

مصرف شیر می تواند عوارض آلودگی هوارا کم کند؟

هر بار که هوا آلوده می شود، کنار توصیه‌هایی مثل ماندن در خانه و کمتر بیرون رفتن، یک توصیه آشنا هم تکرار می‌شود: شیر بخورید. خیلی‌ها می‌گویند لبنیات به‌خصوص شیر، می‌تواند اثر آلودگی هوارا از بدن بیرون کند. اما واقعاً از یک لیوان شیر چه کاری برای ریه‌ای که در هوای آلوده نفس می‌کشد، برمی‌آید؟ آیا شیر می‌تواند آسیب آلاینده‌ها را خنثی کند؟

پاسخ پزشکان، کمی با آنچه در شبکه‌های اجتماعی و توصیه‌های عامیانه می‌شنویم فرق دارد. دکتر سیداحمد طباطبایی، فوق‌تخصص بیماری‌های ریه کودکان نیز با رد این تصور به همشهری می‌گوید: «خیلی‌ها فکر می‌کنند خوردن بعضی خوراکی‌ها مثل شیر می‌تواند اثرات و عوارض آلودگی هوا بر بدن را کاهش دهد؛ درحالی‌که واقعیت چنین نیست.» به گفته دکتر طباطبایی، «مصرف لبنیات و ویتامین C و امثال اینها برای سلامت بدن مفید است و همیشه توصیه می‌شود، اما نمی‌توان آنها را عاملی برای کاهش آلودگی هوا دانست. این مواد غذایی در تقویت بدن و حفظ سلامت عمومی نقش دارند، اما نقشی در کاهش اثرات آلودگی ندارند.»

البته این به آن معنا نیست که شیر هیچ تأثیری بر کاهش عوارض آلودگی هواندارد؛ شیر و سایر لبنیات، منابعی از پروتئین، کلسیم و برخی ویتامین‌ها و ترکیبات زیست‌فعال هستند و خود لبنیات نیز ظرفیت آنتی‌اکسیدانی دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن به مقابله با استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند؛ فرایندی که در اثر تماس با آلاینده‌ها می‌تواند افزایش پیدا کند. با این حال، شواهد موجود هنوز به اندازه‌ای نیست که بتوان براساس آنها گفت شیر با آلاینده‌های موجود در هوا، مستقیماً آسیب آلودگی هوا خوردن شیر در روزهای آلوده، مستقیماً آسیب آلودگی هوا جلوگیری می‌کند. یکی از دلایلی که احتمالاً باعث رواج این باور شده، کلسیم موجود در شیر است. کلسیم برای سلامت بدن ضروری است و در برخی مطالعات با کاهش جذب سرب از دستگاه گوارش ارتباط دارد؛ بنابراین در یافت کافی کلسیم می‌تواند از نظر تغذیه‌ای اهمیت داشته باشد. اما به گفته دکتر طباطبایی، «این موضوع را نباید به این معنا تعبیر کرد که نوشیدن شیر، سرب و سایر آلاینده‌های موجود در هوای تهران را از ریه پاک می‌کند. ضمن اینکه آلودگی هوافقط سرب نیست و مخلوطی از آلاینده‌های مختلف مانند ذرات معلق، دی‌اکسید نیتروژن و ازن را شامل می‌شود.» دکتر طباطبایی تأکید می‌کند: «در روزهایی که شاخص آلودگی بالا است، بهترین و مؤثرترین اقدام این است که تا حد امکان زمان حضور در هوای آلوده کم شود. مخصوصاً افراد حساس، کودکان، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و تنفسی باید بیشتر مراقب باشند.»

◀ **مهم‌ترین دلیل بروز اختلال روان در سالمندان چیست؟**

امین صلحی، روان‌پزشک، از افسردگی و اضطراب به‌عنوان شایع‌ترین اختلالات روان در سالمندان نام برد و گفت: مهم‌ترین دلیل بروز و تشدید افت عملکرد در سالمندان بی‌توجهی به پیشگیری یا درمان از سوی اطرافیان و اعضای خانواده سالمند است.



