



تاریخ
۲۱
بهمن
۱۳۹۹
سه‌شنبه

روزنامه

مرحله تست انسانی واکسن «کوو پارس رازی» به زودی آغاز می‌شود



واکسن نوترکیب پروتئین اسپایک کووید – ۱۹ تولید موسسه تحقیقات واکسن و سرم‌سازی رازی به عنوان دومین واکسن ایرانی کرونا با نام «رازی کوو پارس» در هشتمین روز دهه فجر (۲۰ بهمن ماه) با حضور سورنا ستاری معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری و دکتر سعید نمکی وزیر بهداشت وارد مرحله تست انسانی شد.

به گزارش ایران‌نا، این محصول تزریقی و استنشاقی که دومین واکسن ایرانی است که به مرحله تست انسانی می‌رسد، پس از صدور مجوز بهداشت و سازمان غذا و دارو، وارد مرحله آخر خود (آزمایش انسانی) شد تا زمینه برای تولید انبوه آن فراهم شود.

بنابر اعلام پایگاه اطلاع رسانی مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران، شرکت کنندگان این مطالعه واکسن با دوز ۱۰ میکروگرم در ۲۰۰ ماکرولیتر در ۲ نوبت واکسن نوترکیب پروتئین اسپایک کووید- ۱۹ تولید موسسه رازی را به صورت IM (عضلانی) در عضله دلتوئید (سطح خارجی و میانی استخوان بازو) و به فاصله ۲۱ روز دریافت می‌کنند. همچنین نوبت بوستر (استنشاقی) به شکل اسپری داخل بینی با غلظت ۱۰ میکروگرم در ۲۰۰ میکرولیتر، یک پاف در حفره بینی در روز ۵۱ (از روز صفر) تجویز می‌شود.

هدف از این مطالعه تعیین دوز، ایمنی و ایمنوژنیسیته واکسن کووید پروتئین نوترکیب تولید موسسه رازی (Razi Cov Pars) است.

کارآزمایی بالینی فاز یک این واکسن، تصادفی شده، دوسوکور (کارآزمایی های دوسوکور Double blind) کارآزمایی هایی که به نحوی برنامهریزی می‌شوند که نه افراد مورد مطالعه و نه مشاهده گرها (پژوهشگران) نمی‌دانند چه کسی در چه گروهی قرار دارند، با کنترل پلاسبو (کنترل شده) که روی ۱۳۳ نفر انجام می‌شود.

۱۳ نفر اول به صورت پیش فراول و ۱۲۰ نفر بعدی در چهار گروه وارد مطالعه می‌شوند. این مطالعه در بیمارستان رسول اکرم (ص) تهران انجام می‌شود.

علیرضا ربیسی سخنگوی ستاد ملی مبارزه با ویروس کرونا روز گذشته در گفت و گویی اعلام کرد: یکی دیگر از واکسن‌های ایرانی کرونا مربوط به موسسه رازی فاز انسانی خود را شروع می‌کند.

وی ادامه داد: با این کار می‌توان آینده خوبی برای واکسیناسیون کشور متصور بود.

تاریخ
۲۱
بهمن
۱۳۹۹
سه‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

معایب دیگران معلمان خوبی هستند

بهترین پزشکان شهر را می‌شناسد. کافی است از او بپرسید چیره‌دست‌ترین متخصص ارتوپدی کیست، آن وقت است که یک لیست به ترتیب اولویت برایتان ردیف می‌کند که اگر اولویت یک نبود و وقت نداد و این حرف‌ها، انتخاب‌های دیگری هم داشته باشید.

به گزارش سلامت نیوز، یک طبقه کم‌دش را هم اختصاص داده به مدارک پزشکی و نتیجه آزمایش‌ها و تصویربرداری‌های مختلف که از سونوگرافی کلیه تا ام آر آی قوزک پای چپ داخلش پیدا می‌شود. یک کیف دارو هم هست که هرجا می‌رود، دنبال خودش می‌برد و اصلاً بدون آن احساس امنیت ندارد. حالا اگر بپرسید مشککش چیست، خودش هم نمی‌تواند توضیح درستی بدهد چون هرچند وقت یک بار به خیال خودش دچار یک جور مرض می‌شود و می‌افتد توی پروسه دکتر رفتن و آزمایش دادن و این کارها. هم که معلوم می‌شود چیزی نبوده، می‌گردد دنبال یک درد دیگر. خلاصه که همیشه حالش نزار است و آدم‌های دور و برش او را فردی مریض احوال می‌دانند.

