نکات تغذیه‌ای قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا

دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارشی نکات تغذیه ای که قبل و بعد از واکسیناسیون کرونا باید رعایت کنیم را تشریح کرده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارشی در خصوص تغذیه در دوران واکسیناسیون بر علیه ویروس کرونا عنوان کرده است: برای تزریق واکسن به رژیم غذایی ویژه ای نیاز ندارید اما لازم است با مواد غذایی که به سلامت و افزایش کارایی سیستم ایمنی بدن در زمان واکسیناسیون کمک می‌کند آشنا شوید تا بتوانید علائم و عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون را به حداقل رسانده و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید.

در این توصیه‌ها با تاکید بر اینکه زمان واکسیناسیون نباید ناشتا باشید، ذکر شده است: ممکن است زمان تزریق واکسن دچار سرگیجه یا افت فشار شده و غش کنید. برای جلوگیری از بروز این مشکلات در هنگام واکسن زدن، لازم است صبحانه یا میان وعده ساده ای مصرف کنید و شب قبل از واکسیناسیون نیز غذای سبک مانند سوپ حاوی مرغ، سبزی‌های سبز تیره تازه (اسفناج، جعفری، کلم بروکلی) میل کنید. این موضوع به ویژه در مورد افرادی که ترس از آم‌پول زدن دارند

باید رعایت شود. مصرف شیر، میوه، تخم مرغ، لقمه نان و پنیر (همراه با سبزیجات مثل گوجه فرنگی یا خیار و …) به عنوان صبحانه یا میان وعده قبل از تزریق واکسن توصیه می‌شود.

همچنین شب قبل از واکسیناسیون خواب خوب و راحتی داشته باشید و بهداشت خواب را رعایت کنید. خواب کافی و آرام یکی از رازهای سلامت و طول عمر انسان همراه با زندگی با نشاط است و نقش مهمی در آماده سازی سیستم ایمنی بدن و تقویت آن ایفا می‌کند. خواب خوب، آرام و پیوسته به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بنابراین از کار کردن با هرگونه دستگاه الکترونیکی همچون گوشی همراه و کامپیوتر و تماشای طولانی مدت تلویزیون از حداقل یک ساعت قبل از خواب تا حد امکان پرهیز کنید. این کار باعث می‌شود بتوانید خواب راحت و عمیقی داشته باشید و بدن شما در آرامش کامل تا صبح استراحت کند. مصرف غذاهای ساده و سبک می‌تواند زمینه ساز یک خواب خوب باشد. سعی کنید بین مصرف شام و زمان خواب حدود دو ساعت فاصله باشد. همچنین مصرف یک لیوان شیر گرم به داشتن یک خواب راحت کمک می‌کند.

قبل و بعد از واکسیناسیون کدام مواد غذایی را بیشتر بخوریم؟

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، قبل و بعد از واکسیناسیون مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید، تأمین آب بدن به میزان کافی قبل و بعد از تزریق واکسن کووید -۱۹ بسیار مهم است. مصرف مایعات کافی نه تنها سبب عملکرد بهتر بدن در شرایط واکسیناسیون می‌شود، بلکه از افت فشار خون در افرادی که معمولاً ترس از آمپول و یا واکسن دارند نیز جلوگیری می‌کند.

افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی، فشار خون بالا یا بیماری‌های ریوی هستند در خصوص میزان مصرف مایعات باید با پزشک خود مشورت کنند. مواد غذایی آبدار مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، انواع سوپ و آبگوشت علاوه برکمک به تأمین آب بدن، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کنند. به ویژه در صورت ایجاد تب بعد از واکسیناسیون، توصیه می‌شود مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود. توجه کنید که نوشیدنی‌های شیرین مانند آب میوه‌هایی که دارای قند افزوده هستند و شربت‌های خیلی شیرین، نوشابه‌های گازدار و بطورکلی همه نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی و اختلال در عملکرد آن می‌شوند. بهترین نوشیدنی آب است. مصرف آب میوه تازه و طبیعی، دوغ کم نمک و بدون گاز، شربت‌های خانگی کم شیرین نیز برای تأمین آب بدن مناسب هستند.

براساس توصیه‌های ذکر شده در این گزارش رعایت طولانی مدت یک رژیم غذایی سالم، پاسخ ایمنی بدن را بهبود می بخشد و به ما کمک کند تا علاوه بر مبارزه بهتر با عفونت‌ها، پاسخ ایمنی قوی‌تری به واکسیناسیون داشته باشیم. مصرف بیشتر غذاهای تازه و طبیعی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی‌های چرب، آجیل و مغز دانه‌ها به کارکرد بهتر سیستم ایمنی کمک کرده زیرا التهاب کمتری در بدن ایجاد می‌کند. مصرف غذاهای ضد التهاب قبل و پس از تزریق واکسن می‌تواند کمک کننده باشد.

اضافه کردن چاشنی‌هایی مثل زنجبیل، نعناع فلفلی، دارچین، فلفل، زرد چوبه، سیر و پیاز در تهیه غذا به دلیل خاصیت ضد التهابی توصیه می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای نیز اضافه کرد. همچنین ماهی نوعی غذای ضد التهاب محسوب می‌شود. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ساردین، شاه ماهی، قزل آلا، کپور و روغن کبد ماهی بیشترین امگا ۳ را بعنوان عامل ضد التهابی دارند. آجیل و انوع مغزها و دانه‌ها (بادام، گردو، پسته، فندق، بادام زمینی و کنجد)، روغن کنجد و روغن زیتون نیز از مواد غذایی ضد التهاب محسوب می‌شوند.

در ادامه این توصیه‌ها به مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها اشاره و تاکید شده است: مصرف روزانه ۵-۳ واحد از گروه سبزی‌ها و ۴-۲ واحد از گروه میوه‌ها، آنتی اکسیدان‌ها شامل روی، سلنیم، ویتامین A و ویتامین C را که برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی لازم هستند را تأمین می‌کند. مصرف کافی سبزی ، سالاد و میوه قبل و پس از واکسیناسیون همراه با وعده‌های غذایی و در میان وعده‌ها توصیه می‌شود.

مصرف روزانه مقادیر کافی از منابع غذایی پروتئین و جایگزین‌های آن شامل انواع حبوبات، تخم مرغ، انواع گوشت به ویژه گوشت سفید (مرغ، ماهی) نیز برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. منابع غذایی پروتئینی حاوی ریز مغذی‌هایی مانند روی و سلنیوم هستند که با خاصیت آنتی اکسیدانی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. شیر و لبنیات شامل ماست، پنیر و کشک نیز علاوه بر تأمین کلسیم و فسفر، از منابع تأمین پروتئین نیز هستند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، ویتامین D تنها ویتامینی است که به مقدار لازم از منابع غذایی تأمین نمی‌شود و براساس دستورالعمل‌های وزارت بهداشت، لازم است ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزارواحدی برای تقویت سیستم ایمنی بدن (جز

در مادران باردار که دوز روزانه ۱۰۰۰ واحدی دریافت می‌نمایند) مصرف شود. سایر ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن با رعایت تعادل و تنوع در برنامه غذایی و استفاده از گروه‌های غذایی اصلی شامل گروه نان و غلات (بویژه سبوس دار)، گروه میوه‌ها، گروه سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات تأمین می‌شود و نیازی به استفاده از مکمل‌های ویتامینی نیست.

قبل و بعد از واکسیناسیون از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

همچنین در ادامه این گزارش به مجموعه غذاهایی که قبل و بعد از واکسیناسیون باید از مصرف آنها پرهیز کرد، اشاره و یادآوری شده است: مصرف فست فودها، غذاهای چرب، سنگین و پرنمک و تنقلات شور و نوشیدنی‌های خیلی شیرین موجب تضعیف سیستم ایمنی شده و زمینه را برای ابتلاء به بیماری‌ها از جمله کرونا فراهم می‌کند و همواره باید از مصرف بی رویه آنها اجتناب شود. توصیه می‌شود به منظور عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن، قبل و پس از واکسیناسیون از مصرف این گونه غذاها خودداری کنید.

از مصرف روغن‌های نباتی جامد و نیمه جامد، روغن‌ها و چربی‌های حیوانی به دلیل تحریک و ایجاد التهاب پرهیز کنید.

راهکارهای تغذیه‌ای برای مقابله با برخی عوارض احتمالی ناشی از واکسیناسیون

دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه غالبأ عوارض ناشی از واکسن به طور معمول از ۱۲ ساعت تا کمتر از ۷ روز بعد از تزریق واکسن به طور متغیر و خفیف در بعضی افراد ممکن است رخ دهد و در موارد بسیار نادر برخی عوارض ممکن است یک ماه بعد از واکسیناسیون بروز یابد، تاکید کرده است: در صورت ایجاد تب، مایعات و غذاهای آبدار به میزان فراوان نوشیده و میل شود، رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی‌ها (اسفناج، جعفری)، حبوبات، نان و غلات سبوس دار، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) برای تأمین پتاسیم ناشی از تعریق زیاد در تب توصیه می‌شود. همچنین مصرف منابع غذایی ویتامین‌های گروه B از جمله سبزی‌ها به ویژه برگ سبز و میوه‌ها، شیر و لبنیات (ماست، پنیر، دوغ ، کشک)، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها فراموش نشود.

در ادامه مطرح شده است: در صورت مواجهه با بدن درد و خستگی مصرف

منابع غنی از امگا ۳ مانند ماهی بویژه ماهی‌های چرب، گردو، تخمه آفتابگردان و سایر مواد غذایی که خاصیت ضد التهابی دارند و مصرف منابع غذایی منیزیم شامل سبزی‌های برگ سبز، تخمه کدو، غلات کامل و حبوبات، بادام زمینی، شکلات تلخ و کاکائو توصیه می‌شود. مصرف ترکیبات حاوی کافئین مانند چای سیاه، چای سبز و قهوه، در حد دو فنجان در روز به رفع خستگی و دردهای منتشر بدن کمک می‌کند.

همچنین در صورت ضعف و بی حالی پس از واکسیناسیون، منابع غذایی حاوی B1، B6 وB12 شامل غلات کامل، گوشت، تخم مرغ و شیر و لبنیات و شربت عسل با کنترل قند خون در افراد دیابتیک و بیماران سرپایی، به کنترل ضعف و بی حالی کمک می‌کنند. افزودن دارچین و زنجبیل و سیاهدانه به غذاها در این موارد توصیه می‌شود.

گفتنی است، تا زمانی که تهوع یا استفراغ دارید، از خوردن و آشامیدن هر ماده غذایی یا نوشیدنی پرهیز کنید. پس از توقف استفراغ، می‌توانید کمی مایعات رقیق مانند آب مرغ یا گوشت، آب سیب یا ژلاتین میل کنید. با گذشت ۸ ساعت از قطع استفراغ، می‌توانید مصرف غذاهای جامد را شروع کنید. غذا باید بی بو، کم چرب و کم فیبر باشد؛ کمپوت سیب بدون شکر، مرغ پخته، موز، عصاره رقیق گوشت، نان تست و برشته، تخم مرغ آب پز و سفت، انواع آب میوه و سبزی، سیب زمینی، چوب شور، کراکر، برنج، غلات پخته، شربت و ماست؛ بعد از توقف استفراغ، بزرگسالان و کودکان بالاتر از ۳ سال می‌توانند تکه‌های کوچک یخ را هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه مک بزنند.

مصرف تکه‌های میوه یخ زده یا آب میوه‌های رقیق شده همراه با یخ می‌تواند در کنترل تهوع مفید باشد. تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم غذا در هر وعده را کاهش دهید و از مصرف غذای سنگین خودداری کنید. از قرار گرفتن در معرضِ بوی غذاهایی که رایحه تندی دارند اجتناب کنید. غذاها را ترجیحاً سرد یا هم دما با حرارت اتاق مصرف کنید. از تنقلات و غذاهای خشک، نشاسته‌ای و پرنمک مانند چوب شور، کراکر و سیب زمینی استفاده کنید. از آبنبات هایی با طعم نعناع یا لیمو استفاده کنید و در نهایت بیشتر استراحت کنید.

تاکید می‌شود، در مواجهه با اسهال، موز رسیده به دلیل داشتن املاح مفید به ویژه پتاسیم و فیبر پکتین که به تأمین الکترولیت‌های از دست رفته در طول اسهال و جذب مایعات داخل روده‌ها کمک می‌کند. برنج سفید به راحتی در دستگاه گوارش هضم شده و به روده‌ها استراحت می‌دهد و سبب قوام دهی به مدفوع می‌شود. سیب پخته / کمپوت سیب بدون

شکر دستگاه گوارش سیب پخته را به راحتی هضم می‌کند. البته در صورت ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر، کمپوت سیب بهتر است مصرف نشود.

در زمان اسهال، مصرف نان سفید بهتر از نان سبوسدار یا نان کامل یا نان قهوه‌ای است زیرا هضم آن در دستگاه گوارش مناسب‌تر است؛ پوره سیب زمینی آب پز یا بخارپز و نرم شده همراه با کمی نمک بدون افزودن روغن توصیه می‌شود. جوجه آب پز یا بخار پز، قوام ملایم و مناسبی ایجاد می‌کند و مواد مغذی لازم در شرایط اسهال را تأمین می‌کند. ماست پروبیوتیک حاوی پروبیوتیک های ترمیم کننده سلول‌های جدار روده‌های آسیب دیده در طول اسهال است؛ سوپ مرغ غذای مناسبی برای زمان اسهال است که الکترولیت‌ها و مواد مغذی از دست رفته در اسهال را جبران می‌کند. مصرف مایعات به ویژه آب در طول روز برای جبران کم آبی بدن بدلیل اسهال در این افراد توصیه می‌شود.

همچنین در صورت رخداد یبوست، مصرف غلات کامل که سبوس فراوان دارند مانند نان گندم کامل، برنج قهوه‌ای، جودوسر و غلات پرک شده، انواع حبوبات مانند عدس، انواع لوبیا، نخود و دانه سویا، مغزها مانند بادام، بادام زمینی، گردو و پسته، فندق، مغز تخمه‌ها، میوه‌ها مانند انواع توت، سیب، پرتقال و گلابی، کیوی، انجیر، انگور، انواع آلو و زردآلو، انواع دانه‌های گیاهی نظیر تخم شربتی، خاکشیر و اسپرزه همراه با آب یا شربت کم شیرین، انواع سبزی‌ها مانند هویج، بروکلی، نخودفرنگی، کلم برگ سفید و قرمز، گل کلم، کاهو، سبزی خوردن، اسفناج، برگ چغندر، هویج یا زردک آب پز، کدوحلوایی آب پز، شلغم آب پز، به آب پز با اضافه کردن کمی عسل و زعفران ساییده، خشکبار بویژه آلو بخارا، برگه آلو و انجیر خیسانده که قبل از خواب می‌توان دو سه عدد آن را با مقداری آب میل کرد، توصیه می‌شود.

در انتهای گزارش ذکر شده است: در مواجهه با بی اشتهایی، مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها با تاکید بر سیب (بصورت پالوده)، انار، پرتقال، انجیر، لیموترش، انبه و کدو حلوایی، چای لیمو زنجبیل، ادویه‌ها و گلپر (اضافه کردن در غذا)، سمنو، جوانه گندم و جوانه نخود، شیر برنج با سیاه دانه و کمی دارچین، شله زرد با خلال بادام و پسته، مغزها و خشکبار شامل فندق، گردو، پسته، بادام، توت خشک، نخود و کشمش، مویز و برگه میوه‌ها، اضافه کردن آرد برنج به انواع سوپ یا غذا فراموش نشود.

ماسک و گیتس می‌خواهند انسان‌ها را کنترل کنند؟

تصور کنید بدون تایپ‌کردن و فقط با فکرکردن به کلمات رایانه آنها را تایپ کنید یا موقعی که چشمانتان را بسته‌اید، بدون روشن‌کردن دستگاه، موسیقی دلخواهتان را بشنوید یا … .

به گزارش اگروفودنیوز، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: اصولا ارتباط بی‌سیم میان مغز و رایانه هم مهیج است و هم ترسناک. به عنوان مثال توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق فکر هیجان‌انگیز است اما توانایی خواندن ذهن شما توسط دیگران ترسناک است. کنترل چراغ یا رانندگی با ذهن با یک ماشین هیجان‌انگیز است ولی توانایی دیگران در کنترل ذهن شما ترسناک است. داشتن یک حافظه کامل شاید جالب باشد اما اگر حافظه شما هک شود ترسناک خواهد بود. درست مانند فصل ۳ یک سریال خارجی به نام «صد» که یک هوش مصنوعی به نام «الی» با استفاده از تراشه‌های رایانه‌ای قابل هضم شروع به کنترل ذهن مردم می‌کند و در نهایت مردم به فکر نابودی آن و

خارج‌کردن تراشه‌ها از بدنشان می‌افتند یا سریال «آینه سیاه» (black mirror) که نشان می‌دهد چگونه فناوری در آینده، جزئی‌ترین امور و ارتباطات زندگی انسان‌ها و حتی احساسات آنها را تحت کنترل خواهد گرفت.

با این حال، استفاده از هوش مصنوعی در کنار فوایدی که دارد، همان طور که خواندید آثار کابوس‌واری هم ممکن است به همراه داشته باشد. اما همه اینها را گفتیم که به ویدئوی سه دقیقه‌ای منتشرشده از شرکت نورالینک متعلق به ایلان ماسک بپردازیم. در این ویدئو میمونی نشان داده می‌شود که پس از کارگذاشتن تراشه ساخت این شرکت در دو نیم‌کره مغزش می‌تواند بازی‌های رایانه‌ای انجام دهد.

به همین دلیل امروز می‌خواهیم ضمن بررسی برخی شایعات در خصوص این تراشه‌ها و میکروچیپ‌ها از تاریخچه استفاده از آنها هم بنویسیم.