➤ **چه کسانی باید بیشتر مراقب کرونا باشند؟**

قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: سالمندان، به‌ویژه افراد بالای ۸۰ سال، افراد بالای ۶۰ سال دارای بیماری‌های زمینه‌ای، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، افراد مبتلا به چاقی شدید و زنان باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دارند.

فضای مجازی علیه واکسن چینی

Hualan با تأیید وزارت بهداشت وارد شبکه بهداشت و داروخانه‌ها شده اما اظهارنظرهای متفاوت منجر به نگرانی درباره کیفیت این واکسن آنفلوآنزا شده است

مريم سرخوش | روزنامه‌نگار | ورود یک میلیون دوز واکسن آنفلوآنزای چینی با برند Hualan به شبکه بهداشت و داروخانه‌های کشور، به جای واکسن‌های اروپایی با واکنش‌های مختلفی همراه شده است؛ از پرسش درباره سابقه و میزان شواهد علمی این واکسن گرفته تا وضعیت مجوزهای نظارتی آن. این موضوع در شرایطی مطرح می‌شود که چند روز پیش، مسعود هودانی، عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا هم در گفت‌وگویی درباره کیفیت این واکسن گفته: «مورد تأیید واقع نشده و قرار نیست استفاده شود.» با این حال Hualan با تأیید وزارت بهداشت وارد کشور شده و در حال عرضه و تزریق است. در چنین شرایطی، متخصصان تأکید می‌کنند، نقد علمی با ایجاد ترس تفاوت دارد و نباید با اظهارنظرهای غیر علمی، جامعه را دچار سسر در گمی کرد که قطعاً یک آسیب جدی در پی دارد؛ به مرگ ده‌ها نفر از افراد در گر وه‌های پرخطر به‌دلیل عدم تزریق واکسن و ابتلا به آنفلوآنزا.

گزارش

تزریق واکسن آنفلوآنزا برای همه افراد جامعه و همه گروه‌های سنی توصیه نمی‌شود، اما در هر صورت باید سود و زیان واکسیناسیون در کنار یکدیگر بررسی شود.

چه کسانی باید واکسن بزنند؟

- کادر درمان
- سالمندان
- افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، به‌ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی

تفاوت اصلی: حجم شواهد و سابقه استفاده

سوری با اشاره به سابقه تولید واکسن در چین عنوان می‌کند: برخی تولیدکنندگان واکسن یا محصولات بیولوژیک، سابقه کمتری نسبت به شرکت‌هایی دارند که محصولات آنها سال‌ها در کشورهای مختلف استفاده شده است. به گفته او، برای ارزیابی یک محصول بیولوژیک، نتایج کار آزمایشی‌های بالینی، داده‌های ایمنی و اثربخشی و ارزیابی‌های نظارتی اهمیت زیادی دارد. درباره واکسن Hualan هم اگر چه از سوی سازمان جهانی بهداشت مورد ارزیابی قرار گرفته اما میزان داده‌ها و تجربه موجود درباره آن را باید در مقایسه با واکسن‌هایی که سابقه استفاده طولانی‌تری دارند، مورد توجه قرار داد. این استاد دانشگاه همچنین تأکید می‌کند که عوارضی مانند سردرد، سرگیجه و واکنش‌های حساسیتی ممکن است پس از تزریق واکسن بروز کند، اما بروز عارضه به‌تنهایی به‌معنای ناایمن بودن یک واکسن نیست و باید میزان شدت عوارض در مطالعات و پایش‌های ایمنی بررسی شود.

