



خبرها از عالم علم

فایده جدید واکسن کرونا که موقع تزریق از آن بی خبر بودیم



محققان سوئدی پی بردند: فایده جدید واکسن کرونا که موقع تزریق از آن بی خبر بودیم

در حالی که عوارض جانبی نادر و مرتبط با قلب گاهی اوقات به دنبال تزریق واکسن کووید ۱۹ ایجاد می شود...

این نتایج بر اساس داده های بیش از ۸ میلیون بزرگسال در سوئد است که از شروع واکسناسیون کووید در دسامبر ۲۰۲۰ تا پایان سال ۲۰۲۲ تحت نظر بوده اند.

تیم تحقیق سلامت قلب را در بیماران کاملاً واکسینه شده با افرادی که در همان مرحله مطالعه، اصلاً واکسنی دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند.

این مطالعه نشان داد که برای بیشتر بیماران - به ویژه موارد جدی - خطر مشکلات قلبی پس از واکسناسیون، به ویژه پس از نوبت سوم کاهش می یابد.

به طور کلی، خطر بروز حوادث قلبی پس از واکسناسیون کامل بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر از افراد بدون دریافت واکسن بود.

این مطالعه همچنین افزایش خطر التهاب قلبی را یک تا دو هفته پس از یک واکسن کووید تأیید کرد. همچنین به افزایش موقت ۱۷ درصدی خطر افزایش ضربان قلب پس از یک نوبت و ۲۲ درصد افزایش خطر پس از دو نوبت اشاره کرد.

خطر سکتته مغزی پس از واکسناسیون کاهش یافت، اگرچه خطر TIA به طور موقت پس از یک دوز، عمدتاً در مردان مسن تر، ۱۳ درصد افزایش یافت. به گفته نیربگ، این یافته ها به مزایای محافظتی واکسناسیون کامل تأکید دارد.

راه های تقویت سیستم ایمنی کودکان



این توصیه ها با هدف کمک به سیستم ایمنی کودک ارائه شده اند. همیشه پیش از ایجاد هر تغییر اساسی در تغذیه یا فعالیت های کودک با پزشک مشورت کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، هیچ روشی برای محافظت صددرصدی کودک تان در برابر عفونت ها وجود ندارد و این هم به خاطر ضعیف بودن سیستم ایمنی کودک است.

تغذیه با شیر مادر

شیر مادر یک غذای کامل و حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن کودک است. شیر مادر آنتی بادی و سلول های ایمنی نیز دارد و حاوی باکتری های مفیدی است که سیستم ایمنی کودک را در برابر انواع ارگانیزم های بیماری زا قوی می کنند.

خواب خوب و کافی

تحقیقات زیادی نشان داده اند کمبود خواب می تواند اثر جدی بر کاهش تعداد سلول های ایمنی بگذارد و از این طریق قدرت سیستم ایمنی را کاهش دهد. اگر کودک شما نواز است، حداقل به ۱۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد.

رژیم غذایی متعادل

خیلی مهم است که کودک شما هر روز به میزان لازم پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و املاح دریافت کند تا سالم بماند. داشتن رژیم غذایی که شامل انواع و اقسام غذاهای سالم باشد سیستم ایمنی کودک خواهد شد. رژیم غذایی کودک باید از غلات کامل، سبزیجات برگ دار، میوه ها، مغزها و دانه ها، ماهی های چرب، تخم مرغ و شیر و همچنین مرکبات و زردچوبه و زنجبیل و سیر تشکیل شود.

کزاز، دیفتری و ... واکسناسیون کودک از بدو تولد شروع می شود و تا دوسالگی ادامه دارد. سپس باید بدانید کودک چه زمانی به یادآورها نیاز دارد.

رعایت بهداشت

به کودکان یاد دهید در هر سنی که هست عادات بهداشتی را خوب رعایت کند. به کودک عادت دهید قبل از غذا دست ها را بشوید، روزی دو بار مسواک بزنند، بدنشان کورتیزول ترشح می کنند. کورتیزول زیاد در بدن باعث افت عملکرد سیستم ایمنی می شود.