پروژه بلندپروازانه ایلان ماسک

شرکت نورالینک متعلق به ایلان ماسک، چند روز پیش ویدئوی سه دقیقه‌ای را منتشر کرد که بازتاب زیادی در جهان داشت. در این فیلم میمونی نشان داده می‌شود که پس از کار گذاشتن تراشه ساخت این شرکت در دو نیم‌کره مغزش می‌تواند بازی‌های رایانه‌ای انجام دهد. ایلان ماسک در توییتی نوشت: این تراشه که به صورت بی‌سیم شارژ می‌شود به افراد دارای معلولیت کمک می‌کند با مغزشان با گوشی‌های هوشمند کار کنند و سرعتشان از سرعت دست افراد عادی بیشتر باشد. این فناوری همچنین می‌تواند افراد دچار فلج عضلات را قادر به راه رفتن کند.

طبق توضیحات ویدئوی نورالینک، این تراشه با استفاده از دو هزار الکترودی که به قشر حرکتی مغز این میمون وصل است، سیگنال‌های الکتریکی مغز را ضبط و رمزگشایی می‌کند. نورالینک قصد دارد تراشه‌ای رایانه‌ای بسازد که با هدف درمان بیماری‌های مغز و اعصاب، همچون آلزایمر و آسیب‌های نخاعی در مغز کار گذاشته می‌شود.

شایعات ریز و درشت

همیشه ورود فناوری جدید به زندگی با اما و اگرهایی همراه بوده و برخی شایعات در خصوص آن ارائه داده‌اند که در بسیاری از مواقع با واقعیت همخوانی ندارند. ریزتراشه‌ها و میکروچیپ‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند و صحبت از ورود آنها به زندگی با اما و اگرهایی همراه بوده. به طور مثال گفته می‌شود که قدرت‌های بزرگ جهان

می‌خواهند با کاشت ریزتراشه و میکروچیپ در بدن ما، مغزمان را کنترل کنند و ناخواسته و بدون اینکه از خود اراده‌ای داشته باشیم، ما را به خدمت خود در آورند.

یا در خصوص همین واکسن کرونا هم اوایل شایعه شده بود که همه‌گیری ویروس کرونا سرپوشی برای طرح کاشت ریزتراشه‌های قابل ردگیری در بدن انسان‌هاست که آن را بیل گیتس موسس میلیاردر شرکت مایکروسافت طراحی کرده است؛ شایعه‌ای که هیچ مدرکی برای اثبات و تایید آن وجود ندارد، در حالی که بنیاد بیل و ملیندا گیتس آن را به طور کامل رد کرده‌اند. جالب است که بدانید بی‌بی‌سی در گزارشی نوشته: «بنابر نظرسنجی موسسه یوگاو ۲۸ درصد از آمریکایی‌ها معتقدند آقای گیتس قصد داشته از واکسن برای کار گذاشتن ریزتراشه در بدن انسان‌ها استفاده کند.» البته شاید دلیل این شایعه حمایت بنیاد بیل گیتس از پروژه تحقیقاتی دانشگاه MIT باشد که هدفش ساخت یک میکروچیپ برای پیشگیری از بارداری در زنان فقیر و مناطقی از آفریقاست؛ پروژه‌ای که منتقدان زیادی دارد و از آن به عنوان یک شاهد مثال وجود نگاه‌های غیر انسانی و صرفا کاسب‌کارانه یا مبتنی بر فرضیات فردی و عجیب و غریب بیل گیتس و احتمال وجود چنین دیدگاه‌هایی در ماجرای تولید میکروچیپ هم یاد می‌شود.

تاریخچه استفاده از تراشه‌ها و میکروچیپ‌ها

ماجرای کاشت ایمپلنت‌های رادیویی و ریزتراشه‌ها از سال ۱۹۹۸ در جهان شروع شد و اولین بار یک دانشمند بریتانیایی به نام کوین وارویک برای بازکردن درها و روشن‌کردن چراغ‌ها در خانه‌اش ایمپلنتی در دست خود کاشت که بعد از ۹ روز آن را در آورد و اکنون هم در موزه علوم لندن قرار دارد.

بعد از آن مطالعات در خصوص این ایمپلنت‌ها ادامه داشت اما تقریبا از سال ۲۰۱۴ میلادی، کاشت میکروچیپ‌های خاص در دست کارمندان و نیروهای شرکت‌های مختلف در جهان به روشی برای کنترل کیفیت، نظارت بر اعمال و البته آسان‌سازی رفت و آمدها و امنیت بیشتر تبدیل شده است. به این ترتیب که کارمندان با کاشت میکروچیپ هایی تقریبا به اندازه یک دانه برنج دیگر نیازی نخواهند داشت با خود کارت شناسایی حمل یا برای ورود به ساختمان یا کارخانه از اثر انگشت یا رمز عبور استفاده کنند و حتی برای انجام تراکنش‌های مالی هم به کارت اعتباری نیاز ندارند. در واقع همه چیز به صورت خودکار و با نزدیک شدن بدن فرد به نقاط مد نظر انجام خواهد شد. اکنون

کارمندان چندین شرکت بزرگ در دنیا از این میکروچیپ‌ها استفاده می‌کنند و ادعا شده در چند سال آینده کارمندان گوگل و مایکروسافت هم از این میکروچیپ‌ها استفاده خواهند کرد.

اما دانشمندان تنها به استفاده از میکروچیپ‌ها و ریزتراشه‌ها به عنوان کیف پول و کنترل از راه دور بسنده نکرده‌اند و آنها را در خدمات پزشکی هم پیشرفت دادند و نوعی قرص سایبری ساختند تا بعد از تجزیه و تحلیل هورمون‌های داخل بدن آن را به پزشک اطلاع دهد. این هم پایان ماجرا نیست و اکنون شرکت Neuralink که متعلق به ایلان ماسک است، به سراغ ارتباط مغز انسان با رایانه رفته. این شرکت پیش از این با یک تراشه توانسته کنترل مغز یک خوک را در دست بگیرد و به تازگی هم ویدئوی میمونی را که مغز او را از طریق یک تراشه کنترل می‌کنند منتشر کرده است.

قطعا نمی‌توان اکنون اتهامی به ایلان ماسک یا افراد دیگری که این فناوری پیچیده را پیگیری می‌کنند، وارد کرد اما همه دستاوردهای علمی قطعا می‌تواند هدف سوءاستفاده‌هایی نیز قرار گیرد و مرز میان قدرتی که این سوءاستفاده‌ها به دارندگان این فناوری می‌دهد، بسیار باریک و شکننده است. آیا تنها اخلاق و قوانین منع‌کننده می‌تواند مقابل این لشکر «وایت واکرها» مقاومت کند؟

روزنامه خراسان

یک متخصص ویرس شناسی ؛ هنوز واکسنی برای بیماری کووید ۱۹ موجود نیست

در حال حاضر در کشورهای مختلفی از سراسر جهان، واکسن های متعددی بر علیه کروناویروس سارس ۲ (SARS-CoV-2) و بیماری کووید ۱۹ در حال ساخت و بررسی هستند. این واکسن ها از استراتژی های مختلفی استفاده می کنند تا موجب القای پاسخ ایمنی مناسب در برابر ویروس در بدن فرد دریافت کننده واکسن شوند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از صبای سلامت؛ سازمان جهانی بهداشت (WHO) با بررسی مستندات ارائه شده توسط شرکت ها یا سازمان های تولید کننده واکسن نسبت به انتشار لیست کاندیدهای واکسن احتمالی برای کووید ۱۹ اقدام نموده است. با این حال، این سازمان تاکید می نماید که انتشار اسامی این واکسن ها و شرکت های سازنده آنها تنها به منظور انتشار سریع اطلاعات در این خصوص است و به هیچ وجه نشان از تایید کیفیت، کارایی، ایمنی و قابلیت تجاری سازی آنها توسط WHO نیست.

در آخرین لیست منتشر شده توسط این سازمان در ۱۲ نوامبر سال ۲۰۲۰، نام پنج کاندید واکسن از کشور عزیزمان به چشم می خورد که افتخاری دیگر برای دانشمندان جوان این مرز و بوم محسوب می شود. واکسن های معرفی شده توسط گروه صنایع شفا فارمد (Shifa Pharmed)، گروه دارویی میلاد (Milad Pharmaceuticals Co.) و شرکت زیستا کیان آزما (Zista Kian Azma Co.)، از شیوه استفاده از ویروس غیرفعال به منظور ساخت واکسن کووید ۱۹ استفاده کرده اند. بنظر می رسد واکسن در حال ساخت توسط ستاد اجرایی فرمان امام از استراتژی زیرواحدهای پروتئینی نوترکیب برای القای پاسخ ایمنی قدرتمند بهره می برد و محققینی از دانشگاه شیراز برای این منظور از پارتیکل های شبه

ویروسی (Virus-like Particles) تولید شده در گیاه استفاده می کنند. همچنین، واکسن هایی با بهره گیری از پیشرفته ترین تکنولوژی های حال حاضر مانند استفاده از سلول های بنیادی و استفاده از زنجیره های نوکلئوتیدی (mRNA) در کشور در حال ساخت و بررسی هستند.

در دنیا، واکسن هایی که بنظر می رسد وارد مرحله تولید انبوه شده اند و بزودی روانه بازار خواهند شد، واکسن چینی حاوی ویروس غیرفعال Sinovac، واکسن های تولید شده در شرکت های بزرگ Moderna و Pfizer که هر دو از تکنولوژی زنجیره های نوکلئوتیدی (mRNA) بهره می برند و واکسن دانشگاه آکسفورد که از وکتورهای ویروسی جهت بیان پروتئین های کروناویروس سارس ۲ استفاده می کند، می باشند. لازم به ذکر است که کشورهای مختلف نسبت به پیش خرید این واکسن ها اقدام کرده اند، هرچند همچنان برای قضاوت در خصوص موثر بودن و ایمنی این واکسن ها باید صبور بود.

در ادامه نظر شما را به گفتگوی اختصاصی پایگاه خبری صبای سلامت ، با دکتر سید جلال کیانی عضو هیات علمی گروه ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی جلب می کنیم . وی تحصیلات خود را در مقطع کارشناسی ارشد و دکترای ویروس شناسی به ترتیب در دانشگاه های علوم پزشکی ایران و تهران به اتمام رساند . همچنین، این متخصص ویروس شناسی یک دوره پسادکترای ویروس شناسی را در کشور فرانسه گذرانده است .

آیا واکسنی برای بیماری کووید ۱۹ موجود است؟

هنوز نه. واکسن های احتمالی زیادی برای کووید ۱۹ در حال ساخت هستند و کارآزمایی های بالینی بزرگی نتایج خود را تا اواخر امسال منتشر خواهند کرد. اگر واکسنی ایمن و موثر معرفی شود، لازم است که توسط قوانین داخلی کشور سازنده مورد تایید قرار گیرد و طبق استانداردهای بین المللی تولید و توزیع شود. زمانی که واکسنی ایمن و موثر مورد تایید قرار گیرد، WHO تلاش خواهد کرد که دسترسی افراد نیازمند در سراسر جهان به واکسن را تسهیل نماید.

چه زمانی واکسن های کووید ۱۹ برای توزیع آماده خواهند شد؟

هنوز اطلاعات دقیقی در این خصوص وجود ندارد، اما انتظار می رود از اوایل سال ۲۰۲۱ توزیع واکسن های ایمن و موثر آغاز گردد. اما قبل از توزیع واکسن های کووید ۱۹، با چالش های مهمی روبرو هستیم:

- واکسن ها باید از نظر ایمنی و تاثیرگذاری در کارآزمایی های بالینی بزرگ (فاز ۳) مورد تایید قرار گیرند. واکسن های کاندید زیادی در حال مطالعه هستند و نتایج برخی از کارآزمایی های بالینی بزرگ در اواخر سال ۲۰۲۰ یا اوایل سال ۲۰۲۱ منتشر خواهد شد.
- مجموعه ای از بررسی های مستقل در خصوص شواهد مربوط به کارایی و ایمنی این واکسن ها مورد نیاز است، از جمله بررسی های قانونی و تاییدات لازم در کشوری که واکسن ساخته می شود، قبل از اینکه واکسن از طرف WHO تاییدیه اولیه را کسب کند. قسمتی از این فرایند مستلزم دریافت تاییدیه های لازم از کمیته جهانی مشاوره در مورد ایمنی واکسن (Global Advisory Committee on Vaccine Safety) می باشد.
- گروهی از متخصصین خارجی که توسط WHO انتخاب می شوند، نتایج کارآزمایی های بالینی و شواهد بیماری، گروه های سنی درگیر، فاکتورهای خطر بیماری، و اطلاعات دیگر را بررسی می نمایند و سپس پیشنهاد می کنند که واکسن مورد استفاده قرار گیرد یا چگونه استفاده شود. مسئولین هر کشور تصمیم خواهند گرفت که آیا واکسن ها را برای استفاده کشوری مورد استفاده قرار دهند یا خیر. همچنین، آنها مسئول سیاست گذاری در خصوص چگونگی استفاده از واکسن در کشورشان بر اساس پیشنهادات WHO هستند.
- واکسن ها باید در مقادیر بسیار زیاد تولید شوند که چالشی اساسی محسوب می شود.
- در آخرین مرحله، واکسن های باید از طریق یک فرایند لجستیکی پیچیده با مدیریتی سخت گیرانه بر ذخیره و کنترل دما توزیع شوند.

آیا واکسن های در حال تهیه برای کووید ۱۹ ایمن و موثر خواهند بود؟

WHO نسبت به تولید واکسن های ایمن و موثر در مورد کووید ۱۹ خوش بین است. واکسن های کاندید زیادی در حال ساخت و توسعه هستند و برخی بر اساس نتایج اولیه امیدوارکننده، هم اکنون در مرحله کارآزمایی های بزرگ بالینی قرار دارند. با این وجود، ما مطمئن نیستیم که چه زمانی واکسن تایید شده کووید ۱۹ در دسترس خواهد بود. بنابراین، ما نباید تنها متکی به واکسن های احتمالی آینده برای مقابله با این پاندمی باشیم، بلکه باید تمامی ابزارهای

موجود از جمله انجام آزمایشات تشخیصی، ردیابی تماس، فاصله گذاری فیزیکی و استفاده از ماسک را به طور جدی به کار ببریم.

آیا واکسن های کووید ۱۹ می توانند به سرعت پاندمی این بیماری را متوقف نمایند؟

تاثیر واکسن های کووید ۱۹ بر پاندمی به چندین فاکتور بستگی دارد. این فاکتورها عبارتند از میزان موثر بودن واکسن، سرعت تایید شدن آن، سرعت تولید، سرعت توزیع و اینکه چه تعداد از مردم واکسینه خواهند شد. بسیاری از دانشمندان پیش بینی می کنند که همانند سایر واکسن ها، واکسن های کووید ۱۹ قابلیت موثر بودن ۱۰۰ درصدی نخواهند داشت. WHO تلاش می کند که واکسن های تایید شده تا بیشترین حد ممکن تاثیرگذار باشند تا بیشترین تاثیر را بر توقف پاندمی داشته باشند.

واکسن های کووید ۱۹ در حال ساخت از چه انواعی هستند و چگونه عمل می کنند؟

دانشمندان جهان در حال بررسی کاندیدهای واکسن زیادی برای کووید ۱۹ هستند. تمامی این واکسن ها طوری طراحی شده اند که به سیستم ایمنی بدن آموزش دهند تا به طور ایمن ویروس عامل کووید ۱۹ را شناسایی و تکثیر آن را متوقف نمایند.

چندین نوع مختلف از واکسن های کاندید برای کووید ۱۹ در حال ساخت هستند:

- واکسن های حاوی ویروس غیرفعال یا تضعیف شده: این واکسن ها از فرمی از ویروس استفاده می کنند که غیرفعال شده یا تضعیف شده تا امکان بیماری زایی نداشته باشد، اما موجب القای پاسخ ایمنی می شود.
- واکسن های بر پایه پروتئین: از بخش هایی بی ضرر از پروتئین های ساختمانی ویروس استفاده می کنند که ساختار کامل ویروس عامل کووید ۱۹ را نمایندگی می کند تا به طور ایمن موجب القای پاسخ ایمنی شود.
- واکسن های بر پایه وکتور ویروسی: از ویروس هایی استفاده می کنند که به صورت ژنتیکی دستکاری شده اند تا قادر به بیماری زایی نباشند، اما پروتئین های کروناویروس را تولید کنند تا موجب القای پاسخ ایمنی شوند.
- واکسن های بر پایه RNA و DNA: از دانشی پیشرفته به منظور

تولید RNA یا DNA هایی مهندسی شده استفاده می کنند تا در بدن پروتئین هایی تولید شوند که به طور ایمن موجب القای پاسخ ایمنی گردند.

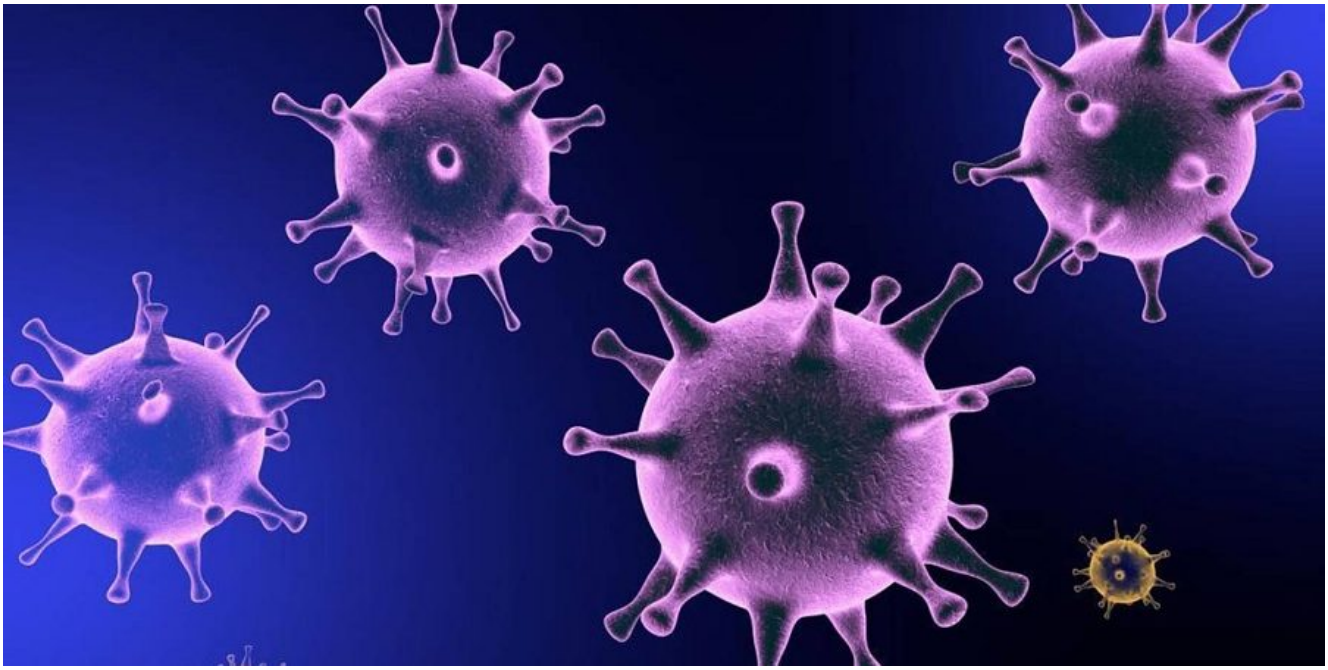
آیا واکسن های کووید ۱۹ موجب محافظت طولانی مدت در برابر بیماری می شوند؟

هنوز خیلی زود است که در مورد محافظت طولانی مدت واکسن های کووید ۱۹ اظهار نظر کنیم. مطالعات بیشتری مورد نیاز است تا بتوان به این پرسش پاسخ داد. اما اطلاعات موجود پیشنهاد می کند که بیشتر بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ پاسخ ایمنی را ایجاد کرده اند که تا حدودی در برابر عفونت مجدد مقاومت ایجاد می کند. با این حال، ما همچنان در حال بررسی میزان قدرت این محافظت و طول عمر آن هستیم. همچنین، هنوز مشخص نیست که چه تعداد از دوزهای واکسن مورد نیاز خواهد بود. اکثر واکسن های کووید ۱۹ در حال ساخت نیاز به ۲ دوز تزریقی دارند

و در آخر لازم به ذکر است که علیرغم آغاز نبرد تحقیقاتی- تجاری گسترده ای در سراسر دنیا به منظور یافتن هر چه سریع تر واکسن این بیماری، باید در نظر داشت که فرایند بررسی و تایید واکسن های پیشنهادی امری زمان بر و طولانی مدت خواهد بود. به طور ویژه مرحله بررسی اثر محافظتی این واکسن ها و ارزیابی مدت زمان ایجاد محافظت در برابر بیماری حداقل به یک سال زمان نیاز خواهد داشت. از آنجا که به محض شناسایی ویروس و آغاز همه گیری کووید ۱۹، تلاش ها به منظور ساخت واکسن در سراسر جهان آغاز گردید، با گذشت یک سال از معرفی رسمی این ویروس می توان کم کم به انتشار نتایج بررسی واکسن های مختلف امیدوار بود. با این وجود، همچنان، پیروی از دستورالعمل های بهداشتی به منظور جلوگیری از انتشار و قطع زنجیره انتقال ویروس مطمئن ترین راه برای مقابله با این بیماری خواهد بود.

منبع: پایگاه خبری صبای سلامت

خطرناک‌ترین علایم کرونا که بعد از مشاهده باید به بیمارستان مراجعه کرد



محققان آمریکایی اعلام کردند افراد پس از مشاهده برخی علائم ابتلا به کووید ۱۹، باید سریعا به بیمارستان رجوع کنند.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از برنا؛ با گذشت بیش از ۸ ماه از شیوع جهانی ویروس کرونا، هنوز هیچ واکسن موثری برای مقابله با آن یافت نشده است. سازمان جهانی بهداشت با اعلام علائم رایج کووید ۱۹ که شامل تب، سرفه خشک، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بثورات پوستی و تعریق می‌شود، از مردم خواسته است پس از مشاهده این موارد خود را قرنطینه کنند.

دولت‌ها می‌کوشند تا زمان یافتن یک راهکار درمانی، شیوع ویروس را در جامعه مدیریت و کنترل کنند. یکی از موثرین راهکارهای مدیریت کرونا، شناسایی افراد مبتلا و قرنطینه آنهاست. از این رو، دانشمندان با مطالعه بیماران، هر روز علائم جدیدی از ابتلا به کرونا را مطرح کرده و اقدام به آگاهی سازی عمومی درباره آن می‌کنند.

مرکز کنترل بیماری‌های واگیردار آمریکا به تازگی اعلام کرده است دو علامت اورژانسی ابتلا به ویروس کرونا وجود دارد که در صورت افراد

قابل مشاهده است. این علامت شامل متمایل شدن لب‌ها به رنگ آبی است. همچنین گونه‌ها و چهره فرد نیز می‌تواند به رنگ آبی متمایل شود. در این حالت فرد باید سریعا برای دریافت خدمات اورژانسی به بیمارستان مراجعه کند.

این مرکز تاکید کرد: علائم اورژانسی دیگر که می‌تواند نشانه ابتلا به کرونا باشد و پس از آن باید سریعا به بیمارستان رجوع کرد شامل: مشکلات تنفسی شدید، وجود فشار دائمی در قفسه سینه، گیجی و سردرگمی دائمی، عدم توانایی در بیدار شدن از خواب و یا ناتوانی در خوابیدن می‌شود.

همچنین ویروس کرونا می‌تواند باعث ایجاد طوفان سیتوکین شود. طوفان سیتوکین یک پاسخ شدید از سوی سیستم ایمنی بدن به عوامل بیماری زا است که می‌تواند به اندام‌ها و بافت‌های بدن آسیب جدی وارد کند. این موضوع می‌تواند به قلب، عروق، ریه‌ها و کلیه آسیب جدی وارد کند.

همچنین تحقیقات نشان می‌دهد برخی مسکن‌ها مانند ایبوپروفن می‌تواند شرایط مبتلایان به کرونا را بدتر کند. متخصصان توصیه می‌کنند کسانی که به کرونا مبتلا شده اند باید از دراز کشیدن به پشت خودداری کنند. بهتر است این افراد به پهلو و یا رو به شکم دراز بکشند.

تاکنون بیش از ۲۷ میلیون تن در جهان به ویروس کرونا مبتلا شده اند. از این میان، و افراد زیادی جان خود را از دست داده اند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است احتمالاً واکسن موثر برای کووید ۱۹ اواسط سال ۲۰۲۱ میلادی به بازار عرضه خواهد شد. این سازمان تاکید کرده است تا زمان کشف واکسن موثر برای مقابله با کووید ۱۹، مردم باید در اماکن عمومی فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرده و از ماسک استفاده کنند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران مطرح کرد:دو شرط مهم ایران برای واردات واکسن کرونا از روسیه

رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق بازرگانی تهران به انتشار خبر دست یابی روسیه به واکسن کرونا واکنش نشان داد.

محمود
نجفی عرب در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: در روزهای اخیر خبرهایی از
موفقیت روسیه در حوزه واکسن کرونا به گوش می‌رسید و سرانجام رییس جمهوری
این کشور رسما خبر این موفقیت را اعلام کرد. به دنبال این خبر تعدادی از
کشورها درخواست‌هایی از روسیه برای خرید این واکسن مطرح کرده‌اند و به نظر
می‌رسد در روزهای آینده تعداد متقاضیان افزایش پیدا کند.

وی با اشاره به احتیاط جهانی نسبت به واکسن کرونای روسیه، توضیح داد:

روس‌ها هیچ توضیح علمی ارائه نکرده‌اند و نه جزییاتی از مسیر تحقیقات و نه
فرمول دست یابی به واکسن عرضه نکرده‌اند. حتی ما در روزهای گذشته تلاش
کردیم با دفاتر رسمی ایران در روسیه تماس بگیریم و از جزییات این واکسن با
خبر شویم اما هنوز حتی در داخل روسیه نیز هیچ اطلاعاتی درباره واکسن منتشر
نشده است.

به گفته رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران، نبود اطلاعات دقیق و
همچنین سرعت بالای روسیه در دست یابی به این واکسن بسیار مهم، باعث شده
تردیدهایی نسبت میزان اثرگذاری آن، تبعات احتمالی آن و زمان در نظر گرفته
شده برای بررسی ابعاد مختلف طرح به وجود آید و در کنار سایر کشورها، در
ایران نیز این تردیدها وجود دارد.

نجفی عرب با بیان اینکه واردکردن واکسن کرونای روسیه به ایران شرط‌های
مهم و جدی خواهد داشت، بیان کرد: نخستین شرط ما که در رابطه با واردات سایر
داروها نیز همواره مطرح بوده، این است که کشور فروشنده دارو، باید خود
مصرف کننده آن باشد. در رابطه با واکسن روسیه، از سویی رییس جمهور این کشور
گفته که دخترش جز اولین افرادی است که این واکسن را دریافت کرده و از سوی
دیگر روس‌ها گفته‌اند که فعلا قصد فروش واکسن را ندارند و اولویت نخستشان
واکسینه کردن مردم این کشور است.

وی ادامه داد: وقتی دولتی حاضر به تولید واکسنی می‌شود که قصد دارد آن
را به تمام مردم کشورش تزریق کند، یعنی در بخش‌هایی از کار، این اطمینان

نزد دولت و تیم تحقیقاتی روسیه به وجود آمده است. روس‌ها در حوزه بیوتکنولوژی اصلا ضعیف نیستند و بعید نیست با پیگیری شیوه‌هایی به فرمول
قطعی رسیده باشند.

رییس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران با اشاره به شرط دوم و مهم ایران
برای واردات این واکسن، گفت: وزارت بهداشت به عنوان متصدی اصلی تایید سلامت
و اطمینان از اثرگذاری و نبود ریسک‌های بعدی، در رابطه با واکسن روسیه نیز
تحقیقات خود را انجام خواهد داد و روس ها اگر قصد فروش واکسن خود را
دارند، باید جزییات علمی آن را منتشر کنند تا کشورها از درستی آن اطمینان
داشته باشند. وزارت بهداشت ما نیز قطعا برای تایید کیفیت واکسن نیاز به
دسترسی به این اطلاعات خواهد داشت.

نجفی عرب ادامه داد: در صورتی که وزارت بهداشت کیفیت این واکسن را تایید
کند و مجوز واردات آن را بدهد، مردم باید اطمینان داشته باشند که خطرات و
ریسک‌ها بررسی شده و مشکلی در مصرف واکسن آنها را تهدید نمی‌کند اما اگر
همچنان برنامه‌ای برای ارائه اطلاعات عملی واکسن نباشد، باید دید آیا امکان
مذاکره با روس‌ها و دریافت آن وجود دارد یا خیر. مانند بسیاری از کشورها
باید با احتیاط کامل شرایط را رصد کنیم و آمادگی داشته باشیم در صورت قطعی
شدن اطلاعات، نسبت به ورود به بازار اقدام کنیم.

بر اساس این گزارش ، روز گذشته ولادمیر پوتین رییس جمهوری روسیه از دست یابی کشورش به واکسن کرونا خبر دارد. پوتین به منظور افزایش سطح اعتماد جامعه جهانی به این خبر اعلام کرد که دخترش جز نخستین کسانی بوده که این واکسن را دریافت کرده و در آینده نزدیک تزریق واکسن در سراسر روسیه کلید خواهد خورد.

با توجه به اینکه روس‌ها اطلاعات عملی واکسن خود را منتشر نمی‌کنند، تردیدهایی درباره میزان اثرگذاری این واکسن و البته نحوه بررسی ابعاد و
تبعات آن به وجود آمده است.

در کنار روسیه، چین، آمریکا، انگلستان و تعدادی دیگر از کشورها نیز کار
خود برای ساخت واکسن کرونا را ادامه می‌دهند، هرچند سازمان بهداشت جهانی
گفته نباید انتظار داشت که در سال جاری میلادی واکسنی آماده توزیع شود.