واکسیناسیون برای همه نیست

این اپیدمیولوژیست درباره تبلیغ واکسن برای همه گروه‌های جمعیتی نیز تأکید می‌کند، توصیه عمومی برای تزریق این واکسن به همه افراد جامعه منطقی نیست و باید گروه‌های هدف مشخص باشند. در شرایطی هم که گزینه‌های واکسیناسیون محدود است، باید امکانات موجود و گروه‌هایی که بیشتر ین منفعت را از واکسیناسیون می‌برند، در نظر گرفته شوند. او با بیان اینکه تصمیم‌گیری درباره واکسیناسیون در سطح جامعه با تصمیم پزشک برای یک بیمار مشخص تفاوت دارد، عنوان می‌کند: پزشکان در محیط بالینی می‌توانند با توجه به شرایط بیمار، بیماری‌های زمینه‌ای و اندیکاسیون‌های موجود درباره تزریق واکسن تصمیم بگیرند؛ اما در سطح جامعه، باید مجموعه شواهد و امکانات موجود و منافع و زیان‌های احتمالی برای گروه‌های مختلف جمعیتی در نظر گرفته شود.

اظهارنظرهای پراکنده، سردرگمی مردم

سوری در واکنش به اظهارنظرهای متفاوت متخصصان درباره واکسن آنفلوآنزا هم بیان می‌کند: نگاه فردی و جمعی به واکسیناسیون با یکدیگر متفاوت است. نمی‌توان تجربه یا عارضه‌ای را که در تعداد محدودی از افراد مشاهده شده، بدون بررسی علمی به کل جامعه تعمیم داد. او به تجربه واکسیناسیون کرونا اشاره می‌کند و می‌گوید: در آن دوره نیز گزارش‌هایی از بروز عوارض پس از واکسیناسیون مطرح می‌شد، اما نباید موارد محدود را به کل جمعیت تعمیم داد و براساس آن توصیه عمومی به عدم واکسیناسیون کرد. فایده مهم تزریق میلیونی واکسن کرونا این بود که از مرگ روزانه ۷۰۰ نفر جلوگیری شد و آمار پایین آمد. سوری تأکید می‌کند: در شرایط فعلی هم باید درباره واکسیناسیون با توجه به شرایط بیمار، بیماری‌های زمینه‌ای تصمیم‌گیری شود و اظهارنظرهای کلی که بدون توجه به شرایط افراد، مردم را از واکسیناسیون منصرف می‌کند، می‌تواند پیامدهای نامطلوبی داشته باشد.

۲ معیار اصلی برای ارزیابی واکسن

حمید سسوری، استاد دانشگاه و اپیدمیولوژیست، در گفت‌وگو با همشهری درباره انتقادهای مطرح‌شده درباره واکسن چینی آنفلوآنزا می‌گوید: ۲ مسئله مهم درباره واکسیناسیون وجود دارد؛ اثربخشی و ایمنی. البته اثربخشی واکسن‌های چینی که امسال وارد کشور شده‌اند، در مقایسه با برخی واکسن‌های استاندارد مورد استفاده در کشورهای دیگر محل بحث است، اما در شرایطی که گزینه دیگری در دسترس نیست، می‌توان واکسیناسیون گروه‌های پرخطر را مورد توجه قرار داد؛ از جمله کادر درمان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، به‌ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی.

رونمایی از پرچمدار جدید هواوی

شرکت هواوی از سری گوشی‌های «میت ۹۰» (Mate90) خود رونمایی کرد. پرچمدار جدید هواوی با نام کامل «میت ۹۰ اس اولتیمیت» با تراشه کرین ۹۰۵۰، پرو باتری ۸۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی و قیمت پایه ۱۷۲۰ یورو عرضه خواهد شد.

صفحه نمایش ۶٫۹اینچ	وزن ۲۴۸ گرم
۱۶ گیگابایت/۵۱۲ گیگا، یک و ۲ ترابایت	دوربین اصلی ۲۰۰ مگاپیکسل
	رزولوشن ۲۸۴۸×۱۳۰۰ پیکسل



اچ‌پی از رقیب مک‌بوک نئورونمایی کرد

شرکت اچ‌پی، از لپ‌تاپ جدید OmniBook 514 با هدف رقابت مستقیم با مک‌بوک نئورونمایی کرد. این لپ‌تاپ در تمام مدل‌ها به نمایشگر OLED مجهز است و از پردازنده‌های اینتل Wildcat Lake استفاده می‌کند. بسیاری از مشخصات این لپ‌تاپ، مشابه مک‌بوک نئو اپل و سایر رقباست. حتی اچ‌پی، این لپ‌تاپ را در ۴ رنگ تیره‌ای، صوتی، آبی و سبز عرضه می‌کند. با این حال، یکی از تفاوت‌های مهم اومنی‌بوک این است که مدل‌های آن به نمایشگر اولد مجهزند. این لپ‌تاپ با حداکثر ۱۶ گیگابایت رم، یک ترابایت حافظه SSD و وزن حدود ۷/۱۶ کیلوگرم عرضه می‌شود.

