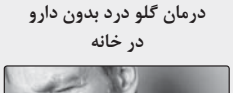
طب

نقش ویتامین کا در خنثی سازی برخی از داروها

یک پزشک مشهور روسیه از تأثیر ویتامین کا در خنثی سازی برخی از داروها خبر داد. «الکساندر میاسنیکوف» پزشک مشهور روسیه گفت: غذاهایی که حاوی ویتامین کا هستند، بر خون تأثیری ندارند اما عوامل لخته کنندهای وجود دارد که از سوی این ویتامین ایجاد می‌شود.بنابراعلام این پزشک روس، به هنگامی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنید، باید از زیاده روی در مصرف سبزیجاتی نظیر جعفری، گشنیز و کرفس خودداری کنید. وی گفت: در صورتی که به فردی داروهای رقیق کننده خون بدهیم و همزمان وی لوبیای سبز یا کلم بروکلی و یا اسفناج بخورد، تمامی این موارد می‌تواند به سادگی اثر این داروها را خنثی کند.

الکساندر میاسنیکوف همچنین گفت: ویتامین کا که خودی خود نمی‌تواند سبب لخته شدن خون شود اما می‌تواند اثر داروهای رقیق کننده خون را خنثی کند.گفتنی است ویتامین کا از ویتامین‌های محسوب می‌شود که محلول در چربی است و به همین خاطر، نقش مهمی را در حفظ سلامت استخوان‌ها و قلب دارد.

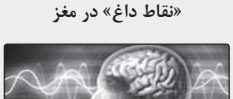
درمان گلو درد بدون دارو در خانه



التهاب حلق یا گلو درد یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در زمستان است که می‌توان با برخی راهکارهای خانگی آن را درمان کرد. علاوه بر عفونت‌های ویروسی مانند سرماخوردگی یا انفلوانزا و عفونت باکتریایی، برخی از علل کمتر شایع التهاب حلق و گلودرد مانند آلرژی، هوای خشک، آلودگی هوا، درد ماهیچه‌ها و علل دیگر مانند ورم‌ها برای آن وجود دارد.معمولا درمان گلودرد ویروسی به دارو نیاز ندارد و ممکن است بین ۵ تا ۷ روز طول بکشد و سپس شروع به بهبودی کند، اما می‌توان از مسکن‌هایی مانند استامینوفن برای تسکین گلودرد استفاده کرد، اما در مورد کودکان خردسال، نوزادان و نوجوانان می‌توان مسکن‌هایی مانند استامینوفن و ایبوپروفن به آن‌ها دادما هرگز به کودک خود آسپرین ندهید، زیرا ممکن است با یک بیماری تهدید کننده زندگی در کودکان به نام سندرم «ری» همراه باشد، بلکه با استراحت کامل در خانه، نوشیدن مایعات فراوان و خوردن غذاها و تنقلات او را درمان کنید.

در مورد درمان گلودرد باکتریایی نیز باید به روشی متفاوت از عفونت ویروسی عمل کرد و پس از انجام آزمایشات لازم به وجود باکتری‌ها و مثبت شدن نتیجه آن پی برد. پزشک درمان مناسب را برای بزرگسالان و کودکان تجویز می‌کند.احتقان گلو را می‌توان در خانه به چند روش ساده درمان کرد، از جمله غرغره کردن با محلول نمکی، نوشیدن مایعات گرم برای کمک به تسکین گلو، مکیدن قرص‌های پاستیل، اما پس از مشورت با پزشک، مصرف نکردن بیش از حد آنها، و سنگین نکردن گلو با کلمات.گیاهان طبیعی در کمک به درمان گلودرد نقش بسزایی دارند، اما این به معنای عدم مشورت با پزشک و استفاده از دارو نیست، گیاهان دارویی در تسکین گلودرد و درمان آن در بسیاری از موارد موثر هستند و از جمله گیاهانی است که برای درمان علائم گلودرد استفاده می‌شود دارچین، مریم گلی، زنجبیل و گیاهان دیگر است.

حل معمای گیج کننده «نقاط داغ» در مغز



دانشمندان موفق به رمزگشایی از رمز و راز «نقاط داغ» مرموز واقع در سطح سلول‌های مغز شده اند که وجود آن‌ها مدت‌ها مورد بررسی قرار داشته است. نقش گروه‌های خاصی از پروتئین‌های موجود در سطح سلول‌های مغز و به‌ویژه بخشی که نقش کلیدی در یادگیری و حافظه دارد، دانشمندان را متحیر کرده است، اما این معمای بیولوژیکی در نهایت حل شد.

شناخته شده بود که اختلال در این نقاط می‌تواند منجر به اختلالات عصبی شدید شود، اما دلیل آن مشخص نبود، تا اینکه یک مطالعه جدید نشان داد که این خوشه‌ها «نقاط داغ» سیگنال دهی کلسیم هستند که برای فعال کردن بیانات ژنی، حیاتی محسوب می‌شوند.به نظر می‌رسد که پروتئین ها، هات اسپات کانال‌های یونی غیرعادی بزرگی هستند، پورتال‌هایی که به انتهای باردار اجازه ورود به سلول را می‌دهند. تبادل این یون‌ها یکی از راه‌های اصلی ارتباط سلول‌ها مانند نورون‌ها با یکدیگر است. سیگنال‌هایی مانند لمس یا الگوهای فکری از یک گروه از سلول‌ها به گروه دیگر منتقل می‌شود تا بتوانیم آگاهانه آن را پردازش کنیم.

جیمز تریمر فیزیولوژیست از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «ما عملکرد انواع دیگر خوشه‌های کانال یونی، برای مثال، خوشه‌های سیناپس‌ها را از دیرباز می‌دانیم؛ با این حال، هیچ نقش شناخته شده‌ای توسط این ساختارهای بسیار بزرگتر بر روی بدن سلولی در فیزیولوژی عصبی وجود ندارد.»تریمر و همکارانش قبلا کانال‌های متعددی را از طریق این خوشه‌های پروتئینی کشف کرده‌اند که برخی از آن‌ها فقط به یون‌های پتاسیم اجازه عبور از غشای سلولی می‌دهند، در حالی که برخی دیگر فقط برای یون‌های کلسیم هستند.

التهاب علت خستگی مداوم است

ایسنا: خستگی غیرمعمول یا مداوم احتمالا نشانه یک مشکل پزشکی جدی است. ممکن است التهاب دلیلی برای خستگی همیشگی شما باشد.

یاهونیوز می نویسد همه خسته می‌شوند و این چیز جدیدی نیست؛ خستگی ممکن است ناشی از فعالیت بدنی، ایستاده کار کردن در تمام طول روز یا فشار بیش از اندازه یک برنامه تمرینی جدید باشد. حتی ممکن است این عارضه از تلاش ذهنی یا عاطفی ناشی از تلاش برای رسیدن به یک ضرب‌الاجل، تمرکز شدید روی یک پروژه یا یک موضوع مورد علاقه جدید یا نگرانی بیش از حد معمول نشات گیرد.

صرف نظر از علت دقیق خستگی تنها چیزی که بدن به طور معمول برای شروع دوباره و رفع خستگی نیاز دارد، یک یا ۲ شب خواب خوب است اما وقتی چند شب خواب خوب هم چیز را حل نمی‌کند، چه باید کرد؟ به جای اینکه احساس شادابی کنید، همچنان خسته و کوفته از خواب بیدار می‌شوید و در تلاش برای تمرکز و یافتن انگیزه برای انجام کارهای معمول هستید. بهترین راه برای توصیف این حالت این است که شما «همیشه خسته هستید» اما واقعیت این است که شما شاید فقط خسته نباشید؛ بنابراین اگر نمی‌توانید این خستگی مداوم را با فعالیت شدید مرتبط بدانید، شاید التهاب در ایجاد این خستگی نقش داشته باشد.

به نظر می‌رسد خستگی یک مکانیزم انطباقی با محافظتی است که همه ما پس از ادامه فعالیت بدون استراحت کافی آن را تجربه می‌کنیم. این نوع خستگی به عنوان خستگی فیزیولوژیکی شناخته می‌شود و در اصل بدن را وادار به استراحت می‌کند و در نتیجه از بیماری و آسیبی که شاید بدون استراحت رخ دهد، جلوگیری می‌کند اما نوع دیگری از خستگی وجود دارد که به عنوان خستگی وابسته به آسیب‌شناختی معروف است که در اثر فعالیت مداوم ایجاد نمی‌شود.

خستگی وابسته به آسیب شناختی با یک پاسخ ایمنی التهابی به یک عامل بیماری‌زا یا محرک آغاز و باعث آزاد شدن سیتوکین‌ها می‌شود. سیتوکین‌ها ترکیبات التهابی است که برای مبارزه با پاتوژن طراحی شده‌اند. این‌ها می‌تواند با سیستم عصبی تعامل و خستگی ایجاد کند اما مشکل بزرگتر زمانی رخ می‌دهد که التهاب موجود (از بیماری یا سبک زندگی) باعث ادامه پاسخ ایمنی و منجر به ترشح مداوم سیتوکین شود. به همین دلیل به طور معمول با افزایش التهاب در بدن خستگی افزایش می‌یابد.

رژیم غذایی متعادل را حفظ کنیم

اگرچه گیاهخواری می تواند فواید زیادی را به همراه داشته باشد، اما به دلیل عدم میانه روی می تواند خطراتی را نیز به بار آورد. گیاهخواری با وجود آنکه می‌تواند منافع زیادی را برای سلامتی به همراه داشته باشد، اما اگر نتوانید شکل تعادلی این رژیم ها را حفظ کنید، می‌توانند خطراتی را به همراه داشته باشند.

در این گزارش، «دکتر کیمبرلی گودزون» (Kimberly Gudzune)، متخصص طب داخلی و چاقی توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید ویتامین‌های کلیدی و مواد مغذی مورد نیاز را در صورت گیاه خواری و مصرف مواد غیرگوشتی بدست آورید.

***مزایای گیاهخواری برای سلامت بدن**

بسیاری از مردم گیاهخواری (که از آن با عنوان وجترین یاد می‌شود و به معنای مصرف نکردن گوشت است) و یا گیاه خواری مطلق که از آن به عنوان وگان نیز یاد می‌شود و شامل مصرف نکردن هیچ کدام از محصولات حیوانی اعم از لبنیات، تخم مرغ می‌شود) را راهی برای حفظ سلامتی خود می‌دانند.

برخی از افراد دارای بیماری‌های قلبی بوده و یا دارای کلسترول بالا هستند که ممکن است شنیده باشند این رژیم‌ها می‌تواند به مدیریت این شرایط کمک کند. به گفته دکتر گودزون، شما قطعا می‌توانید با استفاده از این روش‌ها سطح کلسترول خود- به خصوص کاهش «لیپوپروتئین کم‌چگالی» (LDL) را بهبود بخشید. از LDL اغلب با عنوان کلسترول بد یاد میشود؛ چرا که می‌تواند به دیواره‌های شریان‌های شما چسبیده و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای عروق کرونر ممکن است رژیم گیاهخواری (وجترین) یا گیاهخواری مطلق (وگان) را با دیگر رویکردهای درمانی مانند «مدیریت استرس» و «فعالیت بدنی» ترکیب کنند. این رژیم‌ها همچنین در صورتی که افراد آن را در قالبی با کالری کمتر دنبال کنند، می‌توانند به کاهش وزن نیز کمک کند.

اما مانند هرگونه رژیم غذایی، این رژیم‌های گیاهخواری نیز باید متعادل باشد. یک رژیم متعادل گیاهخواری و یا گیاهخواری مطلق به معنای آن است که تمامی این ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و مواد مغذی را از طیف گسترده‌ای از این منابع غذایی بتوانید دریافت کنید.

***خطرات رژیم نامتعادل گیاهخواری**

دکتر گودزون می‌گوید: روش گیاهخواری و یا گیاهخواری مطبق با روشی که بسیاری از آمریکایی‌ها به انجام آن عادت کرده اند، تفاوت دارد. در صورتی که هر معمول غذاهای چرب و فراوری شده را می‌خورید، قطع این غذاها به شکل ناگهانی می‌تواند تغییری بزرگ و ناگهانی باشد. بسیاری از مردم نمی‌دانند چه بخورند. آن‌ها حتی نمی‌دانند چگونه وعده‌های غذایی خود را برنامه ریزی کرده یا غذاهایی را انتخاب کنند که از نظر تغذیه‌ای برای بدن شان متعادل باشد.

از آنجایی که گیاهخواران گوشت نمی‌خورند، در خطر از دست دادن پروتئین و ویتامین B۱۲ قرار دارند. همچنین گیاهخواران مطلق (وگان ها) که هیچ محصولات حیوانی را نمی‌خورند، از رژیم غذایی محدودتری پیروی می‌کنند. بدون تخم مرغ و لبنیات در رژیم غذایی، گیاهخواران علاوه بر پروتئین و ویتامین B۱۲، باید مراقب مصرف کلسیم و ویتامین D باشند.

دکتر گودزون می‌گوید: ممکن است فردی گوشت و فرآورده‌های حیوانی را حذف کند، اما بعد شروع به تکیه بر کربوهیدرات‌های سریع و غذاهای فرآوری‌شده مانند نان، شیرینی، ماکارونی و پنیر کند. این یک رژیم غذایی سالم وگان یا گیاهخواری نیست.

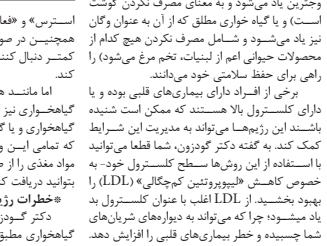
***چگونه به عنوان یک گیاهخوار، ویتامین‌های لازم را دریافت کنیم؟**

اگر شما یک فرد گیاهخوار یا گیاهخوار مطلق هستید، مطمئن شوید که از غذاهای با سدیم بالا، قند افزوده و چربی اجتناب می‌کنید؛ همچنین محصولاتی که برای افراد گیاهخوار تولید می‌شود مانند گوشت‌های مصنوعی ممکن است بسیاری فرآوری شده و سرشار از نمک باشند؛ بنابراین برچسب‌های تغذیه روی محصول را با دقت بخوانید. برای بسیاری از افراد، محدود کردن کل سدیم مصرفی آن‌ها به بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز می‌تواند به پیشگیری یا مدیریت فشار خون بالا کمک کند.

سعی کنید که غذاهای سرشار از پروتئین را انتخاب کنید. منابع پروتئین گیاهی شامل تخم مرغ و محصولات لبنی مانند ماست و پنیر است. منابع پروتئینی مناسب گیاهخواران مطلق (وگان ها) شامل حبوبات (لوبیا، عدس و نخود)، دانه‌ها و آجیل است. با وعده‌های غذایی بدون گوشت حاوی پروتئین آشنا شوید. اگر شرایط سلامت خاصی مانند سابقه سرطان سینه یا بیماری کلیوی دارید، پیش از آن با پزشک خود در مورد منابع پروتئینی مناسب صحبت کنید.

همچنین کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند منجر به افزایش وزن، نوسانات قند خون و سایر مشکلات سلامتی شود. در عوض، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر و یا برنج قهوه‌ای را انتخاب کنید. ویتامین B۱۲ را بطور کافی مصرف کنید. ویتامین B۱۲ بسیار کم می‌تواند باعث کم خونی به ویژه در افرادی که از رژیم غذایی گیاهخواری مطلق پیروی می‌کنند، شود.

دستورالعمل جدید برای درمان پارکینسون



متخصصان علوم پزشکی کانادا و آمریکا در یک دستورالعمل جدید، سه روش درمان دارویی را برای معالجه زودهنگام بیماری پارکینسون ارائه کرده‌اند. این متخصصان دستورالعمل مربوط به درمان مشکلات حرکتی در افراد مبتلا به پارکینسون را در مراحل اولیه بیماری به روز کرده اند.

توصیه‌های درمانی جدید "آکادمی نورولوژی آمریکا" بر درمانی دارویی "دوپامینرژیک" تمرکز دارد که سطح دوپامین را افزایش داده یا اثرات دوپامین را شبیه سازی می‌کند.

پارکینسون یک اختلال حرکتی است و زمانی ایجاد می‌شود که سلول های عصبی مغز، قادر به تولید دوپامین کافی نیستند.

یکی از متخصصان این مطالعه از دانشگاه کلگری در ایالت آلبرتای کانادا گفت: تحقیقات موجود در مورد اثربخشی و خطرات احتمالی داروها در درمان علائم حرکتی افراد مبتلا به بیماری پارکینسون اولیه را به دقت بررسی کردیم و مشاهده شد که "لوودوپا"، معمولا بهترین درمان برای کنترل این علائم است.

در دستورالعمل جدید آمده است که متخصصان مغز و اعصاب باید در مورد مزایا و خطرات درمان اولیه با سه گزینه درمانی به بیماران مشاوره دهند که این سه گزینه عبارتند از:

- لوودوپا، دارویی که در مغز به دوپامین تبدیل می شود.
- اگونیست‌های دوپامین که اثرات دوپامین را شبیه سازی می کنند. اگونیست (Agonist) ماده شیمیایی است که در یک سلول با اتصال به گیرنده‌های آن سلول باعث پاسخ و واکنش آن سلول می‌شود. اگونیست اغلب تقلیدکننده عمل یک ماده طبیعی در بدن است.
- مونوآمین اکسیداز B یا MAO-B، داروهای بازدارنده که از تجزیه دوپامین توسط آنزیمی به نام MAO-B جلوگیری می‌کنند.

بنابر این گزارش، درمان با داروی لوودوپا در کاهش علائم حرکتی در بیماران پارکینسون که در مراحل اولیه بیماری هستند بهتر از اگونیست‌های دوپامین یا بازدارنده‌های MAO-B است.

با این حال، لوودوپا و همچنین سایر داروها با عوارض جانبی همراه هستند؛ بنابراین مهم است فردی که به تازگی بیماری پارکینسون و او تشخیص داده شده، پیش از تصمیم گیری در مورد انتخاب بهترین رژیم درمانی، درباره همه گزینه ها از متخصص مغز و اعصاب، مشاوره دریافت کند.

داروی لوودوپا بیشتر از اگونیست های دوپامین باعث ایجاد عارضه جانبی موسوم به "دیسکینزی" در پنج سال اول درمان می شود با این حال میزان دیسکینزی شدید یا ناتوان کننده در آن زمان کم است. دیسکینزی به حرکات انقباض غیرارادی و نامنظم صورت، بازوها، پاها یا تنه گفته می‌شود.

در دستورالعمل جدید آمده است که متخصصان مغز و اعصاب باید کمترین دُز موثر لوودوپا را برای به حداکثر رساندن فواید و به حداقل رساندن خطر دیسکینزی تجویز کنند.

ارتباط رژیم غذایی پرچرب با افزایش سرطان پروستات

مهر: تحقیقات جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که ترکیبی از رژیم غذایی پرچرب و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی دائمی ممکن است باعث ایجاد سرطان پروستات شود.

محققان اثر قرار گرفتن در معرض مواد پر و پلی فلوروالکیل (PFAS) و رژیم غذایی پرچرب را بر روی سلول‌های پروستات در هر دو مدل موش و کشت سلولی بررسی کردند.

موش‌ها نر که این تیم سلول‌های سرطانی بدخیم پروستات را به آنها تزریق کرده بود، زمانی که رژیم غذایی پرچرب مصرف کردند و در معرض PFAS قرار گرفتند، سرعت رشد تومور سریع‌تری داشتند.

محققان مشاهده کردند در مواجهه با PFAS، سلول‌های پروستات تشکیل دهنده تومور در یک کشت سلولی تقریباً سه برابر بیشتر تکثیر می‌شوند.

به گفته مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا، سرطان پروستات دومین نوع شایع سرطان در مردان و به طورکلی چهارمین نوع شایع سرطان است. طبق گزارشات ۱.۳ میلیون مورد جدید سرطان پروستات در سال ۲۰۱۸ در سراسر جهان رخ داده است.

تحقیقات قبلی نشان داد که چربی رژیم غذایی در رژیم غذایی معمولی غربی می‌تواند به گسترش تومورهای سرطان پروستات کمک کند. اکنون، یک مطالعه جدید از محققان دانشگاه ایلینوی نشان می‌دهد که رژیم غذایی پرچرب و افزایش قرار گرفتن در معرض PFAS می‌توانند گسترش تومورهای پروستات را سرعت بخشد.

PFAS گروه وسیعی از مواد شیمیایی ساخت بشر هستند که به طور ویژه برای مقاومت در برابر گریس، روغن، آب و گرما طراحی شده اند. تولیدکنندگان معمولا از ترکیبی از این مواد شیمیایی به عنوان یک پوشش ضد لکه بر روی بسته بندی مواد غذایی و تجهیزات پخت و پز استفاده می‌کنند.

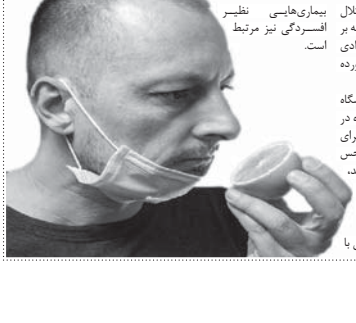
انجام روزانه نیم ساعت پیاده روی برای سلامت قلب

مسئول تغذیه برنامه تحول سلامت و تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: روزانه نیم ساعت پیاده روی برای ارتقای سلامت قلب لازم است.پریسا ترابی با اشاره به لزوم اهمیت رسیدگی به سلامت قلب افراد اظهار کرد: در حال حاضر بیماری سکته های قلبی یکی از علت های اصلی مرگ و میر در کشورمان محسوب می شود و این موضوع اهمیت ارتقای سلامت قلب و عروق افراد را نشان می دهد.

وی ادامه داد: برای داشتن یک سبک زندگی سالم باید در طول روز از پنج گروه اصلی مواد غذایی مانند نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات و گوشت و حبوبات همچنین مغز دانه ها و تخم مرغ استفاده کرد. افراد در چنین شرایط زندگی ماشینی و صنعتی باید تا حد امکان از روغن و چربی کم تر استفاده کنند. برخی از چربی ها مانند روغن های نباتی جامد و چربی های حیوانی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد.مسئول تغذیه برنامه تحول سلامت و تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بیان کرد: برای داشتن قلبی سالم باید از بروز چاقی و اضافه وزن پرهیز کرد. دریافت کالری بیش از نیاز بدن موجب چاقی خواهد شد و به همین دلیل باید از خوردن بیش از حد پرهیز کرد.

ترابی تاکید کرد: یکی از راه های داشتن قلبی سالم انجام فعالیت های بدنی و تحرک بازم در طول روز است و افراد ورزش منظم را بر اساس شرایط سنی شان را انجام دهند. مطالعات نشان می دهد که روزانه حداقل باید نیم ساعت پیاده روی کنند تا وضع جسمانی خوبی داشته باشند. مسئول تغذیه برنامه تحول سلامت و تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: افراد برای داشتن سلامت جسمانی باید از مواد حاوی فیبر بیشتر استفاده کنند. فیبر در میوه و سبزی و داده کامل غلات است و مصرف این مواد غذایی خطر بروز مشکلات و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

نگرانی یک میلیون نفر از عدم بازگشت حس بویایی بعد از ابتلا به کرونا



تحقیقات جدید نشانگر نگرانی جدیدی درباره احتمال عدم بازگشت حس بویایی بیش از یک میلیون نفر پس از ابتلا به کروناست. کرونا سبب بروز نگرانی عمومی درباره از دست رفتن بویایی افراد مبتلا به ویروس کرونا ایجاد کرده است.بر اساس تحقیقات، حدود ۷۰۰ هزار تا یک میلیون و ۶۰۰ هزار نفر در آمریکا که به کرونا مبتلا شده اند، حس بویایی خود را از دست داده اند و یا دچار تغییر در حس بویایی خود شده اند که این تغییر بیش از ۶ ماه به طول انجامیده است.

این پژوهش نشان می‌دهد که بیشتر افراد در نهایت حس بویایی خود را بدست می‌آوردند؛ اما برخی افراد ممکن است هرگز حس بویایی خود را بدست نیاورند. نویسندگان این پژوهش این مسئله را به عنوان نگرانی تلقی کرده اند؛ چرا که در حالت مقایسه ای، پیش از همه گیری، تنها ۱۲/۳ میلیون بزرگسال ۴۰ سال یا بیشتر به آنچه که دانشمندان «اختلال عملکرد بویایی» (OD) و یا اختلال عملکرد بویایی مزمن (COD) مبتلا بودند.طبق این گزارش، این داده‌ها نشانگر ظهور یک نگرانی عمومی در زمینه اختلال عملکرد بویایی بوده و نیاز به تحقیقاتی فوری است که بر درمان اختلال عملکرد بویایی ناشی از کرونا تمرکز داشته باشد.این در حالی است که بر اساس یک پژوهشی که سال گذشته به انجام رسیده بود، ۷۲ درصد از افرادی که به کرونا مبتلا شده بودند، حس بویایی خود را پس از یک ماه بدست آورده بودند؛ اما برای برخی از افراد این روند کندتر بود.

جان هیز، مدیر مرکز ارزیابی حسی در کالج علوم کشاورزی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا در این زمینه بر این باور است که شمار اعلام شده در این پژوهش محافظه کارانه بیان شده است و این مسئله احتمال دارد برای میلیون‌ها نفر دیگر اتفاق افتاده باشد.گرچه شاید مسئله تاز دست رفتن حس بویایی در مقایسه با دیگر علائم طولانی مدت کرونا ناچیز به نظر برسد، اما باید توجه داشت که طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت، افرادی که حس بویایی خود را از دست می‌دهند، بیش از دو برابر بیشتر در معرض خطراتی مانند مصرف غذاهای فاسد قرار دارند.

همچنین بر اساس مطالعاتی دیگر، از دست رفتن حس بویایی با بیماری‌هایی نظیر افسردگی نیز مرتبط است.

پزشکی

آغاز آزمایش اولین واکسن استنشاقی برای بیماری آلزایمر

مهر: محققان امیدوارند واکسن جدید بتواند راهی ایمن و موثر برای جلوگیری یا کُند کردن روند پیشرفت بیماری آلزایمر ارائه دهد.محققان بیمارستان بریگهام و زنان بوستون قرار است یک آزمایش بالینی را آغاز کنند که ایمنی و اثربخشی واکسن جدیدی را که از طریق بینی استفاده می‌شود و برای جلوگیری و کُند کردن روند پیشرفت بیماری آلزایمر ساخته شده است، آزمایش خواهد کرد.«هاوارد ال. وینر»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «در طول دو دهه گذشته، ما شواهد پیش بالینی را جمع آوری کرده ایم که پتانسیل این واکسن بینی را برای بیماری آلزایمر نشان می‌دهد. اگر آزمایش‌های بالینی روی انسان نشان دهد که واکسن بی‌خطر و مؤثر است، این دستاورد می‌تواند یک درمان غیرسمی برای افراد مبتلا به آلزایمر باشد و همچنین می‌تواند برای کمک به پیشگیری از آلزایمر در افراد در معرض خطر، زودتر تجویز شود.»

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، ۵۵ میلیون نفر در دنیا مبتلا به زوال عقل هستند؛ اصطلاحی کلی که برای اختلال در توانایی به خاطر سپردن، فکر کردن یا تصمیم گیری استفاده می‌شود. بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است و ممکن است ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد را تشکیل دهد. این واکسن از تعدیل کننده ایمنی پروتولین استفاده می‌کند؛ پروتولین عامل داخل بدنی است که از پروتئین‌های مشتق شده از باکتری‌ها ساخته شده و به طور ایمن در انسان به عنوان عامل کمکی برای سایر واکسن‌ها استفاده می‌شود.به گفته محققان، پروتولین برای فعال کردن گلبول‌های سفید موجود در غدد لنفاوی در طرفین و پشت گردن طراحی شده است تا به مغز بروند و پلاک‌های آمیلوئید بتا را که یکی از نشانه‌های بیماری آلزایمر است، تحریک کند.در مغز افراد مبتلا به آلزایمر، میزان غیرطبیعی پروتئین آمیلوئید وجود دارد که به هم چسبیده و پلاک‌هایی را تشکیل می‌دهند. به گفته مؤسسه ملی پیری، این پروتئین‌ها بین نورون‌ها جمع شده و عملکرد سلول را مختل می‌کنند. بسیاری از کارشناسان معتقدند که کاهش آمیلوئیدها، از دست دادن حافظه و زوال شناختی را کاهش می‌دهد.

چه کسانی در چه زمانی دز سوم بزنند

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: تمامی افراد بالای ۶۰ سال برای دریافت دز سوم مجاز هستند. سید محسن زهرایی، رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت درباره دز سوم واکسن کرونا گفت: برای دز سوم تمام افراد بالای ۶۰ سال را دعوت به مراجعه می کنیم.او افزود: آن دسته از افرادی که از واکسن های غیرفعال خود مثل واکسن سینوفارم، برکت، کواکس بهارات را دریافت کرده اند بعد از گذشت ۴ ماه می توانند به مراکز واکسیناسیون جهت دریافت دز سوم واکسن خود مراجعه کنند. همچنین آن دسته از افرادی که سایر واکسن ها را نیز دریافت کرده اند می توانند طی ۶ ماه آینده دز سوم را دریافت کنند، البته بیماران خاص، زمینه ای و یا بیمارانی که از مشکل نقص سیستم ایمنی رنج می برند نیز می توانند به مراکز واکسیناسیون مراجعه کرده و دز سوم واکسن خود را دریافت کنند.

نشانه‌هایی خطرناک در شکل پای کودکان

تغییر شکل پای کودک نشان دهنده خطری است که نیاز به مداخله پزشکی دارد.رالف استوکر دکتر ارتوپد آلمانی می‌گوید که ناهنجاری‌های پا در برخی از کودکان تاثیر می‌گذارد و در برخی موارد، شکل پاهای کودک نشان دهنده خطری است که نیاز به مداخله پزشکی دارد.استوکر افزود: پاهای کودکان گاهی به شکل حرف O یعنی قوس دار یا به شکل حرف X یعنی رو به داخل است.استوکر این ناهنجاری‌ها را به عوامل ژنتیکی یا عفونت یا برخی بیماری‌ها مانند کمبود ویتامین D نسبت داد که خوشبختانه اکثر این ناهنجاری‌ها پس از ۱۸ تا ۲۴ ماه برای ناهنجاری‌های O شکل و پس از ۶ تا ۸ سال برای ناهنجاری‌های X شکل خود به خود از بین می‌روند.در صورت تداوم ناهنجاری‌ها برای مدت طولانی تری باید به پزشک مراجعه کرد که در این صورت تغییر شکل پای کودک سلامت او را تهدید می‌کند، زیرا ممکن است منجر به فرسایش مفصل زانو شود.بدشکلی‌های پای کودک در صورتی که بیش از سن ذکر شده باقی بماند، منجر به عدم تعادل عضلانی بدن او نیز می‌شود که به معنای عملکرد مفاصل ناپایدار است که به نوبه خود باعث عدم تعادل در وضعیت ایستادن بدن با عدم تعادل در حین راه رفتن می‌شود.

ایسن پزشک آلمانی اشاره کرد که این ناهنجاری‌ها از طریق جلسات فیزیوتراپی و مداخله جراحی قابل درمان است.