به آدم‌های شبیه خانم اکبری «خودبیمارانگار» می‌گویند؛ کسانی که با وجود سالم بودن، مدام فکر می‌کنند بیمارند. آقای شریفی هم مشکل مشابهی دارد. پرونده پزشکی او هم حسابی قطور است؛ پرونده‌ای که چیز قابل‌عرضی در آن پیدا نمی‌شود؛ من خودم نمی‌دانستم دچار چنین مشکلی هستم. وسواس درباره بیماری را همیشه داشتم که بیشتر به خاطر سابقه خانوادگی‌ام بود.

چون پدر و مادرم فشارخون و بیماری قلبی داشتند، فکر می‌کردم حتماً من هم مشکلی دارم که دیر یا زود خودش را نشان می‌دهد. از سن ۲۲ سالگی شروع کردم دکتر قلب رفتن و چکاپ شدن و تا همین حالا که ۴۵ سالمه، این کار را انجام می‌دهم. البته که چکاپ شدن خوب و لازم است اما برای من حالت افراطی داشت. دکتر می‌گفت سال بعد برای چکاپ بعدی بیا و من یک ماه بعدش می‌رفتم. همیشه از درد مبهم در قفسه سینه یا چیزی شبیه آن شکایت داشتم. دکتر می‌گفت طوری نیست و من معصابی می‌شدم.

حتی یک بار آنقدر به قلبم فشار آمد که روی زمین افتادم اما باز هم در مراجعه معلوم شد نوار قلبم هیچ مشکلی ندارد. در این سال‌ها به پزشکان زیادی مراجعه کردم و همه هم می‌گفتند مشکلی ندارم. عاقبت یکی از همان پزشک‌ها توصیه کرد پیش روانپزشک بروم. آنجا بود که با اصطلاح خودبیمارانگاری آشنا شدم و تحت درمان دارویی قرار گرفتم تا اضطرابم کم شود.

برای مهسای جوان اما تصور بیماری مربوط به دوره کرونا می‌شود. هرشب تمام علائم را در خودش می‌بیند و فردا حالش خوب می‌شود؛ آنقدر علائم شدید می‌شود که دیگر مطمئن می‌شوم کرونا گرفته‌ام. تنگی نفس پیدا می‌کنم و فکر می‌کنم بدنم داغ است. بیحال می‌شوم و با این فکر که فردا باید بروم تست بدم با قرص مسکن می‌خواهم اما فردا صبح خوب می‌شوم و هیچ علائمی ندارم.

شاید برای شما هم که با خودبیمارانگاری آشنایی ندارید، جالب باشد بدانید چه فرد چه زمانی دچار این اختلال می‌شود و آیا کسانی که در دوره پاندمی کرونا احساس بیماری دارند، جزو این گروه بیماران محسوب می‌شوند یا نه. دکتر احسان طوسی، روانپزشک در این باره می‌گوید: کسی که دچار خودبیمارانگاری است، خودش فکر نمی‌کند که مشکلی دارد. این‌ها کسانی هستند که باور محکمی دارند مبنی بر اینکه یک بیماری دارند و روی حساب همان مدام به دکتر مراجعه می‌کنند و تلاش دارند درمان‌های مختلف بگیرند. معمولاً برای این افراد آزمایش‌های تشخیصی زیادی انجام می‌شود. حتی وقتی بر اساس تشخیص پزشک به آنها گفته می‌شود که آن بیماری را ندارند، ممکن است در ابتدا حرف پزشک را بی‌پذیرند ولی ممکن است بعد از آن، تشخیص پزشک معالج به اصطلاح به دلشان ننشید و ته دلشان هنوز این باور را داشته باشند که بیماری هست اما پزشک آن را تشخیص نداده است. یا اینکه ممکن است حرف پزشک را در مورد آن بیماری بپذیرد اما بعد از مدتی نسبت به ابتلا به بیماری دیگری وسواس پیدا کند. مثلاً طرف فکر می‌کند سرطان معده دارد و وقتی مطمئن می‌شود که به این بیماری مبتلا نیست، می‌گوید پس من تیروتیولم کم کار است. وقتی این بیماران به پزشکان مختلف مراجعه می‌کنند و در نهایت یک پزشک متوجه می‌شود که تمام اقدامات تشخیصی انجام شده و فرد بیماری

