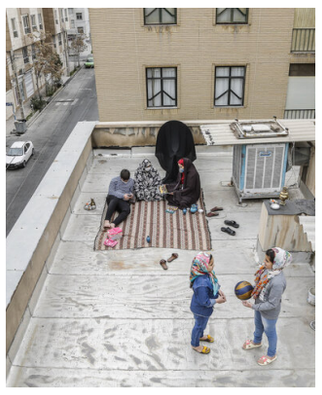
سرای
روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۶۴۳
۲۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname
۷

فوت ۳۸۶ بیمار کووید۱۹ در شبانه روز گذشته

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، جدیدترین آمار ابتلا و فوت ناشی از کووید ۱۹ در کشور را اعلام کرد.
براساس این گزارش، متاسفانه در طول ۲۴ ساعت گذشته، ۳۸۶ بیمار کووید۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۷۴ هزار و ۹۱۰ نفر رسید و خوشبختانه تاکنون دو میلیون ۱۰۹ هزار و ۷۰۲ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستانها ترخیص شده اند.
بنابر اعلام این مرکز، پنج هزار و ۵۳۸ نفر از بیماران مبتلا به کووید۱۹ در بخش های مراقبت های ویژه بیمارستانها تحت مراقبت قرار دارند و تاکنون ۱۷ میلیون و ۶۹ هزار و ۱۲۶ آزمایش تشخیص کووید۱۹ در کشور انجام شده است؛ در حال حاضر نیز ۴۶ شهر کشور در وضعیت قرمز، ۲۶۳ شهر در وضعیت نارنجی، ۱۳۹ شهر در وضعیت زرد قرار دارند.



چه زمانی زندگیمان به روال عادی برمیگردد

رییس دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بوشهر گفت: باید بیش از ۷۰ درصد مردم واکسینه شوند تا بشود ماسک‌ها را برداشت و بتوانیم به روال عادی زندگی برگردیم.
دکترسعید کشمیری اظهار کرد: اکنون قریب به ۲ درصد از افراد در کل کشور واکسینه شده که از این تعداد در استان بوشهر تا کنون ۱۸ هزار نفر را شامل می شود.
وی افزود: فاز دو که شامل سالمندان بوده یعنی افراد بالای ۸۰ سال که قریب به ۱۲ هزار نفر افراد ۸۰ سال به بالا در استان هست که تا کنون ۳۵۰۰تا ۴ هزار نفر از آنها واکسینه شده اند.
رییس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر خاطر نشان کرد: تا دو هفته آینده مابقی افراد سالمند واکسینه خواهد شد که این کار در بعضی شهرستان‌ها بصورت تجمعی و در برخی شهرستان‌ها در مراکز بهداشتی در حال انجام است.
دکتر کشمیری شرح داد: هفته اخیر هفته خوب بود چون کاهش در میزان ابتلا و بستری در استان را شاهد بودیم که در فروردین ماه روزانه در استان ۶۰۰-۷۰۰ نفر به تعداد مبتلایان اضافه می‌شد ولی اکنون روند بیماری در حال سیر نزولی است.
وی گفت: اوایل فروردین ۶۰ بیمار بستری کل استان بوده و اواخرش ۴۶۰ بیمار، که خیلی ناراحت کننده بود ولی خوشبختانه با تعطیلی صورت گرفته، کاهش حضور کارمندان در ادارات، رعایت بیشتر پروتکل توسط مردم، بسته شدن بازار و کم شدن جمعیت‌ها اکنون تعداد مبتلایان کمتر شده و باعث سیر نزولی روند بستری در استان شده است.
رییس دانشگاه علوم پزشکی بوشهر بیان کرد: در این مدت تعطیلی مراسم عروسی و عزا رعایت شده و در نتیجه میزان ابتلا پایین آمده و دو هفته بعد شاهد بوده‌ایم که میزان بستری کم شده و ان شالله دو هفته بعد میزان مرگ ومیر کم خواهد شد.
دکتر کشمیری اظهار کرد: در استان ۳۸ هزار نفر مبتلا داریم که در اول فروردین این تعداد ۲۰ هزار نفر بوده و در همین ۴۵ روز گذشته ۱۸هزار نفر اضافه شده یعنی تقریبا این آمار دو برابر شده است و اگر ما غفلت کنیم هر لحظه میتواند بیماری شعله ور شود.
وی افزود: از سه شنبه هفته جاری تا شنبه هفته آینده بدون توجه به رنگبندی کل ورودی و خروجی‌های استان به طور کامل بسته خواهد شد و ۴ روز در کل کشور هیچ مسافرتی انجام نخواهد شد.

افتتاح نخستین مرکز واکسیناسیون خودرویی در تهران

نخستین مرکز واکسیناسیون خودرویی در تهران پس از تجربه موفق در شیراز، آغاز به کار کرد. دکتر علیرضا زالی فرمانده قرارگاه عملیاتی مبارزه با کرونا استان تهران با اعلام این خبر گفت: در راستای اجرای سیاست‌های تجمیعی واکسیناسیون وزارت بهداشت روز گذشته اولین مرکز واکسیناسیون خودرویی کشور در پایتخت در محل بوستان سرخه حصار آغاز به کار کرد. وی با اشاره به اینکه این طرح با هدف کاهش ازدحام جمعیت در مراکز واکسیناسیون اجرا شده است از افزایش و توسعه مراکز مشابه ظرف روزهای آینده در سطح کلان شهر تهران خبر داد. به گفته زالی پس از آنکه مقدمات شناسایی افراد در سه مرحله مقدماتی در این مرکز انجام می‌شود در نهایت در ایستگاه آخر عملیات تزریق واکسن به شخص مدنظرانجام شده و پس از آن شخص به ایستگاهی که برای شناسایی و تفهیم عوارض احتمالی با حضور پزشک طراحی شده است هدایت می‌شود.وی همچنین ضمن تقدیر و تشکر از مجموعه مدیران شهرداری تهران در اجرای این طرح به این نکته اشاره کرد که مطابق برنامه‌ریزی‌ها و هماهنگی‌های انجام شده به زودی با جانمایی لازم سوله‌های مناسب شهری و دیگر بوستان‌های و پارکهایی که ظرفیت استفاده در این طرح را دارا هستند به عنوان مرکز واکسیناسیون خودرویی مورد استفاده قرار گرفته و بر تعداد این مراکز افزوده خواهد شد. زالی در پایان از در پیش بودن خبرهای خوب در زمینه افزایش شتاب واکسیناسیون خبر داد و گفت: تمام سالمندان متولد قبل از سال ۱۳۲۰ که تاکنون برای تزریق واکسن به ایشان خبری داده نشده بدون نگرانی برای از دست رفتن نوبت با مراجعه به سامانه salamat.gov.com ثبت نام کرده و یا منتظر تماس باشند.

چرا باید از دشمنی مثل آمریکا و انگلیس واکسن کرونا بخریم؟!

پروفسور علی کرمی گفت: در حالی که تزریق واکسن انگلیسی آکسفورد آسترازنکا در بسیاری از کشورهای اروپایی متوقف شده بود، ایران اقدام به واردات آن کرد و به مردم تزریق شد! در حالی که این امر خلاف توصیه‌های رهبری بود؛ چرا باید از دشمن واکسن کرونا بخریم؟!
پروفسور علی کرمی؛ متخصص بیوتکنولوژی پزشکی و فوق‌تخصص مهندسی ژنتیک با طرح این سؤال که «چرا در حالی که واردات واکسن کرونای انگلیسی و آمریکایی از سوی مقام معظم رهبری ممنوع شده است اما سخنگوی ستاد مقابله با کرونا می‌گوید اگر واکسن آمریکایی در کشور دیگری تولید شود می‌توان آن را وارد کرد؟» اظهار کرد: در حال حاضر ایران از سوی آمریکا تحریم شده است و وزیر بهداشت نیز می‌گوید که آمریکا به ما دارو نمی‌دهد! پس حالا چه طور آمریکا می‌خواهد به ما واکسن کرونا بدهد؟!
وی متذکر شد: در حالی که تزریق واکسن انگلیسی آکسفورد آسترازنکا در بسیاری از کشورهای اروپایی متوقف شده بود، ایران اقدام به واردات آن کرد! واکسن آسترازنکا که انگلیسی بود وارد و به مردم تزریق شد! در حالی که این امر خلاف توصیه‌های رهبری بود؛ چرا باید از دشمن واکسن کرونا بخریم؟ این فوق‌تخصص مهندسی ژنتیک تصریح کرد: من تزریق واکسن‌های کرونا از نوع کشته شده مانند واکسن سینوواک، سینوفارم، بهارات و برکت و واکسن‌های نوترکیب را توصیه می‌کنم زیرا کم عارضه‌تر هستند.

توضیحات وزارت بهداشت درباره علت قرنطینه پرسپولیس پس از بازگشت از هند

مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره علت قرنطینه کردن تیم فوتبال پرسپولیس توضیحاتی ارائه کرد. پیرو درج مطلبی با عنوان «ناراحتی شدید پرسپولیسی‌ها از اظهارات وزیر بهداشت» دکتر کیانوش جهانپور، رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی توضیحاتی ارائه کرد.
متن این توضیحات به شرح زیر است:
طبق گزارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت متبوع مقررات بهداشتی کشورها که توسط مقامات بهداشتی هر کشوری تهیه و تدوین می‌گردد بالاخص در بحث پاندمی با عنایت به اهمیت و حساسیت موضوع، لازم الاجراست. در رابطه با ورود اعضای تیم باشگاه پرسپولیس از کشوری که در حال تجربه کردن گردش واریانت جدید ویروس کرونا با شدت انتقال و انتشار شدید و گسترش در دنیا است، بدیهی است دستورالعمل‌های تدوین و ابلاغ شده که مشمول کلیه افراد است شامل این گروه از عزیزان می‌شود به دو منظور، اولا برای حفظ و صیانت از سلامت ایشان و دوما برای حفظ سلامت جامعه الزامی است. در این راستا بروز واکنش‌های احساسی و جو سازی‌های روانی بجز ایجاد تنش کاذب و حساسیت‌های بی مورد حاصلی نخواهد داشت.

اطلاعات مهم در مورد روند واکسیناسیون کرونا

دکتر ایاد بهادری منفرد معاون امور بهداشتی دانشگاه به تبیین روند نوبت دهی واکسیناسیون کرونا و نحوه مراجعه گروه های اولویت بندی شده در حوزه این دانشگاه پرداخت.
به گفته وی تاکنون انجام واکسیناسیون گروههای اولویت دار براساس اطلاعات ثبت شده در سامانه سیب و از طریق مراکز جامع خدمات سلامت انجام می شد که با گروه سنی مثلا بالای ۸۰ سال تماس گرفته و خواستار مراجعه آنان برای تزریق واکسن می شدند.
ثبت نام در سامانه کشوری ثبت نام واکسیناسیون کرونا الزامی است
معاون امور بهداشتی دانشگاه با اشاره به راه اندازی سامانه کشوری ثبت نام واکسیناسیون کرونا گفت: هم اکنون فرایند نوبت دهی و واکسیناسیون گروههای اولویت دار از طریق سامانه ثبت واکسیناسیون انجام می شود.
دکتر بهادری خاطرنشان کرد: این سامانه به منظور تعیین زمان و نوبت تزریق واکسن کووید-۱۹ براساس سند ملی واکسیناسیون برای گروه های سنی اعلامی راه اندازی شده است که در حال حاضر افراد بالای ۸۰ سال و متولدین سال ۱۳۲۰ و قبل از آن در اولویت قرار دارند .
وی افزود: سالمندان بالای ۸۰ سال (اعم از ثبت شدگان یا ثبت نشدگان در سامانه سیب) برای دریافت نوبت واکسن می توانند به سامانه مذکور به نشانی salamat.gov.ir مراجعه کرده و اطلاعات مورد نیاز را ثبت کنند . به گفته دکتر بهادری پس از ثبت نام در سامانه مذکور، در طی چند روز، زمان و محل تزریق واکسن از طریق پیامک به تلفن همراه فرد ثبت نام شده ارسال خواهد شد. معاون امور بهداشتی دانشگاه با ذکر این مطلب که در حال حاضر واکسیناسیون صرفا براساس اطلاعات مندرج در سامانه انجام می شود به سالمندان تهرانی بالای ۸۰ سال توصیه کرد حتما در سامانه مذکور ثبت نام کنند تا اطلاع رسانی و نوبت دهی واکسن کرونا برای آنان انجام شود .
به گفته وی افرادی که در بازه زمانی مربوطه به هر دلیلی موفق به دریافت واکسن نشوند نگران نباشند و در اولین فرصت برای انجام واکسیناسیون خود مراجعه کنند. معاون امور بهداشتی دانشگاه در بخش دیگری از سخنان خود بیماران خاص و صعب العلاج، بیماران دیالیزی و مبتلایان به سرطان، تالاسمی، ام اس، هموفیلی و اتوایمیون را از دیگر گروه هایی برشمرد که در اولویت تلقیح واکسن کرونا قرار دارند و یادآور شد که واکسیناسیون این گروه از بیماران نیز در مراکز بهداشتی و یا درمانی مشخص شده دانشگاه انجام می شود. دکتر بهادری با اشاره به اطلاعات ثبت شده بیماران مذکور از طریق مراکز درمانی یا انجمن های مربوطه گفت: طبق برنامه ریزی توامان معاونت درمان و بهداشتی دانشگاه مراکزی برای تزریق واکسن این بیماران در نظر گرفته شده است. نحوه مراجعه بیماران سرطانی ثبت نشده در سامانه های سلامت برای دریافت واکسن وی در ادامه با اشاره به سردرگمی برخی از بیماران صعب العلاج گفت: گروهی از بیماران ساکن در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی نظیر مبتلایان به سرطان ممکن است در مراکز خصوصی تحت درمان باشند و اطلاعات آنان در سامانه های سلامت دانشگاه ثبت نشده باشد. معاون امور بهداشتی دانشگاه افزود: با همکاری معاونت درمان و بهداشت دانشگاه ؛ این افراد می توانند ضمن همراه داشتن مدارک لازم شامل مدارک بالینی و محل سکونت خود به یکی از چهار مرکز دانشگاه شامل بیمارستان های طرفه، مهدیه ، ۱۵ خرداد و اختر مراجعه کرده و پس از تایید مدارک توسط نماینده مستقر معاونت درمان در مرکز مذکور واکسن کرونا دریافت کنند.دکتر بهادری مجددا با تاکید بر این که واکسیناسیون صرفا طبق فراخوان گروه های سنی اولویت دار انجام می شود از افراد خواست به هیچ عنوان خارج از نوبت خود به مراکز بهداشتی مراجعه نکنند و پس از ثبت نام در سامانه منتظر اعلام نوبت و محل تزریق واکسن بمانند. واکسیناسیون گروههای مختلف سنی به تدریج انجام می شود معاون امور بهداشتی دانشگاه با توجه به برنامه ریزی های صورت گرفته تاکید کرد: واکسیناسیون به مرور برای گروههای سنی مختلف انجام می شود. بنابراین مردم دغدغه ای در این خصوص نداشته باشند فقط با رعایت پروتکل های بهداشتی از خود در مقابل بیماری کووید ۱۹ حفاظت کنند و منتظر باشند تا در موعد مقرر واکسن را دریافت کنند. وی با اشاره به این که همکاران مراکز بهداشتی تابعه دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در تمامی روزهای هفته و حتی روزهای تعطیل در دو شیفت صبح و عصر مشغول انجام واکسیناسیون مراجعان براساس فراخوان اعلام شده هستند از زحمات و تلاشهای مدافعان سلامت حوزه بهداشت دانشگاه در این راستا و طی ۱۴ ماه گذشته قدردانی کرد. راه اندازی مراکز تجمعی برای ارایه خدمات مطلوب واکسیناسیون به سالمندان دکتر بهادری رویکرد معاونت بهداشتی دانشگاه را انتقال اجرای طرح واکسیناسیون از مراکز بهداشتی به سمت مراکز تجمعی ذکر کرد تا براساس آن امکانات رفاهی و استراحتی بیشتری برای دریافت کنندگان واکسن (سالمندان بالای ۸۰ سال) فراهم شود. وی همچنین به راه اندازی سه مرکز تجمعی در حوزه مرکز بهداشت شمال تهران و همچنین طرح واکسیناسیون سالمندان دراتومبیل در بوستان سرخه حصار توسط مرکز بهداشت شرق تهران اشاره کرد که دراین طرح سالمندان داخل ماشین معاینه شده و واکسینه می شوند و پس از دقایقی استراحت به منزل خویش بازمی گردند.معاون امور بهداشتی دانشگاه در خاتمه سخنان خود با اشاره به لزوم هماهنگی و یکپارچگی بیشتر سه دانشگاه علوم پزشکی پایتخت درخصوص خدمت رسانی و اجرای طرح واکسیناسیون کرونا برای تمامی مردم و همکاران آرزوی سلامتی و توفیق کرد.

نسخه طب سنتی برای فرار از بی حالی بهاری

یک متخصص طب سنتی با اشاره به این که فصل بهار علی رغم نشاط و سرزندگی ذاتی اش، برای بسیاری از ما با بی حالی و خواب آلودگی همراه است گفت: افراد می توانند از طریق طب ایرانی بدن خود را پاکسازی کرده و با خروج مواد زائد وسموم از بدن بهار و تابستان با نشاطی را سپری کنند.
دکتر محمد عسکر فراشاهی با بیان این که بدن انسان در هوای سرد زمستانی انرژی بیشتری دارد و برای تامین حرارت بدن و مقابله با سرما به مصرف غذای بیشتر نیز نیاز دارد، اظهار کرد: این فرآیند منجر به افزایش میزان مواد زائد و غیر ضروری در بدن افراد می شود.
وی افزود: کاهش تعریق در فصل زمستان باعث انباشته شدن مواد زائد در بدن می شود و به مرور با گرم شدن طبیعت و آغاز فصل بهار این فضولات منجمد شده در حفره های بدنی روان و وارد جریان خون می شوند. این متخصص طب ایرانی گفت: اگر پاکسازی هدفمند با کمک شیوه های طبیعی طب ایرانی انجام شود با خروج مواد زائد وسموم از بدن می توان بهار وتابستان کم دردسر، بدون بیماری و با نشاطی را سپری کرد.
دکتر عسکرفراشاهی در ادامه با تاکید به این که باید از پرخوری و برهم خوری مخصوصا در فصل بهار اجتناب کرد، تصریح کرد: برخی افراد به هیچ یک از شیوه های پاکسازی اخلاط وسموم بدن مانند قی کردن، حجامت کردن، یا مصرف داروهای مسهل عادت ندارد و انجام این نوع پاکسازی ها برایشان بسیار دشوار است برای این گروه نیز راه حلی ساده وجود دارد.
وی در ادامه بیان کرد: این گروه باید دقت نمایند که در فصل بهار مقدار غذای خود رانسبت به فصل های دیگر کاهش دهند تا مواد زائد وسموم کمتری دربدن شان انباشته شود پر خوری ورعایت نکردن رژیم غذایی موجب ضعیف شدن توان و ایمنی بدن شده به این ترتیب زمینه ابتلا به انواع بیماری را فراهم می شود.
این متخصص طب ایرانی در استان یزد با بیان این که در فصل بهار باید مصرف غذاهای مولد خون از جمله انواع گوشت به ویژه گوشت قرمز را به حدقل رساند گفت: بهترین رژیم غذایی درفصل بهار به ویژه برای کودکان و تقویت سیستم ایمنی وقوای جسمی آن ها خوردن سوپ جو ،مالعشیر طبیعی وچلو گشنیز با گوشت جوجه خروس است.
دکتر عسکرفراشاهی اظهار کرد: در طب ایرانی توصیه شده در این فصل به کودکان کمتر گوشت قرمز بدهندو بیشتر آن ها را به خوردن گوشت جوجه خروس که لطیف و زود هضم است وفضولات کمتری دربدن باقی می گذارد تشویق کنند.
وی فرونشاندن حرارت بدن در فصل بهار را مهم دانست و تصریح کرد: افزودن ترشیهایی نظیرر انار ،تمیرهندی به رژیم غذایی درفرونشاندن حرارت بدن مفید است.
این متخصص طب ایرانی خاطرنشان کرد: دربهارباید از مصرف زیاد مواد گرم ،تلخ ،تند،شور،وتیز مانند تنقلات ،وادویه تند مانند فلفل ،دارچین ، زنجبیل به مقدار زیاد بپرهیز کرد.
دکتر محمد عسکر فراشاهی با تاکید به این که در فصل بهار باید از مصرف زیاد نوشیدنی های گرمی بخش وبسیار رطوبت آمیز پرهیز شود افزود: خلط دم در این فصل به هیجان در می آید و مصرف نوشیدنی های گرمی بخش و رطوبت آمیز باعث بالا رفتن حرارت وهیجان خون شده وزمینه ساز برخی بیماری ها خواهند بود.وی در ادامه افزود: بهترین نوشیدنی ها در فصل بهار برای افراد گرم مزاج جهت فرونشاندن حرارت بدنشان شربت سکنجبین، شربت زرشک،رب انار، شربت نارنج،شربت لیمو، شربت عناب ، عرق کاسنی،شاهتره، وعرق خرفه است.
محمد عسکر فراشاهی پوشیدن لباسهای لطیف وسبک به ویژه از جنس کتان را مناسب دانست و تصریح کرد: پوشیدن این نوع پارچه به لحاظ مزاج وطبع،سازگاری زیادی بافصل بهار دارد و از گرم شدن زیادبدن به ویژه درخواب جلوگیری کنید.
وی همچنین افزود: درفصل بهار با توجه به افزایش حرارت ازحمام بسیار گرم واستفاده طولانی از آبهای معدنی گرم اجتناب کرد.این متخصص طب سنتی با اشاره به این که مصرف سبزیجات مخصوص فصل بهار تاثیر زیادی در پاکسازی خون دارد تاکید کرد:. مصرف سبزیها وگیاهان دارویی که درفصل بهار می رویندتاثیر بسیار زیادی در پاکسازی خون وپیشگیری از ابتلا به بیماریهای این فصل دارد.دکتر محمدعسکرفراشاهی در پایان با بیان این که فعالیت بدنی مناسب و کافی در فصل بهار می تواند احساس رخوت، کسالت و خواب آلودگی را از ما دور کندخاطرنشا کرد: توصیه می شود ورزش و پیاده روی را در این فصل در برنامه روزمره خود داشته باشیم و بهترین زمان ورزش و پیاده روی در فصل بهار ساعات اولیه و اواخر روز است.