

خبرها از عالم علم

افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟

ویتامین D برای سلامت استخوان، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت کلی ضروری است و با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

چرا با افزایش سن به ویتامین D بیشتری نیاز داریم؟

در استرالیا، اکثر افراد زیر ۷۵ سال می‌توانند ویتامین D کافی را در طول سال از نور خورشید دریافت کنند.

کمیبود ویتامین D در افراد مسن شایع است

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، افراد بالای ۷۵ سال به رغم نیاز بیشتر به ویتامین D، ممکن است به اندازه کافی از این ویتامین دریافت نکنند.

مطالعات نشان داده است که از هر پنج فرد مسن در استرالیا یک نفر دچار کمیبود ویتامین D است.

در مناطقی از جهان با عرض جغرافیایی بالاتر مانند انگلیس، تقریباً نیمی از افراد سطوح کافی ویتامین D ندارند.

افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟

زیر نور خورشید بودن دشوار است و بنابراین انجمن غدد درون‌ریز توصیه می‌کند که افراد روزانه ۸۰۰ IU (واحد بین المللی) ویتامین D را از غذا یا مکمل‌ها دریافت کنند.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی آگاهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

اختیار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم مارا گلستانی با کد ملی ۰۴۳۹۷۵۴۲ شنغل: آزاد افانگه و آدرس: دماوند روبروی حسینیه قرامه کوچه بهنام منزل مرحوم حسینی گلستانی

اختیار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: خانم رضا حاجی اخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۵۹۱۳۲۱ شنغل: خانه دار افانگه و آدرس: تهران خ شهید مدنی چهارراه گلچین کوچه آزاد ثبت کوچه غلامی پ ۱

اختیار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: آقای رضا حاجی اخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۶۰۸۱۸۱ شنغل: آزاد افانگه و آدرس: دماوند کوچه فرمانداری بن بست شکوفه منزل شخصی

اختیار اداری

نام و نام خانوادگی مخاطب: آقای رضا حاجی اخوندی با کد ملی ۰۴۳۹۶۰۸۱۸۱ شنغل: آزاد افانگه و آدرس: دماوند کوچه فرمانداری بن بست شکوفه منزل شخصی

استاد وپرویس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اعلام کرد؛

کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلا به آنفلو آنزا با واکسن



استاد وپرویس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: واکسن آنفلو آنزا می‌تواند چیزی حدود ۶۰ درصد از ابتلا به بیماری جلوگیری کند.

سید علیرضا ناجی استاد وپرویس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفتگو با مهر در مورد استفاده از واکسن‌های ایرانی و خارجی گفت: انتخاب بین واکسن آنفلو آنزا ایرانی و خارجی به عوامل مختلفی بستگی دارد.

۶۰ سال

ناجی درباره اینکه چه کسانی می‌توانند از واکسن استفاده کنند مطرح کرد: همه افراد بالای ۶ ماهگی می‌توانند واکسن آنفلو آنزا را بزنند اما به دلیل اینکه تعداد تولید واکسن در تمام دنیا محدود است بکسری از افراد در اولویت زدن واکسن هستند.

فوق تخصص غدد:

آنفلو آنزا می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به آنفلو آنزا مؤثر باشد، اما میزان اثرو گذاری آن بسته به عوامل مختلفی مانند تطابق واکسن با ویروس‌های در حال گردش، سن، وضعیت سلامت فرد و عوامل محیطی متفاوت است.

وی ادامه داد: واکسن آنفلو آنزا سال به سال متفاوت است و بر اساس ویروس‌های که در سال قبل بوده به خصوص ویروس‌هایی که در فصل بهار هستند ساخته می‌شود.

بهترین زمان تزریق واکسن

ناجی در مورد بهترین زمان استفاده از واکسن آنفلو آنزا گفت: بهترین زمان زدن واکسن در شهریور ماه و اوایل مهر ماه است، و حتی افراد می‌توانند هر زمانی که بپاشان افتاد با دسترسی به واکسن داشتن تا آخر فصل زمستان استفاده کنند.

استاد وپرویس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره عوارض استفاده این واکسن مطرح کرد: واکسن آنفلو آنزا به‌طور کلی ایمن است و بسیاری از افراد هر سال بدون مشکل خاصی آن را دریافت می‌کنند.

وی ادامه داد: تزریق واکسن آنفلو آنزا برای افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند یا در گذشته به واکسن آنفلو آنزا واکنش آلرژیک نشان داده‌اند، باید با پزشک خود در این باره مشورت کنند.

وی ادامه داد: تزریق واکسن آنفلو آنزا برای افرادی که حساسیت شدید به تخم مرغ دارند یا در گذشته به واکسن آنفلو آنزا واکنش آلرژیک نشان داده‌اند، باید با پزشک خود در این باره مشورت کنند.

فوق تخصص غدد:

تخریب استخوان‌ها از چه سنی افزایش پیدا می کند

شایع تر است. وی افزود: کاهش غوارش ضروری است و تحرک بدنی و ورزش نیز برای سلامت استخوان‌ها مفید محسوب می‌شود.

استخوان محسوب می‌شود زیرا از سن ۳۰ سالگی به بعد میزان تخریب استخوان نصب به تراکم استخوان افزایش پیدا می‌کند.

جدول

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle.

عمودی

۱- گشتاویی - کنایه از شروع به سخن کردن ۲- اصطلاحی برای پرورش دادن و پرستاری کردن از کودک- پلکان سیار ۳- پیشوا و مقدا - نرمی و مهربانی - پایه و اساس- خدای دست ساز ۴- جاده فولادین - سود ناشیست- پایه و اساس- عقیده ۵- ضربه سر - از پیامبران بنی اسرائیل - شهر عبا ۶- سخن چین است- هینشینان ۷- صفت سبزیزمینی ۷- زمین شوره زار - خسته شدن - حرف شگفتی ۸- بازگشت- حیوانی که درست سیر آن را نبریده باشند - کشوری در قاره سیاه ۹- گویش زیادی - مغرب زمین - از درختان پرشاخ و برگسایه گستر ۱۰- پاسبان شب- انزجار - از گل های بهاری ۱۱- بخت آزمایی - نمایشگاه مغازه - نفس بلند ۱۲- ماندگی - گشایش - دانش و فرهنگ- خرید و فروش ۱۳- حرف ندرای - نشانه - از حرف استنثا - پیایمر پرتحمل ۱۴- دریاسالار - از جزایر مهم دریای مدیترانه ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف - آسان گرفتن و سهل انگاشتن در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف - آسان گرفتن و سهل انگاشتن

افقی

۱- یکی از کواکب- ماده سرخ رنگ گلیولهای خون ۲- بییم داشتن - ارزوی هر مشتری ۳- یکی از عوامل تولید جنین - سرنگون و به رو افتاده - از انابیل چهارگانه - اسب آذری ۴- قسمتی از پیراهن - نوبت بازی - ارزش است- بی سواد است-فنا صدور نفسی - به تیرشمره آرده خون ۵- خدا بیوست- کنایه از چیز سخت و محکم ۶- الماس خالصرین آن است- شکل و قیافه - بزرگ و قوی ۷- هیکل ۷- شهری در خراسان - گوناگون- نفس بلند ۸- رخ کشیدن نیکویی - قیلمی ساخته دود میر ۹- باقری - سرخ کمزنگ- پاک از تهمت- از اجحار کریمه - شکسته و خرد شده ۱۰- مرد سنگ انداز ۱۱- چشم فاش کردن سخن - مرد سنگ انداز ۱۱- چشم به راه اولاد استن - حتما زیبا هم هست که چنینش خوانند - اسب آذری ۱۲- واحدی در برق - پسر - قسمتی از عضو زوند - رود سردی ۱۳- رودی در اروپا - خدای من - غذای پسامنده - دل از کف ۱۴- شاعر مشهور انگلیسی - سرس و ته شده ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف- فرزند آدم