تخلیه استرس

بچه ها نسبت به بزرگ ترها در شرایط سخت و چالش برانگیز بیشتر دچار استرس و اضطراب می شوند و بدنشان کورتیزول ترشح می کنند. کورتیزول زیاد در بدن باعث افت عملکرد سیستم ایمنی می شود. اگر کودک خسته است یا تمایلی به فعالیت های عادی اش ندارد اجازه دهید بازی یا استراحت کند. درست است که مشغله ها زیادند اما شما نباید به خاطر شرایط خودتان کودک را نیز وارد استرس و عجله و استرس کنید.

استفاده از مکمل ها

اگر کودک تغذیه خوبی دارد واقعاً نیازی نیست به او مکمل بدهید. اما گاهی مصرف مکمل برای تقویت بنیه و سیستم ایمنی کودک لازم است. مثلاً ویتامین D، ویتامین B کمپلکس، زینک و امگا ۳ البته با مشورت پزشک.

اهمیت واکسناسیون

برنامه واکسناسیون کودکان را فراموش نکنید. کودک خردسال شما مستعد انواع بیماری ها مانند سسل ریوی، سیاه سرفه، ابله مرغان، سرخک، اوریون،

کدام مواد غذایی حاوی منیزیم هستند؟

منیزیم ماده ای ضروری در بدن برای تولید انرژی است. این ماده در غذاهای روزمره مانند اسفناج، بادام و شیر سویا یافت می شود. به گزارش ایسنا، به نظر می رسد منیزیم اثر آرام بخش کلی دارد.

کارشناسان توصیه می کنند که افزایش میزان منیزیم در بدن را از میز غذا آغاز کنیم.

دانه های کدو تنبل و چیا همچنین بادام و بادام هندی سرشار از منیزیم اند. اسفناج و ماهی قزل آلا، شیر سویا و موز را نیز می توان به این فهرست اضافه کرد.

به گزارش ایندپیندنت، از دیگر خوردنی هایی که نیاز بدن به منیزیم را برآورده می کنند، مکمل ها هستند که با مشورت کارشناسان می توان مناسب ترین آن ها را انتخاب کرد.

نقش تغذیه در پیشگیری از بیوست

یک متخصص تغذیه، به نقش مهم تغذیه در پیشگیری از بیوست تأکید کرد و گفت: اینکه افراد فکر می کنند تا احساس تشنگی نکنند نباید آب بخورند، باور غلطی است. به گزارش مهر، مجید حاجی فرجی عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی افزود: بیوست یک معضل شایع در تمامی جوامع است و در زندگی صنعتی امروز به عوامل بسیاری بستگی دارد که اصلی ترین عامل آن تغییر سبک زندگی است.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: توجه به زمان هضم و جذب مواد غذایی در پیشگیری از بیوست و عملکرد دستگاه گوارش بسیار مؤثر است و آموزش صحیح به مردم توسط پزشکان و داروسازان در مورد اینکه مواد غذایی را چگونه مصرف کنند تا دچار بیوست نشوند و مردم باید بدانند استفاده گام دسته از مواد غذایی با کدام داروها تداخل دارد.

حاجی فرجی به اهمیت نوشیدن آب در طول روز اشاره کرد و گفت: اینکه افراد فکر می کنند تا احساس تشنگی نکنند نباید آب بخورند باور غلطی است و هر فرد باید در روز به مقدار کافی آب به بدن خود برساند تا از بیوست و سایر بیماری های گوارشی که در نتیجه کم آبی بدن به وجود می آید در امان باشد.

وی به نحوه استفاده درست از حیوانات اشاره کرد و افزود: حیوانات به دلیل عوارض تغذیه که در پی دارند باید از قبل خیس شوند تا مشکلات گوارشی را در پی نداشته باشند.

این متخصص تغذیه به مصرف سبزیجات پخته و طعم دار، استفاده از روغن زیتون بدون بو، استفاده از میوه ها و غذاهای سالم تأکید کرد و نظم در خوردن وعده اصلی غذا و نیز نرمش های صبحگاهی قبل از خوردن صبحانه را در پیشگیری از بیوست بسیار مهم دانست.

کزاز، دیفتری و ... واکسناسیون کودک از بدو تولد شروع می شود و تا دوسالگی ادامه دارد. سپس باید بدانید کودک چه زمانی به یادآورها نیاز دارد.

جدول ۷۵۸۵ جدول ششگانه ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

حل جدول شماره ۱۱۳۵ جدول ششگانه ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اسدآباد هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اسدآباد هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک اسدآباد هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی