



آتش بس یکطرفه کرونا!

راه و بسته پیشگیرانه مناسبی را داشته باشیم که
بعید به نظر می‌رسد که چنین برنامه‌ای وجود داشته
باشد. باید توجه کرد که دلیل روندهای افزایشی در
سایر کشورها، یا ساب‌واربانت‌های جدید است یا
اینکه جمعیت دچار عادی‌انگاری شده است. باید
توجه کرد که وقتی جمعیت کشور دچار عادی‌انگاری
می‌شود، محافظت‌ش کاهش یافته و ویروس هم به
دنبال میزبان حساس است.

مصونیت ۵۰ میلیون نفر در کشور علیه کرونا | ۲۵
میلیون فرد حساس به کرونا در کشور!

سوری با بیان اینکه یادمان هم نرود که فعلا در خوشبینانه‌ترین شکل ۷۵ درصد جمعیت کشورمان واکسن تزریق کرده‌اند، گفت: باز هم اگر در خوشبینانه‌ترین شکل واکسن‌ها ۷۰ درصد اثربخشی داشته باشند، یعنی حدود ۵۰ میلیون نفر از جمعیت کشورمان مصون هستند. بنابراین هنوز نزدیک ۳۵ میلیون و با حذف کودکان زیر ۵ سال نزدیک ۲۵ میلیون فرد حساس در جامعه داریم که ویروس می‌تواند آنها را به عنوان میزبان انتخاب کند. بنابراین وقتی رعایت پروتکل‌ها ضعیف شده و دچار خوشبینی می‌شویم، ویروس می‌چرخد، افراد حساس را پیدا کرده و مجدداً طغیان پیدا می‌کند. وی گفت: در عین حال از آنجایی که واکسیناسیون مصونیت دائمی نمی‌دهد، مرتباً تعداد افراد حساس‌مان افزایش می‌یابد و با گذشت زمان، اثربخشی واکسن هم کاهش می‌یابد. البته باید توجه کرد که الگوی اپیدمی در جوامع مختلف تابع متغیرهای زیادی است که برای اینکه بتوانیم سیاست و تصمیم درست و هوشمندانه اتخاذ کنیم، باید ضمن توجه به تجارت بین‌المللی، به اصول اپیدمیولوژی هم توجه داشته باشیم و مهم‌تر از این دو با انجام مطالعات بومی، بهترین الگو یا شیوه مداخله را برای کشورمان اتخاذ کنیم.

پایان پاندمی نزدیک است؟

این اپیدمیولوژیست درباره پیش‌بینی از آینده کرونا گفت: فکر می‌کنم احتمال هیچ اتفاقی صفر نیست. در شرایط معمول روند اپیدمی، باید منظر خیزش‌های بعدی باشیم، مگر اینکه اتفاقی خارج از شرایط عادی و اختیارات بشر رخ دهد؛ یا ویروس به صورتی ناپود شود... در مجموع احتمال پایان یافتن پاندمی در حال حاضر ضعیف است. زیرا سایر شاخص‌های اپیدمیولوژی چنین چیزی را نشان نمی‌دهند. برای اینکه بتوانیم به مرحله خاموشی اپیدمی برسیم، باید حداقل دو دوره از بیماری بگذرد و هیچ مورد ابتلای جدیدی در یک جامعه دیده نشود. هرگز تا به حال به این شرایط نرسیده‌ایم. برخی کشورها مانند نوزیلند که به این شرایط رسیدند، کشورشان تحت مراقبت شدید است و به محض مشاهده یک مورد بیماری به سرعت و با شدت با آن مقابله می‌کنند تا گسترش نیابد.

افول نسبی کرونا در کشور سوری ادامه داد: با این حال مساله مشخص این است که خوشبختانه وضعیت موجودمان، وضعیت نسبتاً مطلوبی است و نشان‌دهنده این است که یک افول نسبی در سطح جامعه ایجاد شده است، اما این افول فقط مختص کشور ما نیست و اکثر کشورهای دنیا، کمابیش این شرایط را دارند. اگر بخواهیم وضعیت کشورمان را هم با سایر کشورها مقایسه کنیم، باید به فاکتورهایی مانند زمان واکسیناسیون، انبوه سطح ایمنی جامعه

و چرخش ویروس و ... توجه کنیم. وی تاکید کرد: به نظر می‌رسد که ویروس کرونا یک آتش‌بس یک‌طرفه اعلام کرده و مشخص نیست که این آتش‌بس تا چه زمانی ادامه یابد. مداخلاتی که ما در سطح کلان انجام دادیم، عمدتاً بر پایه واکسیناسیون استوار بوده و شواهد بین‌المللی نشان می‌دهد که حتی کشورهایی که پوشش واکسیناسیون‌شان از ما بیشتر بوده، مجدداً بازگشت پیک و اپیدمی را داشتند؛ به نحوی که این روند رو به افزایش هم هست؛ به طوری که در هفته حدود ۳۰ کشور روند افزایشی داشتند و در این هفته این تعداد به ۴۰ کشور رسید. این روند افزایشی نگرانی‌ها را تشدید می‌کند و هیچ تضمینی وجود ندارد که کشور بعدی، کشور ما نباشد. سوری گفت: منظور از آتش‌بس یک‌طرفه کرونا، این است که ما سیاست‌های موثر آنچنانی به عنوان یک بسته پیشگیرانه در مقابل اپیدمی نداشتیم که انتظار داشته باشیم که وضعیت اپیدمی در پاسخ به مداخلات ما باشد. آنچه اکنون می‌بینیم، آتش‌بس یک‌طرفه ویروس است و خود ویروس احتمالاً یک عقب‌نشینی تاکتیکی کرده و منتظر است تا به ما شیخون بزند. وقتی دو طرف باشد، به این معناست که مداخلات ما موثر بوده و ویروس شکست خورده است، اما ما سیاست‌های کلان موثری نداشتیم و فقط واکسیناسیون انجام دادیم. واکسیناسیون هم یک بخشی از بسته‌های پیشگیرانه و کنترل و مدیریت اپیدمی است.

وضعیت کرونا همچنان شکننده است

سوری با بیان اینکه وضعیت موجود کشور خوب، اما بسیار شکننده است، گفت: بر این اساس باید از عادی‌انگاری شرایط بپرهیزیم. درست نیست که اپیدمی را تمام شده تلقی کنیم یا تصور کنیم که شرایط کاملا عادی شده است. اصلا اینطور نیست. در حال حاضر عمده موارد افزایشی اپیدمی در کشورهای آمریکای جنوبی بوده و به تدریج به سمت شرق در حرکت است. به طوری که کشورهای اطراف ما هم مانند عربستان سعودی، پاکستان و ... مقداری روند افزایشی‌شان آغاز شده و ممکن است که کشور ما هم از این روند افزایشی مصون نماند. وی تاکید کرد: ما باید در وهله اول آمادگی علمی داشته باشیم و بعد هم برای هر سناریوی احتمالی باید نقشه

دکتر حمید سوری در گفت‌وگو با ایسنا درباره وضعیت کرونا در کشور و نبود شهر قرمز و نارنجی کرونایی، گفت: همانطور که بارها اعلام کرده‌ام، اساس رنگ‌بندی‌های فعلی را غیر علمی می‌دانم. این رنگ بندی نه تنها کمک‌کننده نیست، بلکه گمراه‌کننده هم هست. زیرا نمی‌تواند تصویر روشن و درستی را از سطح خطر در جامعه و شهرهای مختلف ارائه دهد. بنابراین صحبت کردن درباره رنگ‌بندی باید کنار گذاشته شود.

نقص در رنگ بندی

وی گفت: آنچه که اکنون برای رنگ‌بندی استفاده می‌شود، میزان بستری به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت است که کاملاً اشتباه است. در واریانت دلتا که شدت بیماری و بستری‌ها بالا بود، نقص رنگ‌بندی کمتر خودش را نشان می‌داد، اما در آمیکرون که نسبت شدت ابتلا در آن پایین است، این رنگ‌بندی می‌تواند تصویر اشتباه و گمراه‌کننده‌ای را ارائه کند. در کشورهای مختلف از شاخص‌های متعدد استفاده می‌کنند. به عنوان مثال بسیاری از کشورهای اروپایی بین ۲۰ تا ۲۱ شاخص را برای رنگ‌بندی شهرها استفاده می‌کنند تا بتوانند سطح خطر را به درستی بسنجند. نمی‌توان بر اساس یک متغیر بگویم که فلان شهر بی‌خطر یا کم خطر است. زیرا مناطق رنگ‌بندی، سطح‌بندی خطر بوده و اینکه بر اساس سطح خطر سیاست‌های مناسب را اتخاذ کنید و اولویت‌بندی کنید. وقتی معیار اشتباه باشد، پیام اشتباه دریافت می‌شود؛ به طوری که جایی که اولویت دارد، ممکن است بدون اولویت تعریف شود و برعکس. سوری با بیان اینکه در حال حاضر نبود شهر قرمز و نارنجی به این معنا نیست که منطقه پرخطر نداریم، گفت: این صحبت کاملاً استنتاج اشتباهی است.

خطر کم‌شماری آمارهای کرونا در کشور

وی افزود: در دین حال از آنجایی که تعداد تست‌های روزانه‌مان برای کرونا بسیار محدود است و تعداد مرگ‌ها هم بر اساس تست مثبت اعلام می‌شود، ممکن است خطایی از این بابت وجود داشته باشد و منجر به کم‌شماری شود. به طوری که عده‌ای به دلیل کرونا فوت کنند، اما از آنجایی که تعداد تست کم است و این افراد با تست مثبت نبوده‌اند، جزء آمار حساب نشوند. سوری با بیان اینکه متأسفانه در زمینه میزان تست به ازای یک میلیون نفر جمعیت رتبه ۱۱۸ را در دنیا داریم، گفت: به طور متوسط هر ایرانی تا به حال شش‌دهم بار تست شده است. حال این میزان را با دانمارک مقایسه کنید که هر دانمارکی در این دوره به طور متوسط ۲۲ بار تست شده است. باید توجه کرد که میزان تست هم باید بر اساس مطالعات بومی هر کشور انجام شود. ممکن است ۲۲ بار برای هر نفر برای جامعه خودشان خوب باشد، اما این‌طور نیست که الزاما برای کشور ما هم خوب باشد و باید مطالعه کنیم.

برگ های این میوه چربی سوزی می کنند

به گزارش جام جم آنلاین، دو سال پیش در مورد نوعی هیدروژل با قدرت جذب بالا شنیدیم که از برگ‌های آناناس ساخته شده بود. اکنون برخی از دانشمندان که این هیدروژل را تولید کرده‌اند، می‌گویند که از برگ‌های آن می‌توان برای جذب چربی‌های مضر از غذاهایی که اخیراً مصرف شده‌اند و در دستگاه گوارش ما وجود دارند نیز استفاده کرد. «دوونگ های مین» و «فان تون تانگ»، پژوهشگران دانشگاه ملی سنگاپور (NUS) به همراه همکاران خود، این پژوهش را با خشک کردن و آسیاب کردن برگ‌های آناناس آغاز کردند که یک محصول زائد کشاورزی در نظر گرفته می‌شود. هنگامی که پودر به دست آمده در یک سیستم آزمایشگاهی که محیط اسیدی دستگاه گوارش انسان را شبیه‌سازی می‌کرد، مورد بررسی قرار گرفت، مشخص شد که یک گرم از این ماده می‌تواند ۴۵.۱ گرم چربی پخته‌شده را جذب کند. پژوهشگران به منظور راحت‌تر خوردن پودر، مقداری از آن را به صورت کپسول و مقداری را به شکل شیرینی‌های نازک فشرده موسوم به «کراکر» درآوردند. «تانگ» گفت: کپسول یا کراکر پس از مصرف، ترکیبات چربی مانند چربی‌های حیوانی را جذب می‌کند و توده‌های فیبر پوشیده از چربی را تشکیل می‌دهد. این توده‌های پوشش داده شده با چربی مانند سایر غذاهایی که مصرف می‌کنیم، در عرض یک تا سه روز از دستگاه گوارش خارج می‌شوند. اگرچه ویژگی‌های مکانیکی برگ های آناناس موجب می‌شود که آنها برای این کار مناسب باشند، اما دانشمندان اظهار داشته‌اند که می‌توان از انواع دیگر ضایعات کشاورزی با سلولز بالا مانند تفاله نیشکر نیز استفاده کرد. با وجود این، پژوهش‌های بیشتری باید انجام بگیرد تا مشخص شود که این پودر چقدر در دستگاه گوارش واقعی انسان مؤثر است. پژوهشگران دانشگاه ملی سنگاپور در حال حاضر به دنبال شرکای تجاری برای توسعه بیشتر این فناوری هستند.

بهترین روش‌ها برای جلوگیری از پرخوری



به گزارش جام جم آنلاین، پرخوری شامل میل بی پایان برای خوردن چیزی است. با این حال، این به آن سادگی که به نظر می‌رسد نیست. گاهی اوقات می‌تواند غیر قابل کنترل شود و منجر به دریافت بیش از هزار کالری در مدت زمان بسیار کمتر شود. پرخوری بیشتر در اثر استرس ایجاد می‌شود. آنجلی موکرچی، متخصص تغذیه می‌گوید: «در مقطعی از زندگی همه ما استرس نامطلوبی را تجربه می‌کنیم که الگوهای غذایی کنترل شده ما را به هم می‌زند و تمام تلاش‌های ما برای کاهش وزن را از بین می‌برد. یک تماس تلفنی، امتحانات کودکان، مشاجره با همسر ممکن است باعث شود شرایطی که به خوبی تحت کنترل است را برهم بزند و فرد شروع به پرخوری‌ای کند که غیرقابل کنترل به نظر می‌رسد. کارشناسان یادآور می‌شوند، پرخوری در اکثر افراد در نهایت منجر به احساس گناه می‌شود؛ به گفته محقق این مطالعه داشتن زمان صرف غذا می‌تواند به کاهش پرخوری کمک کند؛ داشتن زمان اختصاصی وعده‌های غذایی و رعایت آن می‌تواند به کاهش مصرف میان وعده کمک کند. وی همچنین توصیه می‌کند از نگهداری اقامی مانند کیک و شیرینی در خانه خودداری شود. در صورت پرخوری می‌توان بادام و کشمش مصرف کرد. پروتئین موجود در بادام و طعم شیرین کشمش به کاهش میل به پرخوری کمک می‌کند. کارشناسان همچنین توصیه می‌کنند، گر مواد غذایی پر کالری مصرف کرده‌اید، وعده غذایی بعدی را با میوه‌ها جایگزین کنید تا کالری‌ها متعادل شود و اگر قادر به کنترل پرخوری خود نیستید، بهتر است کالری اضافی را با ورزش بسوزانید.