



هر داروی جدید در حوزه کرونا را ۲ ماهه تولید می‌کنیم

رئیس سازمان غذا و دارو: هر داروی جدیدی که در حوزه کرونا در جهان مطرح می‌شود می‌توانیم در کمتر از دو ماه در داخل کشور تولید کنیم. در سال‌های اخیر با ارتقای توان داخلی توانستیم میزان واردات دارو را که سال ۹۷ حدود ۳۰ درصد مصرف داخلی بود امروز به کمتر از ۱۵ درصد کاهش دهیم و توان صنعت داخلی را بالا ببریم. وی گفت: در حوزه غذا هم صدور مجوزهای ورود مواد اولیه و محصولات به کمتر از ۲۴ ساعت تقلیل پیدا کرده است و امروز از هزار و ۵۰۰ پروانه‌ای که ۶ تا ماه پیش در نوبت بودند به عدد صفر رسیده ایم و هر پرونده‌ای که تکمیل باشد در همان روز مجوز خود را دریافت می‌کند.

آلودگی هوا، چهارمین علت مرگ زودرس در دنیا



فشار خون بالا، مصرف دخانیات و سوء تغذیه، آلودگی هوا چهارمین علت مرگ زودرس است. آلودگی هوا روی مرگ به علت سرطان ریه، سکته های مغزی، سکته های قلبی، عفونت های حاد دستگاه تنفسی مؤثر است. علی رضا زالی فرمانده عملیات مقابله با کرونا در کلانشهر تهران در همین رابطه گفت: اکنون به سمت کاهش شدت موج سوم شیوع ویروس کرونا می رویم، اما این وضعیت در تهران به خاطر چگالی جمعیت با کندی پیشی می رود و آلودگی هوا نیز مزید علت است. آلودگی هوا به بخشی از سیستم تنفسی آسیب می زند و این شرایط فرد را در برابر ویروس کرونا ضعیف تر می کند. زالی اظهار کرد: مهمترین مساله در بحث آلودگی هوا، تصفیه مکانیزم تنفسی و آسیب به این سیستم است. بیماری کرونا سیستم تنفسی افراد را درگیر می کند و در این شرایط که آلودگی هوا منجر به تضعیف این سیستم می شود، احتمال درگیری و ابتلا به این ویروس افزایش می یابد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بر اساس مطالعات انجام شده، آلودگی هوا باعث افزایش موارد ابتلا و مرگ به علت کرونا می شود و در نتیجه اسمال باید اقدامات مناسب تر و دقیق تری در زمینه آلودگی هوا انجام شود. عباس شاهسونی درباره مشکلات ناشی از آلودگی هوا در شرایط شیوع ویروس کرونا افزود: با توجه به صورتات ستاد ملی مقابله با کرونا، ۵۰ درصد کارمندان سر کار نمی روند، مدارس تعطیل است، کلاس های دانشجویان نیز به صورت آنلاین برگزار می شود و همچنین برخی واحدهای دانشگاهی تعطیل هستند. با این حال، مشکل آلودگی هوا در کلانشهرها از جمله تهران وجود دارد. وی ادامه داد: بخشی از این مشکل به دلیل شرایط ناوگان حمل و نقل عمومی و مترو است، زیرا بسیاری از افراد به دلیل شلوغی ناوگان حمل و نقل عمومی، در شرایط شیوع ویروس کرونا ترجیح می دهند از وسیله نقلیه شخصی استفاده کنند. البته این یکی از دلایل سخت و دلایل دیگری وجود دارد. شاهسونی گفت: مشکل دیگری که اسمال اضافه شده، شیوع ویروس کرونا است. بر اساس مطالعات انجام شده، به ازای افزایش هر میکرو گرم غلظت ذرات معلق، تا هشت درصد موارد مرگ و میر ناشی از کرونا افزایش پیدا می کند. بنابراین رابطه مستقیمی بین افزایش غلظت ذرات معلق و موارد مرگ و میر به علت کووید ۱۹ وجود دارد. آلودگی هوا، چهارمین علت مرگ زودرس در دنیا. رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت اظهار کرد: آلودگی هوا چهارمین علت مرگ زودرس در دنیا محسوب می شود. بعد از

از نحوه استفاده تا عوارض خطرناک مواد ضدعفونی کننده

بسیار مؤثر در قطع زنجیره انتقال یا کاهش این بیماری محسوب می شود. پیامدهای ناخواسته استفاده نادرست از ضدعفونی کننده هاوی با تأکید بر اینکه عدم آگاهی لازم و تجربه ناکافی در استفاده از مواد ضدعفونی کننده در مردم عادی و مراکز مختلف خدماتی و بهداشتی می تواند پیامدهای ناخواسته ای به همراه داشته باشد، گفت: استفاده بیش از حد از این مواد به طرق نادرست می تواند از دو دیدگاه سلامت و ایمنی حائز اهمیت باشد؛ یکی برای سلامت افراد از نقطه نظر اثرات آنی یا دراز مدت بر روی پوست، سیستم تنفسی و سایر ارگان ها و دیدگاه بعدی از نظر ایمنی؛ چراکه بخارات و گازهای این مواد در حضور گرما و الکتریسیته ساکن خاصیت آتش پذیری داشته و احتمال بروز حریق و انفجار و حتی مسمومیت گازی را افزایش می دهد، همچنین خوردگی تجهیزات نیز از اثرات ناخواسته استفاده نادرست از این مواد است. دکتر فرهنگ دهقان با اشاره به طرق مختلف تمیز کردن اشیاء یعنی استریلیزاسیون (حذف کامل عوامل بیماری زا از روی اشیاء یا سطوح)، ضدعفونی کردن (حذف تعدادی از پاتوژن های شناخته شده) و گردگیری ساده (حذف گرد و غبار و ذرات قابل مشاهده از سطوح)، عنوان کرد: استریلیزاسیون به تجهیزات خاص نیاز داشته و بعضاً در مواد شیمیایی خاصی به روش فیزیکی و شیمیایی مثل بخار تحت فشار، گرمای خشک، تابش UV، گاز اتیلن اکساید، پروکسید هیدروژن و برخی از مواد شیمیایی انجام شده و بیشتر در مراکز خدمات بهداشتی درمانی استفاده می شود. در این میان گردگیری با دستمال نمناک یا با حضور دترژن ها نیز می تواند اثربخشی استفاده از روش استریلیزاسیون و مواد ضد عفونی کننده را بیشتر کند. زمان مؤثر جهت اثرگذاری مواد ضدعفونی کننده کمتر فرهنگ دهقان با اشاره به این موضوع منابع در رابطه با زمان تماس مؤثر ماده ضدعفونی کننده جهت از بین بردن ویروس، عنوان کرد: طبق گزارشات تایید شده کوارت ها ۱۰ دقیقه،

ریسک های سلامتی ناشی از استفاده مواد ضدعفونی کننده ویژه مقابله با کووید-۱۹، پیامدهای ناخواسته ای استفاده نادرست از این مواد و اثرات پوستی و سمی آن، دکتر سمیه فرهنگ دهقان - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - با بیان اینکه دو راه اصلی مواجهه با ویروس کووید ۱۹ انتقال هوابرد از طریق قطره های تنفسی و آئروسل ها و تماس از طریق سطوح یا اشیاء آلوده به این فطرات تنفسی است، گفت: «فومیت» به اشیاء غیرزنده ای گفته می شود که می تواند ناقل این بیماری باشد؛ انواع سطوح از جمله چوب، فرش، مبلمان و حتی گرد و غبار معلق در هوا می تواند به عنوان یک فومیت عمل کرده و به شیوع بیشتر بیماری و ویروس کمک کند. این متخصص بهداشت حرفه ای با بیان اینکه فعالیت هایی همچون صحبت کردن، سرفه، عطسه، آواز خواندن و هوای یازدم افراد ناقل کرونا می تواند باعث رهايش قطرات و آئروسل در گستره وسیعی از اندازه ذرات شود، عنوان کرد: این ذرات رها شده بر اساس سائز می توانند تنها در هوا معلق مانده و یا طی مدت زمانی روی سطوح ته نشین شوند. میزان ماندگاری ویروس در قطرات تنفسی معلق در هوا معمولاً سه تا ۱۲ ساعت بوده و همچنین میزان ماندگاری ویروس بر روی شیشه، لاستیک، لوازم آشپزخانه، قوالب یا استریل ۲۴ ساعت و روی پارچه ها و کاغذ تا ۲۴ ساعت است. معاون پژوهشی مرکز تحقیقات کنترل عوامل زیان آور محیط و کار با اشاره به ماندگاری نسبتاً بالای ویروس بر روی اشیاء و سطوح در نمای بین ۴ تا ۷۰ درجه سانتی گراد، عنوان کرد: از آنجا که تماس افراد با سطوح و اشیاء آلوده یکی از اصلی ترین راه های انتقال این بیماری است، ضدعفونی کردن سطوح جزو اولویت های بهداشتی است و خوشبختانه ویروس کرونا یک ویروس بسیار پویش را RNA در یک رشته ای با اندازه متوسط ۱۲۰ نانومتر است که با مواد ضدعفونی کننده غیرفعال می شود، بنابراین استفاده از مواد ضدعفونی کننده به عنوان یک اقدام پیشگیرانه

احتمال واردات واکسن «فایزر» کم است

باشد؛ قطعاً قیمت واکسنی که وارد کشور خواهد شد، زیر ۱۰ دلار است. رئیس با ابراز امیدواری برای ورود واکسن کرونا به ایران قبل از ۱۴۰۰ و تزریق بر اساس اولویت‌ها، تصریح کرد: دریافت ۱۵ میلیون و ۸۰۰ هزار دوز را از صندوق کوواکس پیگیری می‌کنیم و وایز ۵۲ میلیون دلار به حساب صندوق تقریباً نهایی شده و انجام می‌شود. وی با اشاره به مطرح شدن برخی اظهارات ضد علم و تکنولوژی در کشور که اکنون درباره واکسن مطرح می‌شود، عنوان کرد: ما شاهد بودیم که در همین کشور کتاب مرجع پزشکی را هم سوزاندند و این مباحث چیز تازهای نیست، کسانی در دوران امپریکسیر با واکسن آبله مخالفت می کردند و معتقد بودند در صورت تزریق، شیطان و جن وارد بدن انسان می‌شود. البته یادمان باشد که این موضوع تنها به ایران مربوط نمی‌شود در آمریکا هم گروه‌هایی هستند که با تزریق واکسن مخالف هستند و این تنها به روهایی خاصی محدود نمی‌شود. وی با بیان اینکه دو نوع مخالفت وجود دارد، گفت: برخی به دلیل اطمینان نداشتن از نتیجه واکسن مخالف تزریق بوده و عده‌ای دیگر در کل با تزریق واکسن مخالف هستند؛ این اظهارات هیچ تأثیری در برنامه‌ریزی وزارت بهداشت ندارد و آن‌ها می‌توانند از واکسن استفاده نکنند، تزریق این نوع واکسن اجباری نیست و افراد مختار هستند. رئیس با بیان اینکه واکسن کرونا باید در دسته واکسن‌های معمولی قرار گیرد، افزود: واکسن‌ها همانند فلج اطفال روتین هستند و موضوع تزریق آن‌ها متفاوت است. رئیس در ادامه گفت: برنامه اولویت‌بندی توزیع واکسن کووید ۱۹ در ایران که بحث‌های کمیته اخلاق و فنی در آن بررسی شده و اولویت‌ها و ملاحظات آن مشخص شده و بعد از تصویب در ستاد