امنیت دیجیتال حق کاربران ایرانی است

بهزاد اکبری، مدیرعامل شرکت ارتباطات زیرساخت: ابطال گواهی‌های SSL سایت‌های ایرانی با هر توجیهی که انجام شود، در عمل امنیت اطلاعات مردم و کسب‌وکارهای ایرانی را تضعیف می‌کند. «امنیت دیجیتال» و «حقوق کاربران» اصولی جهانی‌اند و فعالان و کسب‌وکارهای دیجیتال ایران نباید از کنار این روند به سادگی بگذرند.

مشتربان فیبرنوری از ۲ میلیون کاربر گذشت

سیدستار هاشمی، وزیر ارتباطات، در روزهای اخیر ۱۷ طرح ارتباطی شامل فیبرنوری، توسعه ارتباطات روستایی و و راه‌اندازی سایت‌های 5G با سرمایه‌گذاری حدود ۲۵۵ همت افتتاح شده و درحال حاضر تعداد مشترکان متصل به فیبرنوری در کشور از ۳۵۰ هزار به بیش از ۲ میلیون خانوار و کسب‌وکار رسیده است.

رکوردشکنی اسپیس ایکس در رسیدن به فضا

۴فضانورد طی یک سفر سریع رکوردشکنانه پس از ۸ ساعت به ایستگاه فضایی بین‌المللی رسیدند. این تاپ توسط شرکت اسپیس ایکس به نمایندگی از ناسا انجام شد. پرواز کیسول دراگون به‌سوی ایستگاه فضایی بین‌المللی نه‌تنها سریع‌ترین پرواز به این مقصد در تاریخ اسپیس ایکس بوده، بلکه توانسته است رکورد پیشین ناسا و آمریکا را نیز جابه‌جا کند. البته موقعیت ایستگاه فضایی در مدار زمین نیز در ثبت این رکورد تأثیر داشته و باعث شده است فضاپیما سریع‌تر از پروازهای پیشین به مقصد برسد.

قیمت حافظه رم باز هم بیشتر خواهد شد

شرکت مایکرون به‌عنوان یکی از ۳ تولیدکننده مطرح حافظه‌های رم به‌تازگی گزارش مالی ۳ماهه پایانی سال جاری خود را منتشر کرده که در آن پیش‌بینی‌هایی فراتر از انتظار درباره قیمت رم در آینده مطرح شده است. از مهم‌ترین دلایل افزایش قیمت رواج فناوری‌های نوظهوری مانند رویت‌های انسان‌نماس. کارشناسان مالی مایکرون می‌گویند هر کدام از این رویت‌ها به حدود ۲۰۰ گیگابایت حافظه DRAM، در کنار چند ترابایت حافظه NAND نیاز دارند.

جدیدترین هوش مصنوعی گوگل معرفی شد

گوگل قدرتمندترین هوش مصنوعی خود با نام آرگون را معرفی کرد. این اقدامی تازه از سوی گوگل برای جبران فاصله با رقبایی مانند آنتروپیک و اوپن‌ای در رقابت بر سر هوش مصنوعی است. به گفته یکی از سخنگویان شرکت، مدل جدید که جینیای ۴ هم نامیده می‌شود، از نظر اندازه بزرگ‌تر از نسل قبلی مدل‌های رده‌بالای پرو گوگل است. گوگل اعلام کرد که این مدل را در اختیار برخی از شرکای منتخب خود در حوزه امنیت سایبری قرار می‌دهد و در فرآیند داوطلبانه دولت ترامپ برای دسترسی پیش از عرضه عمومی به مدل‌های هوش مصنوعی مشارکت دارد.

