

همیشه برای تندرستی



واکسیناسیون تکمیلی فلج اطفال برای کودکان ایرانی، و اطلاع در مناطق پرخطر از سوی وزارت بهداشت انجام می‌شود. عکس: ایران

سپر ایران علیه فلج اطفال وارداتی

با وجود پوشش واکسیناسیون تقریبا ۱۰۰ درصدی فلج اطفال، چرا ویروس وحشی پولیو دوباره باعث نگرانی شده است؟



نزدیک ۲۵ سال می‌شود که ایران جزو کشورهای موفق در زمینه حذف فلج اطفال قرار گرفته است. سال‌هاست که در

تمام شهرهای کشور خبری از ویروس وحشی فلج اطفال (پولیو) و آسیب به کودکان به این دلیل گزارش نشده است. مهم‌ترین دلیلش هم پوشش بالای واکسیناسیون کودکان در کشور است که گفته می‌شود نزدیک به ۱۰۰ درصد سیده است. حال‌اما یک نگرانی مهم از سوی وزارت بهداشت مطرح می‌شود. دیروز علیرضا رئیسی، معاون بهداشت

وزارت بهداشت نسبت به افزایش خطر ورود فلج اطفال از کشورهای همسایه شرقی به ایران اظهار نگرانی کرده و گفته: «کشورهای افغانستان و پاکستان هنوز با بحران فلج اطفال دست‌ و پنجه نرم می‌کنند و با توجه به رشد چشمگیر موارد ابتلا در این ۲ کشور، اجرای فوری عملیات ایمن‌سازی تکمیلی در ایران ضروری است.» حالا سؤال

اینجاست که با وجود پوشش کامل واکسیناسیون در کشور و دستاورد حذف این بیماری چه اتفاقی می‌تواند رخ دهد که کودکان یا حتی افراد دارای نقص ایمنی با ورود پولیو به ایران در معرض خطر قرار بگیرند؟ چند نکته جالب از سخنان ۲ ویروس‌شناس را در ادامه بخوانید که در گفت‌وگو با همشهری به این سؤال پاسخ داده‌اند.

باید مراقب سویه‌های غیرمحلّی بود

«ویروس فلج اطفال در ایران ریشه‌کن شده، اما مسئله مهم ورود سویه‌های غیرمحلّی از کشورهای همسایه است که می‌تواند خطرناک باشد.» این نکته‌ای است که علیرضا ناجی، رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی به آن اشاره می‌کند و در توضیح بیشتر می‌گوید: «در باره ویروس فلج اطفال باید نظارت و کنترل صورت بگیرد که منجر به ورود سویه‌های غیرمحلّی به کشور نشود. البته ما واکسیناسیون را تکمیل کرده‌ایم و گردش ویروس به شدت کاهش پیدا کرده است، اما زمانی که ویروس به کشور وارد می‌شود، باید به خطرات ناشی از آن هم توجه کرد؛ چون به برنامه‌های ریشه‌کنی فلج اطفال در ایران خدشه وارد می‌کند.» ناجی در پاسخ به این سؤال که در مواجهه با این خطر چه اقداماتی می‌توان انجام داد، عنوان می‌کند: «مسئله مدیریت این حوزه به سال‌های گذشته بر می‌گردد، زمانی که به مرزهای کشورهای همسایه ورود کردیم و واکسیناسیون کودکان آنها را انجام دادیم تا از شیوع بیشتر این بیماری جلوگیری شود.»

۹۹ درصد

کودکان ایرانی تحت پوشش واکسیناسیون فلج اطفال قرار گرفته‌اند



۱۲ برابر

افزایش ابتلا به فلج اطفال در پاکستان و ۴ برابر افزایش ابتلا به این بیماری در افغانستان (طی سال‌های ۲۰۲۳ و ۲۰۲۴)، گزارش شده است.

۱۳۷۳

طرح ریشه‌کنی فلج اطفال در ایران آغاز شد و در کمتر از ۵ سال به موفقیت رسید.

۱۳۷۹

تاکون فلج اطفال ناشی از ویروس وحشی پولیو در ایران گزارش نشده است.

۱۴۰۴

واکسیناسیون مجدد فلج اطفال برای کودکان ساکن مناطق پرخطر انجام خواهد شد.

اهمیت واکسیناسیون تکمیلی

شهره شاه‌حمودی، رئیس آزمایشگاه کشوری فلج اطفال در گروه ویروس‌شناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید می‌کند که با رعایت چنداصل ساده‌می‌توان دستاورد عاری بودن کشور از بیماری فلج اطفال را حفظ کرد و در توضیح وضعیتی که در کشورهای همسایه وجود دارد، می‌گوید: «با اینکه برخی تصور می‌کنند در کشورهای پاکستان و افغانستان واکسیناسیون کودکان به فراموشی سپرده شده، باید بگویم که آنها این واکسیناسیون را انجام می‌دهند، اما پوشش آن کامل نیست. باید بالای ۹۰ درصد کودکان واکسینه شوند که با ورود ویروس، نگرانی از گردش آن وجود نداشته باشد.»

به گفته شاه‌حمودی، ویروس وحشی تپک فلج اطفال در این کشورها در حال گردش است و افرادی که وارد ایران می‌شوند، اگر چک نشوند و آلوده باشند، می‌توانند این ویروس را

وارد ایران کنند؛ همانطور که چندین سال پیش در فاضلاب‌های سیستان و بلوچستان، ویروس وحشی فلج اطفال تپک یک پاکستان‌شناسایی شد، اما به‌دلیل اینکه پوشش واکسیناسیون در این منطقه بالا بود، منجر به گردش ویروس نشد. او تأکید می‌کند که این مسئله نباید باعث شود نسبت به ویروس پولیو سهل‌انگاری رخ دهد. طبق قوانین سازمان جهانی بهداشت با ورود این ویروس، محض احتیاط باید واکسیناسیون تکمیلی انجام شود که البته وزارت بهداشت آن را انجام داده است.

چرا ماندگاری این ویروس خطرناک است؟

شاه‌حمودی به پایش مکرر این ویروس در کشور اشاره می‌کند و می‌گوید: «ز

نکته روز

راهکار برای داشتن پاهای قوی‌تر

ما کار زیادی از پاهای خود در طول زندگی و در طول شبانه‌روزی می‌کشیم. بدیهی است که اگر پاهایی قوی‌تر داشته باشیم، زندگی راحت‌تر و سالم‌تری خواهیم داشت. اما چطور پاهایی قوی‌تر داشته باشیم؟ لایند سریع یاد دویدن می‌افتید البته پیمانده‌روی هم ایده خوبی است. دیگر چه راهکارهایی وجود دارد؟



ماساژ روغن گرم

۲ بار در روز، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پاهای خود را با روغن گرم زیتون، نارگیل یا خردل ماساژ دهید. این کار باعث کاهش ناراحتی و التهاب و در عین حال، تقویت پاها و بهبود گردش خون در آنها می‌شود.



نوشیدن سرکه سیب

بتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین‌های گروه B که همگی برای سلامت عضلات ضروری هستند، در سرکه سیب به‌وفور یافت می‌شوند. علاوه بر این، اسید استیک سرکه سیب به جذب مواد مغذی حیاتی از وعده‌های غذایی در بدن کمک می‌کند.



ورزش منظم

کارشناسان توصیه می‌کنند ۵ بار در هفته ۳۰ دقیقه یا بیشتر قدم بزنید. فعالیت‌های تقویت‌کننده پسا، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا، آهسته دویدن و چند بار دویسدن در هفته نیز ممکن است مفید باشد.



دریافت ویتامین‌دی کافی

تحقیقات نشان داده ضعف عضلات یا در نتیجه کمبود ویتامین D است. این ضعف تا حد زیادی با خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D و گذراندن مدتی زیر نور خورشید برطرف می‌شود؛ پس برای تقویت عضلات و از جمله عضلات پایین‌مورد را جدی بگیرید.



هیدراته ماندن

آب زیاد بنوشید؛ زیرا یکی از شایع‌ترین دلایل گرفتگی عضلات و ضعف

در پاها کم‌آبی بدن است. برای هیدراته نگهداشتن بدن از بیشترین بنوشید میوه‌ها و سبزیجات حاوی آب بیشتری مصرف کنید.

آرژنهایندی تغذیه روزنامه‌نگار

قهوه چطور به سوزدایی بدن کمک می‌کند؟

قهوه نوشیدنی محبوبی است که میلیون‌ها نفر در کشور ما و سراسر دنیا با نوشیدن از طعم آن لذت می‌برند. اما فراتر از طعم غنی و اثر انرژی‌بخش، شیوه در ست خوردن قهوه نیز مهم است. در صورت مصرف صحیح این نوشیدنی، به سوزدایی نیز کمک می‌کند.

■ قهوه با تقویت عملکرد کبد، سموم را از بدن دفع می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در اسید کلروژنیک قهوه و به‌ویژه قهوه سبزی می‌تواند رادیکال‌های آزاد مضر را خنثی کند. قهوه همچنین به‌طور طبیعی مدر (ادرار آور) است، از این رو، می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را تقویت و از طریق ادرار سموم را از بدن دفع کند.

■ نکته کلیدی در انتخاب نوع قهوه، روش تهیه و زمانبندی مناسب، نهفته است. وقتی قهوه در حد اعتدال و بدون قند یا مواد افزودنی زیاد مصرف شود، می‌تواند جزو مفیدی از روتین سوزدایی باشد و به بدن کمک کند تا مواد را زائد به‌طور مؤثرتری دفع شود.