سخت‌گویی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان این‌که محدودیت تردده شبانه در سراسر کشور ادامه می‌یابد، گفت: احتمال این‌که واکسن فایزر را وارد کشور کنیم بسیار کم است. دکتر علیرضا رئیس، در نشست خبری که در استودیو سلامت وزارت بهداشت برگزار شد با اشاره به آخرین جزئیات از خرید و واردات واکسن کرونا، اظهار کرد: واقعیت این است که تاکنون اقدامات زیادی برای خرید واکسن انجام‌شده تا واکسن خریداری شود که مطمئن باشد. وی ادامه داد: برای تزریق واکسن در کشور دو موضوع مدنظر قرار دارد، یکی اینکه واکسن تولید داخل باشد و یا اینکه در ساخت واکسن با کسوری دیگر مشارکت کرده و تکنولوژی وارد کشور شود. در صورت مردم می‌توانند برای تزریق داوطلب شوند. رئیس با بیان اینکه راه‌های مختلفی برای خرید واکسن در حال انجام بوده که مهم‌ترین راه، صندوق کوواکس است، یادآور شد: در صندوق کوواکس ۷۰ کشور ثروتمند دنیا دور هم جمع شده‌اند و به سازمان بهداشت جهانی تعهد داده‌اند که در دسترسی و در توزیع واکسن عدالت ایجاد شود. این کشورها واکسن را از تولیدکنندگان مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی دریافت کرده و درصدی از سهم تولید را وارد این صندوق می‌کنند تا بتوانند در سایر کشورها به‌صورت عادلانه توزیع کنند ستاد ملی مقابله با کرونا درباره قیمت واکسن کرونا در دنیا و ایران، گفت: کشورها طبقه‌بندی شده‌اند؛ در دنیا واکسن‌ها بسته به نوع آن‌ها بین ۲.۱۹ تا ۴۴ دلار قیمت دارند اما قیمت واکسن‌هایی که در صندوق کوواکس می‌آیند، بسته به اینکه واکسن را به می‌خواهند به کدام کشور بدهند، متفاوت است؛ در برخی کشورها سوسید می‌دهند و در برخی دیگر هم دارای قیمت بیشتری هستند. وی تأکید کرد: واکسنی که بخواهیم در ایران استفاده کنیم باید شرایط لازم ما را داشته

واکسن کرونا برای ایران چند دلار تمام می‌شود؟

حدود ۴۰۰ شهر در وضعیت زرد و ۴۳ شهر در وضعیت نارنجی قرار دارند. رئیس در خصوص زمان دسترسی به واکسن خارجی، افزود: بر اساس صندوق کوواکس، کشورها برای دسترسی به واکسن طبقه بندی می شوند. آنچه مسلم است، امیدواریم تا قبل از پایان سال جاری، بتوانیم تعدادی واکسن برای استفاده گروه های در اولویت، دریافت کنیم. سختگویی ستاد ملی مقابله با کرونا، در ارتباط با قیمت واکسن خارجی، گفت: قیمت واکسن های خارجی بین ۲.۱۹ تا ۴۴ دلار متغیر خواهد بود و این بسته به نوع کشور، فرق می کند. وی ادامه داد: واکسن خارجی برای ما کمتر از ۱۰ دلار خواهد بود. رئیس با اشاره به درخواست ۱۵۸ میلیون دوز واکسن از سوی ایران، گفت: کارهای انتقال ۵۲ میلیون دلار پول خرید واکسن در حال نهایی شدن است. سختگویی ستاد ملی مقابله با کرونا، در پاسخ به این سوال که چه مقدار واکسن با کدام اولویت ها نیاز دارد، افزود: اولویت ها و نیازهای اولیه به واکسن در قالب یک نرم افزار آماده شده و مشخص گردیده هر شهر کشور چند دوز واکسن باید دریافت کند. وی با اشاره به اولین گروه اولویت های دریافت واکسن، گفت: اگر افراد سالمند را بالای ۶۰ سال محاسبه کنیم، ۸ میلیون نفر سالمند خواهیم داشت. بقیه گروه های در اولویت به ترتیب شامل کادر بهداشت و درمان، بیماران سرطانی، جانبازان با درصد بالا، افرادی که کارهای پرریسک دارند و مشاغل مثل معلمان، نیروهای انتظامی و... در مجموع حداقل ۲۱ میلیون نفر باید واکسن را دریافت کنند. رئیس تأکید کرد، با توجه به اینکه تزریق واکسن برای هر نفر دو دوز خواهد بود، بنابراین به ۴۲ میلیون