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۱۲
سال
بیست و ششم

سوئسیسی

وقتی دائم فکر می‌کنیم بیماریم



جسمی ندارد، او را به روانپزشک و روانشناس ارجاع می‌دهد، البته اگر بتوانند بیمار را راضی کنند پیش روانپزشک برود و گرنه که او خودش فکر نمی‌کند خودبیمارانگاری دارد.

طوسی توجه را به نکته مهمی جلب می‌کند: مرزهای تشخیص در مورد بیماری‌ها خیلی وقت‌ها مبهم است. مثلاً فردی با علائمی مراجعه می‌کند و از دردهایی شکایت دارد. پزشک هم می‌بیند به هرحال باید کاری برای بیمار انجام دهد. به عنوان مثال ممکن است بیمار از درد آپاندیس شکایت داشته باشد و آپاندیسش را خارج کند و ببیند مشکلی نداشته است. بعد از آن بگوید پس مشکل کیسه صفراست و همین طور بیمار تحت عمل‌های جراحی مختلف قرار بگیرد. پس اینجا می‌بینید کسانی که خودبیمارانگاری دارند حتی ممکن است تحت جراحی‌های مختلف قرار بگیرد چون حتی علائمی را از خودشان نشان می‌دهند که پزشکان را به اشتباه می‌اندازد و این مختص هیچ محدوده جغرافیایی و دوره زمانی خاصی هم نیست و همه جا وجود دارد. باید به این نکته توجه داشته باشید که خودبیمارانگاری وسواس نیست اما می‌شود آن را با وسواس مقایسه کرد. فردی را درنظر بگیرید که ظرفی را خودش شسته بنابراین می‌داند که چطور آن را شسته.

فرد بعد از شستن ظرف آن را می‌گذارد تا آبش برود. بعد از آن پیش خودش می‌گوید نه تمیز نشده و دوباره باید بشویم. در واقع دلش راضی نمی‌شود و باوجود اینکه خودش ظرف را شسته و قاعدتاً باید به تمیزی آن اطمینان داشته باشد، باز آن را می‌شوید. خودبیمارانگاری هم همین است و طرف دائم به خودش می‌گوید من فلان بیماری را دارم، مثلاً باور دارد که به سرطان مبتلاست و با این فکر وقتی از او آزمایش هم می‌گیرند، باور نمی‌کند بیمار نیست. غیرقطعی بودن طب هم به این مسئله دامن می‌زند. مثلاً آزمایش و نمونه‌برداری می‌کنند و سلول سرطانی نمی‌بینند، جواب این است که ما سلول سرطانی ندیدیم نه اینکه سرطان نداری چون هیچ وقت جواب قطعی نیست. پس بیمار در ذهنش می‌گوید شما ندیدید اما من دارم.

اما پاندمی کرونا چه تأثیری روی خودبیمارانگاری داشته است؟

وی می‌گوید: در این دوره زمانی که در آن هستیم، یعنی دوره کرونا موارد خودبیمارانگاری چندانی ندیدم که بگویم بیشتر شده است گرچه زمینه تا حدودی برای آن مهیاست چون غالب جامعه این افزایش اضطراب عمومی را تجربه می‌کند و آدم‌های سالم هم نگران بیمارانشان هستند اما در کسی که زمینه دارد این مسئله بیشتر نمود پیدا می‌کند؛ اما نکته‌ای که در تشخیص‌های روانپزشکی مدنظر ماست این است که همیشه جامعه را مدنظر قرار می‌دهیم. اگر در یک جامعه کم باور و رفتار و واکنشی، معمول و رایج است آن را بیماری در نظر نمی‌گیریم. ممکن است بعضی از رسوماتی که کسی در کشوری دیگر انجام دهد، به نظر شما غیرعادی برسد و بگویید این فرد سایکوتیک است اما نیست. چون مثلاً در روستای محل سکونت او همه همین طورند. الان هم که به خاطر کرونا کمی اضطراب بالا رفته، باید حواسمان باشد که به اضطراب موجود در اثر پاندمی برجسب بیماری نزنیم. با این حساب لزوماً کسانی را که دچار وسواس ابتلا به کرونا شده‌اند، نمی‌توان خودبیمارانگار نامید. به هرحال شرایط عادی نیست و در وضعیت موجود همه‌مان تا حدی نگران سلامتی خود و عزیزانمان هستیم. کرونا حتی شاید باعث شده باشد خودبیمارانگانان کمتر دنبال دیگر دردهای خیالی خود بگردند.