■ برای سوزدایی، دانه‌های قهوه ارگانیک و بدون آفت‌کش را انتخاب کنید. قهوه معمولی اغلب با مواد شیمیایی اسبیری می‌شود که می‌تواند فواید سوزدایی آن را کاهش دهد.

■ افزودن چربی‌های سالم مانند روغن نارگیل یا کره گیاهی در قهوه، ترکیبی می‌سازد که اغلب از آن به‌عنوان قهوه ضدگلوله یاد می‌کنیم. این ترکیب می‌تواند به بهبود متابولیسم و عملکرد کبد و سوزدایی کمک کند. این چربی‌ها انرژی پایدار را بدون ایجاد انسولین بالا می‌برند. برای به حداکثر رساندن فواید سوزدایی قهوه، آن را با یک رژیم غذایی ضدالتهابی غنی از مواد غذایی کامل، سبزیجات و پروتئین‌های بدون چربی همراه کنید.

■ قهوه یک ادرارآور طبیعی است؛ به این معنی که اگر با مصرف آب کافی متعادل نشود، می‌تواند باعث کم‌آبی بدن شود. همیشه قبل و بعد از نوشیدن قهوه یک لیوان آب بنوشید.

■ قهوه را دم کنید تا ترکیبات مفید آن حفظ شود و در عین حال مواد مضر را به حداقل برساند.

■ نوشیدن قهوه در زمان مناسب، اثرات سوزدایی آن را افزایش می‌دهد. بهترین زمان برای مصرف قهوه اواسط صبح، بین ساعت ۹:۳۰ تا ۱۰:۳۰ صبح است؛ زمانی که سطح کورتیزول ثابت است. برای جلوگیری از استرس ناشی از کافئین و اختلال خواب، از نوشیدن قهوه در اول صبح یا اواخر شب خودداری کنید.

سبک زندگی

معجزه امگا ۳

ورزش در برابر پیری

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زمانی که مکمل‌های امگا ۳ و ویتامین D با ورزش منظم ترکیب شود، ممکن است به کاهش چندماهه پیری بیولوژیکی در یک دوره ۳ ساله کمک کند. در تحقیقات منتشر شده در نشریه «پیری طبیعت»، محققان گزارش دادند مصرف این مکمل‌ها در طول ۳ سال پیری بیولوژیکی را ۳ تا ۴ ماهه کند می‌کند و حتی در صورت ترکیب با ورزش آثار بیشتری خواهد گذاشت.

به گزارش مدیکال نیوز، محققان همچنین به این نکته اشاره کردند که پیری بیولوژیکی در سطح مولکولی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین حتی اگر ۴ نفر همسن باشند، بدنشان بسته به سلامت کلی آنها ممکن است با سرعت‌های متفاوتی پیر شود.

اگر چه کاهش چندماهه در پیری بیولوژیکی ممکن است کم به نظر برسد، محققان گفتند این موضوع می‌تواند مزایای سلامت عمومی معنی‌داری داشته باشد؛ از جمله شیوع کمتر برخی موارد مرتبط با سن مانند ضعف ناشی از پیری یا افزایش احتمال زمین‌خوردن.

محققان اطلاعات بیش از ۷۰۰ شرکت‌کننده ۷۰ ساله و بالاتر را بررسی کردند که به آنها دارونما یا امگا ۳، ویتامین D و ورزش به‌تنهایی یا ترکیبی داده شد. نویسندگان اول این تحقیق، دکتر هیکنای بیوشوف فراری، از گروه پزشکی پیری دانشگاه بازل دربارۀ این تحقیق توضیح می‌دهد که در مطالعات قبلی ما در همان کار از مایسی (DO-HEALTH) روی بزرگسالان به‌طور کلی سالم ۷۰ ساله و بالاتر، دریافتیم که امگا ۳ میزان زمین‌خوردن را تا ۱۰ درصد و میزان عفونت‌ها را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهد؛ در حالی که مصرف امگا ۳ و ویتامین D به همراه ورزش خطر ابتلا به ضعف دوران پیری را تا ۲۹ درصد و ابتلا به سرطان مهاجم را تا ۱۶ درصد کاهش می‌دهد.

افراد، بررسی کردیم که این درمان‌ها به کند کردن پیری بیولوژیکی نیز منجر می‌شوند یا خیر. برای این کار ما معتبرترین نشانگرهای مولکولی سنن بیولوژیکی را مطالعه کردیم؛ «ساعت‌های اپی‌ژنتیک».

یافته‌های ما سنگتال قوی‌ای ارائه می‌دهد که مکمل‌های امگا ۳ پیری بیولوژیکی را در انسان کند می‌کند و ترکیب ویتامین D و ورزش ممکن است این اثر اقوی‌تر کند.