استفاده به خوبی اِکشی نشود، مواد شیمیایی فعالی بروی سطوح باقی می ماند که بسیار چسبیده بوده و هر کثیفی و گردو غباری را جذب و منبع غذایی خوبی برای رشد باکتری ها، قارچ ها و سایر میکروارگانیسم ها فراهم می کند. وی افزود: ترکیبات فنولی نیز خاصیت اثرقاری دارند و در صورت تنفس بسیار سمی هستند. همچنین در مقابل وسایل لاستیکی و ترکیبات آلومینیومی و ترکیبات آلومینیوم، روی و آهن؛ و کلر هگزیدین گلوکونات نیز برای فلزات خاصیت خوردنگی داشته باشند. این متخصص بهداشت حرفه ای در پایان با اشاره به گزارش های سازمان های حفاظت محیط زیست ایالات متحده در مورد توانایی مقابله با ویروس کووید ۱۹ گفت: همچنین اثبات شده که دو ماده ضدعفونی کوات ها و الکیدیم آلومینم اتیل گلیسین هیدروکلراید اثرات ضعیفی بر نابودی کووید ۱۹ دارند.

تنگی تنسی هایی که در خانه درمان می شود!



«اسم» ذات الریه، بیماری مزمن انسدادی ریه، فشار خون پایین و سرطان ریه از دیگر دلایلی هستند که می توانند موجب تنگی نفس در انسان شوند. از دلایل خوش خیم برای تنگی نفس نیز می توان به ورزش شدید یا کیفیت پایین هوا اشاره کرد. احتمالاً تا پیش از این درباره تنفس شکمی که به تنفس دیافراگمی نیز شناخته می شود، چیزهایی شنیده اید. تنفس شکمی به تنفس دیافراگمی یا آرامش سیستم عصبی سمپاتی که مسئول فعال کردن واکنش جنگ با گریز است، کمک می کند. یک دست خود را روی شکم قرار داده و به صورت عمیق و ملایم از طریق بینی تنفس کنید. شما باید بالا و پایین رفتن شکم خود را بازم در زیر دست خود احساس کنید. توجه داشته باشید که عمل بازم باید طولانی تر از عمل در انجام شود. این غنچه ای بینی و تنفس بهتر کمک می کند. یک کسه را با آب داغ پر کرده و چند قطره روغن اکالیپتوس یا نعناع به آن اضافه کنید. این ترکیب می تواند به پاکسازی مسیرهای هوایی کمک کند. به طور خاص، اکالیپتوس دارای خواص ضد باکتری و ضد قارچ است. یک حوله را روی سر خود قرار داده و بخار آب را برای چند دقیقه تنفس کنید. نوشیدن چای زنجبیل یک درمان خانگی ساده دیگر برای رفع گرفتگی بینی و تنفس بهتر است. زنجبیل گیاهی با ویژگی های شاخک های مختلف است. چای زنجبیل می تواند به سرفه و دفع مخاط اضافه کمک کند. شما می توانید چای زنجبیل را به راحتی در خانه آماده کنید. به اندازه یک یا دو قاشق غذاخوری زنجبیل تازه را پوست گرفته و خرد کنید و آن را با جوش آب جوش اضافه کنید. یک درپوش روی آن گذاشته و اجازه دهید برای ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد و دم کشد. چای را از یک صافی عبور داده و برای بهبود طعم، اندکی عسل به آن اضافه کنید.

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۵۵۳

۱۶ دی ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com - @serajname

پزشکی

کرونا ی انگلیسی در کدام کشورها گسترش یافته است؟



نوع جدید ویروس کرونا که برای اولین بار ماه گذشته در انگلیس مشاهده شد، اکنون در بسیاری از کشورها گسترش یافته است؛ این ویروس به احتمال زیاد توسط مسافرانی که ناآگاهانه این مهاجمان میکروسکوپی را با خود حمل می کردند، منتقل شده است. این گونه نوع جدید که «۱.۱.۷B» نام دارد به احتمال زیاد در منطقه جنوب شرقی انگلیس سرچشمه گرفته است. طبق گزارش جدیدی از «کالج ایمپریال لندن»، قرنطینه ماه نوامبر (آذر ماه) در انگلیس، در پیشگیری از گسترش این ویروس که بیشتر در جوانان زیر ۲۰ سال شایع است، کار چندان ای نکرده. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که نوع جدید این ویروس مسؤول بیش از نیمی از عفونت های جدید در انگلیس است. نوع جدید ویروس کرونا اکنون در دهها کشور از جمله آمریکا وجود دارد که در کلرادو، کالیفرنیا و فلوریدا افراد را آلوده کرده است. در اروپا، این ویروس در بلژیک، فرانسه، آلمان، ایرلند، ایتالیا، هلند، نروژ، اسپانیا، سوئد و سوئیس مشاهده شده است. این ویروس در آسیا، استرالیا، اتریش، آرمینیه و آمریکا جنوبی نیز شناسایی شده است. مایکلین دوکلف خبرنگار بهداشت جهانی NPR (رادیوی ملی عمومی آمریکا) گفت: این نسخه جدید ویروس کرونا از قبل جهش یافته است و ۱۷ جهش در آن مشاهده شده است. جهش ها در ویروس ها همیشه زمانی بروز می کند که این ویروس در درون شخص رشد می کند به ویژه زمانی که ویروس تولید می شود و رونوشت هایی از خود را تولید می کند. جهش ها در واقع به دلیل بروز اشتباهات تصادفی در زمان رونوشت برداری ویروس از خود، رخ می دهند. وی افزود: در اکثر قریب به اتفاق موارد، این اشتباهات بی ضرر هستند و یا حتی ویروس را ضعیف می کنند اما در موارد نادر، جهش ها می توانند به ویروس کمک کنند - تا نسبت به نسخه های دیگر اندکی برتری داشته باشد یا تقویت شود. با این حال خبر خوب این است که به نظر نمی رسد نوع جدید گشده در بازه ها بسیار مسری تر است - محققان هنوز در تلاش هستند تا مشخص کنند که قدرت سرایت این گونه جدید دقیقاً چقدر بیشتر است؛ بسیاری تخمین زده اند که قدرت سرایت این ویروس جدید دست کم ۵۰ درصد بیشتر از گونه اصلی است. افزایش قدرت سرایت این ویروس به افزایش بار ویروسی در داخل بینی یا مسیر تنفسی فرد منجر شده و باعث می شود که هنگام صحبت کردن و یا سرفه افراد به راحتی پراکنده شوند. تئوری دیگر این است که این گونه جدید ویروس راحت تر به سلول های انسان متصل می شود. این گونه جدید به افزایش موارد ابتلا در انگلیس که در هفته های اخیر افزایش چشمگیری داشته است، کمک می کند. ماه دسامبر در زمینه موارد ابتلا به کرونا برای کشور آمریکا نیز ماه خوبی نبود؛ در این ماه نه تنها ۶.۳ میلیون مورد جدید ابتلا به کرونا در آمریکا ثبت شد بلکه شمار تلفات ناشی از این بیماری نیز بالا بود. بیش از ۷۷ میلیون نفر ماه گذشته زیر اثر ابتلا به کرونا در آمریکا جان خود را از دست دادند. اکنون کادر مراقبت های بهداشتی آمریکا در حال آماده شدن برای رویارویی با یک ماه ژانویه مهلک در نتیجه پیامدهای مرگبار تعطیلات کریسمس و سال نو میلادی در این کشور هستند. جو بایدن رئیس جمهوری منتخب آمریکا در این هفته هشدار داد که «هفته ها و ماه های آینده بسیار دشوار خواهد بود، یک دوره بسیار سخت برای ملت آمریکا و شاید سخت ترین دوره، طی شیوع این همه گیری باشد.» گونه انگلیسی ویروس کرونا یکی از جهش های متعددی است که محققان کشف کرده اند. طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، گونه ای که ماه اکتبر در آفریقای جنوبی پدیدار شد از برخی جهش های گونه انگلیسی این ویروس برخوردار است. گونه دیگری از این ویروس نیز در کشور نیجریه کشف شده اما اعتقاد بر این است که هیچ یک از دو جهش وارد شده جدید تر از گونه اصلی ویروس کرونا نیستند.