و به علت دل‌پیچه برسیم. رفلاکس یا همان برگشت اسید معده به مری علاوه بر سوزش معده، دل‌پیچه و دل درد ایجاد می‌کند و می‌تواند یک بیماری مجزا یا به مثالی مشابه و مصرف انواع خوراکی‌ها در مدت زمانی کوتاه باشد. در چنین شرایطی طب سنتی مصرف سبب را توصیه می‌کند؛ سبب پوست کنده و رنده شده پوست کنده به این دلیل که ایجاد نفخ و سنگینی نکند و رنده شده چون زودتر هضم و جذب می‌شود و مدت زمان کوتاه‌تری دل‌پیچه‌مان می‌پسود می‌یابد.

رفلاکس یا همان برگشت اسید معده به مری علاوه بر سوزش معده، دل‌پیچه و دل درد ایجاد می‌کند و می‌تواند یک بیماری مجزا یا به مثالی مشابه و مصرف انواع خوراکی‌ها در مدت زمانی کوتاه باشد. در چنین شرایطی طب سنتی مصرف سبب را توصیه می‌کند؛ سبب پوست کنده و رنده شده پوست کنده به این دلیل که ایجاد نفخ و سنگینی نکند و رنده شده چون زودتر هضم و جذب می‌شود.