چگونه تهوع بارداری را مدیریت کنیم؟

با اقداماتی، این حالت را مدیریت کرد. برای مثال می‌توانید از الگوهای غذایی زیر پیروی کنید:

۱- بیسکویت خشک و یک فنجان چای کم رنگ و یا یک لیوان آب پس از برخاستن از خواب مصرف کنید.
۲- سعی کنید به جای سه وعده غذا، تعداد وعده‌های غذایی خود را بیشتر کرده و با حجم آن‌ها کم کنید.
۳- از خوردن غذاهای چرب و تند و نیز قهوه خودداری کنید.
۴- زمانی که گرسنه هستید اقدام به خوردن غذا کنید و منتظر وعده‌های غذایی نباشید.
۵- وعده‌های غذایی خود را حذف نکرده و برای مدت طولانی گرسنه نمانید.
۶- اگر امکان‌پذیر است، از دیگران بخواهید اقدام به پخت و پز غذا کنند.

درباره نوشیدنی‌ها نیز رعایت موارد ذیل ضروری است:

۱- به یاد داشته باشید که باید در طول روز به میزان کافی آب بنوشید. نوشیدن ۶ تا ۸ لیوان آب در طول روز ضروری است. بهتر است به صورت جرعه جرعه و با حجم کم اقدام به مصرف آب کنید.
۲- نوشیدن چای زنجبیل، آب میوه و یا سوپ آبدار می‌تواند به بازگشت آب به بدن کمک کند.
۳- اگر شدت تهوع و استفراغ شدید است، حتماً باید توجه ویژه‌ای به مصرف آب بیشتر داشته باشید.
تحقیقات نشان داده است تنها یک زن در هر ۱۰۰ زن باردار ممکن است به تهوع بارداری شدید مبتلا شود. این افراد شدیداً بیمار می‌شوند و شاهد کاهش وزن خواهند بود. به دلیل کمبود شدید آب بدن نیاز است این زنان در بیمارستان بستری شده و به صورت سرم و روش‌های دیگر آب دریافت کنند.



است که به پیشگیری از تشکیل رادیکالهای آزاد که با بروز بیماری سرطان و پیشرفت آن مرتبط است، کمک می‌کند.
از دیگر خواص هلو تأثیر آن در حفظ سلامت پوست است. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف مرتب ویتامین C، حفظ ظاهر و سلامت پوست را تقویت می‌کند. این آنتی اکسیدان قوی نقش کلیدی در تشکیل کلاژن دارد. کلاژن‌ها همچون سیستم حمایتی برای پوست عمل کرده و روند تسکین زخم را سرعت می‌دهند.

^[1] هلو میوه‌ای بومی شمال غرب چین و حاوی فوایدی برای سلامتی است و

^[2] از این رو گنجاندن مقدار بیشتری از آن در رژیم غذایی توصیه می‌شود. به گزارش ایسنا، این میوه حاوی مقادیری از ویتامین C است که می‌تواند خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها را کاهش دهد.

^[3] مصرف یک فنجان هلو ی خرد شده می‌تواند ۱۱.۱ میلی‌گرم از ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین کند. همچنین به تأمین میزان توصیه شده از پتاسیم، فیبر و آهن بدن در روز کمک می‌کند.

^[4] هلو با وجود اینکه مقادیر نسبتاً کمی از مواد مغذی را داراست می‌تواند به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل که شامل بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات است برای سلامتی افراد مفید باشد.

^[5] همانطور که گفته شد این میوه به دلیل دارا بودن ویتامین C در کاهش خطر ابتلا به سرطان مؤثر است. این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی