کشف ویروسی شبیه به کرونا که در برابر واکسن مقاوم است

■ ویروسی شبیه به کرونا که به تازگی کشف شده است می‌تواند انسان را آلوده کند و در برابر واکسن‌ها مقاوم باشد.

گروه بهداشت و سلامت- ویروسی اخیرا در یک خفاش روسی کشف شده است که شبیه سارس کوو ۲ بوده و گفته می‌شود می‌تواند انسان را آلوده کند و اگر شیوع یابد به گفته متخصصان احتمالا در برابر واکسن‌های فعلی مقاوم خواهد بود.

تیمی به سرپرستی محققان دانشکده بهداشت جهانی پل جی آلن دانشگاه ایالتی واشنگتن دریافتند پروتئین‌های سنبله‌ای از ویروس خفاش به نام خوستا ۲ می‌تواند سلول‌های انسان را آلوده کند که به آنتی بادی‌های مونوکلونال در افراد واکسینه شده برای سارس کوو ۲ مقاوم است. هر دو خوستا ۲ و سارس کوو ۲ متعلق به یک زیر دسته از ویروس‌های کرونا هستند که به عنوان ساربکویروس‌ها شناخته می‌شوند.

مایکل لتکو، ویروس شناس WSU می‌گوید: کشف خوستا ۲ نیاز به توسعه واکسن‌های جهانی را برای محافظت در برابر ساربکویروس‌ها به طور کلی نشان می‌دهد، نه فقط در برابر انواع شناخته شده سارس کوو ۲.

لتکو می‌گوید: «در حال حاضر، گروه‌هایی هستند که تلاش می‌کنند واکسنی ارائه کنند که نه تنها در برابر نوع بعدی سارس ۲ محافظت می‌کند، بلکه در واقع از ما در برابر ساربکویروس‌ها به طور کلی محافظت می‌کند. متاسفانه، بسیاری از واکسن‌های فعلی ما برای ویروس‌های خاصی طراحی شده‌اند که می‌دانیم سلول‌های انسانی را آلوده می‌کنند یا آن‌هایی که به نظر می‌رسد بزرگترین خطر را برای آلوده کردن ما دارند.

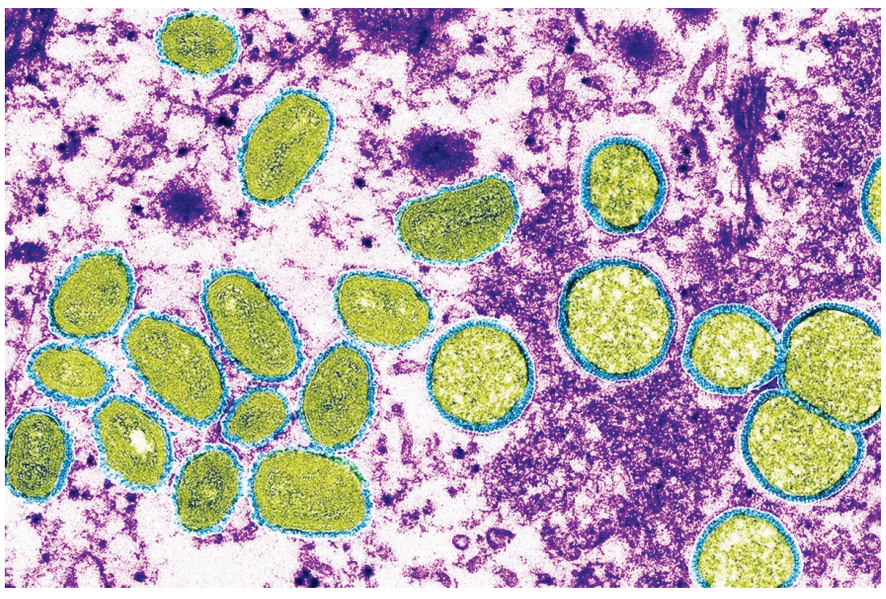
اما این لیستی است که همیشه در حال تغییر است. ما باید طراحی این واکسن‌ها را برای محافظت در برابر همه ساربکوویروس‌ها گسترش دهیم.

در حالی که در سال‌های اخیر صدها ساربکویروس، عمدتا در خفاش‌های آسیایی کشف شده است، اکثریت آن‌ها قادر به آلوده کردن سلول‌های انسانی نیستند. ویروس‌های خوستا ۱ و خوستا ۲ در اواخر سال ۲۰۲۰ در خفاش‌های روسی کشف شدند و در ابتدا به نظر می‌رسید که آن‌ها تهدیدی برای انسان نیستند.

لتکو می‌گوید: از نظر ژنتیکی، این ویروس‌های عجیب و غریب شبیه برخی از ویروس‌های دیگر بودند که در نقاط دیگر جهان کشف شده بودند، اما از آنجایی که شبیه سارس کوو ۲ نبودند، تصور نمی‌شد که واقعا موضوع نگران کننده‌ای باشد اما وقتی بیشتر به آن‌ها نگاه کردیم، از اینکه متوجه شدیم آن‌ها می‌توانند سلول‌های انسانی را آلوده کنند، واقعا شگفت زده شدیم.

لتکو و همکارانش دریافتند مانند سارس کوو ۲، خوستا ۲ می‌تواند از پروتئین میخچه خود برای آلوده کردن سلول‌ها با اتصال به پروتئین گیرنده‌ای به نام آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ (ACE۲) استفاده کند که در سراسر سلول‌های انسانی یافت می‌شود. آن‌ها سپس تصمیم گرفتند تا تعیین کنند که آیا واکسن‌های فعلی در برابر ویروس جدید محافظت می‌کنند یا خیر.

تیم با استفاده از سرم مشتق شده از جمعیت انسانی واکسینه شده برای کووید ۱۹، متوجه شد که خوستا ۲ توسط واکسن‌های فعلی خنثی نشده است. آن‌ها همچنین سرم افرادی را که به نوع اومیکرون آلوده شده بودند، آزمایش کردند، اما آنتی بادی‌ها نیز بی‌اثر بودند. به گفته لتکو خوشبختانه ویروس جدید فاقد برخی از ژن‌هایی است که تصور می‌شود در پاتوژنز انسان نقش دارند. با این حال، خطر ترکیب خوستا ۲ با ویروس دوم مانند سارس کوو ۲ وجود دارد.



تیم با استفاده از سرم مشتق شده از جمعیت انسانی واکسینه شده برای کووید ۱۹، متوجه شد که خوستا ۲ توسط واکسن‌های فعلی خنثی نشده است. آن‌ها همچنین سرم افرادی را که به نوع اومیکرون آلوده شده بودند، آزمایش کردند، اما آنتی بادی‌ها نیز بی‌اثر بودند.

۱۰ فایده شگفت انگیز چای رزماری

گروه بهداشت و سلامت- فواید چای رزماری؛ چای رزماری سرشار از دی ترپن ها، فلاونوئید ها، مشتقات فنلی، گلیکوزیدها و سایر مواد شیمیایی گیاهی است که به رزماری خواص دارویی می‌بخشد. چای رزماری به کاهش وزن و به هضم غذا کمک می‌کند، حافظه را تقویت و از سرطان جلوگیری می‌کند.

۱. درمان آلزایمر و اختلالات ذهنی

طب سنتی از رزماری برای جلوگیری از دست دادن حافظه و تقویت قدرت حافظه استفاده می‌کردند. آلزایمر سبب زوال عقل و تخریب سلول‌های عصبی در افراد مبتلا به این بیماری می‌شود. چای رزماری دارای دی ترپن‌هایی است که از مرگ سلول‌های عصبی جلوگیری و خواص ضد التهابی، انتی اکسیدانی، ضد افسردگی و ضد اضطراب را دارد. به همین دلیل مصرف چای رزماری برای تقویت حافظه و ناتوانی ذهنی مفید می‌باشد.

۲. کمک به کاهش وزن

اجزای فیتوشیمیایی این چای از فعالیت لیپاز انزایمی جلوگیری می‌کند. فعالیت لیپاز انزایمی چربی‌ها را برای تولید لیپید تجزیه می‌کند. با نوشیدن چای رزماری لیپاز غیرفعال می‌شود و چربی‌ها تجزیه نمی‌شوند بدین صورت شما احساس سیری بیشتری خواهید کرد و دچار پرخوری و اضافه وزن نخواهید شد.

۳. درمان سرطان

مطالعاتی وجود دارد که تاثیر رزماری را بر سرطان سینه نشان می‌دهد. ترکیبات مانند رزمارینیک اسید و کافئیک اسید می‌توانند سبب درمان و همچنین جلوگیری از ایجاد سرطان در بدن شود. این مواد شیمیایی آنتی اکسیدان‌های قوی و ضد تکثیر هستند و می‌توانند سلول‌های بدن را از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کند.

۴. کنترل اضطراب و استرس

سبک زندگی شلوغ و گرفتاری‌های شغلی در حال افزایش است؛ و ظاهرا همه ما اضطراب و استرس‌های زیادی را تحمل می‌کنیم، گنجاندن دمنوش‌های گیاهی مانند چای رزماری در رژیم غذایی شما تغییرات قابل توجهی در سطح استرس شما ایجاد می‌کند. چای رزماری حاوی اسید اورسولیک و اسید رزمارینیک است که اثرات آنتی اکسیدانی و ضد افسردگی را از خود نشان می‌دهد. آن‌ها به شما در کنترل استرس و اضطراب کمک می‌کنند.

۵. کمک به هضم غذا

همه میکروب‌ها مضر نیستند، زیرا دسته‌ای از آن‌ها در روده‌ها وجود دارد. ترکیب این میکروب‌ها بر هضم و جذب در بدن تاثیر می‌گذارد. چای رزماری به رشد لاکتوباسیلوس، بیفیدوباکتریوم و ... کمک می‌کند و به جذب فیبر و تجزیه لیپیدها کمک می‌کند. به همین دلیل از چاقی جلوگیری کرده و به هضم غذا کمک می‌کند.

۶. محافظت از کبد

چای رزماری دارای ترکیبات زیست فعالی است که دارای خواص ضد التهابی و مهار کننده رادیکال‌های آزاد است. کارنوسول یکی از این ترکیبات است که از سلول‌های کبد شما در برابر التهاب محافظت می‌کند. چای رزماری از تشکیل پراکسیدهای مضر در کبد جلوگیری می‌کند و یکپارچگی ساختاری سلول‌های کبدی را حفظ می‌کند.

۷. دارای خواص ضد پیری

چای رزماری به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های قوی و فیتوکمیکال‌های ضد میکروبی، نجات دهنده پوست است. نوشیدن چای رزماری خاصیت درمان عفونت‌های باکتریایی یا قارچی، ضایعات، آکنه و تاول‌ها را دارد. آنتی اکسیدان‌هایی مانند رزمارینیک اسید رادیکال‌های آزاد را که سبب ایجاد چین و چروک، خطوط ریز و رنگدانه می‌شوند را از بین می‌برند. چای رزماری پوست افتاده را سفت می‌کند تا جوان‌تر، شاداب‌تر و درخشان‌تر به نظر برسید.

۸. ضد دیابت

طب سنتی از برگ‌های رزماری برای درمان هیپوگلیسمی استفاده می‌کردند. حاوی کامفن، بورنئول، لوتئولین، هسپریدین و کارنوزول است که پراکسیداسیون لیپیدی را مهار کرده و سبب تولید آنزیم‌های آنتی اکسیدانی می‌شود. این فیتوکمیکال‌های ضد دیابت قوی هستند و همچنین می‌توانند وابستگی به انسولین را در افراد دیابتی کنترل کنند.

۹. کمک به رشد مو

چای رزماری از ریزش مو جلوگیری می‌کند. مواد مغذیه فولیکول‌های مو را تقویت می‌کند و رشد مو را افزایش می‌دهد. شستشوی منظم موهایتان با چای رزماری مشکلاتی مانند طاسی، شوره سر، ریزش مو، سفیدی زودرس و نازک شدن مو را درمان می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در رزماری عفونت‌های قارچی پوست سر را درمان می‌کنند و به سلامت موهای شما کمک می‌کنند.

۱۰. تسکین التهاب و درد

این گیاه دارای خواص ضد درد است و می‌تواند درد مفاصل، التهاب و واکنش‌های آلرژیک دردناک را درمان کند. چای رزماری برای تقویت گردش خون، کاهش التهاب، و از بین بردن رادیکال‌های آزاد یا استرس تست شیمیایی برای تسکین گرفتگی یا درد عصبی به خوبی عمل می‌کند.

• عوارض مصرف چای رزماری

بیشتر عوارض جانبی رزماری ناشی از خود گیاه است، مصرف مقدار زیادی از گیاه رزماری به هر شکل ممکن است می‌تواند عوارضی نیز داشته باشد.

آلرژی: اگر به آسپرین یا داروهای سالیسیلات حساسیت دارید، ممکن است به چای رزماری نیز حساسیت داشته باشید.

خطرات بارداری

زنان باردار در صورت مصرف زیاد گیاه رزماری ممکن است با خطر خونریزی رحم مواجه شوند. همچنین ممکن است سبب چرخه قاعدگی و سقط جنین در زنانی باردار شود.

تاثیر سحرانگیز نوشیدن آب بر جلوگیری از پیری

گروه بهداشت و سلامت- اندام‌های بدن برای اینکه بتوانند وظایف خود را انجام دهند به آب نیاز دارند.

متخصصان سلامت می‌گویند که آب به عنوان یک مایع حیاتی برای بدن، فواید بی شماری از جمله کاهش اثرات پیری به همراه دارد.

نیتی بیتل دکتر و محقق متخصص تغذیه، می‌گوید که بین نوشیدن آب و پیری رابطه قوی وجود دارد. این محقق گفته است که بدن تقریباً از همه جنبه‌ها به آب نیاز دارد، زیرا برای عملکرد سلول‌ها، انعطاف پذیری عضلات و پمپاژ خون ضروری است.

نوشیدن آب به حفظ شادابی پوست انسان کمک می‌کند و همچنین سلامتی را از بسیاری از اختلالات مانند افزایش وزن و سوء هاضمه، سپس خشکی دهان که باعث سخت شدن صحبت کردن، بلع غذا و حتی تنفس می‌شود حفظ می‌کند.

بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸، میزان آبی که آمریکایی‌ها می‌نوشند با افزایش سن کاهش می‌یابد.

این ارقام می‌افزاید که آب ۵۷ درصد از کل نوشیدنی‌های مصرف شده توسط بزرگسالان ۲۰ تا ۳۹ ساله را تشکیل می‌دهد. کارشناسان توضیح داده اند که با افزایش سن، تشنگی فرد کمتر می‌شود، اما این بدان معنا نیست که نیازی به نوشیدن کافی ندارد.

کم آبی و کمبود آب آشامیدنی گاهی باعث ایجاد دردسر در سالمندان می‌شود، اما این موضوع مورد توجه قرار نمی‌گیرد، اعتقاد بر این است که احساس خستگی و درد ناشی از عوارض جانبی برخی داروها است نه به دلیل اینکه آب کافی ننوشیده ایم.

متخصصان توصیه می‌کنند که هر از گاهی به طور مداوم آب بنوشید و برای تامین نیاز بدن تا احساس تشنگی منتظر نمانید.

تاثیر عادات مربوط به خواب بر بروز یک بیماری بدون علامت چیست؟

گروه بهداشت و سلامت- برخی عادات خواب ممکن است عامل ایجاد بیماری‌هایی مانند کبد چرب که علائم ظاهری ندارند باشد.

بیماری کبد چرب که استئاتوز کبدی نیز نامیده می‌شود، وضعیتی است که در آن فرد چربی اضافی در کبد تولید می‌کند. بر اساس آنچه روزنامه «تایمز آف ایندیا» منتشر کرده، خطر بیماری کبد چرب این است که مبتلایان به آن هیچ علامتی ندارند و در نتیجه دچار مشکلات جدی نمی‌شوند که این مسئله منجر به تاخیر در تشخیص و آسیب احتمالی کبد می‌شود. بیماری کبد چرب می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد، اما بروز آن در افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند را بیماری کبد چرب غیر الکلی (NAFLD) می‌گویند. بیماری کبد چرب، چه غیر الکلی و چه الکلی، تهدید کننده زندگی است و نیاز به درمان فوری و قاطع دارد.

بیماری کبد چرب غیر الکلی به دلیل چاقی، شرایط بهداشتی زمینه‌ای و عادات سبک زندگی ناسالم و همچنین عادات خواب، افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مشکلات خواب و کبد

خواب بخشی ضروری از زندگی ما است که به ما کمک می‌کند ذهن خود را قوی نگه داریم و بدن خود را پر از انرژی کنیم. بدون خواب انسان دائماً خسته خواهد بود و این ممکن است تأثیرات روانی بر او بگذارد. با این حال، جالب اینجاست که طبق گزارش انجمن بین المللی غدد درون ریز خواب افراد می‌تواند بر خطر ابتلا به بیماری کبد چرب تأثیر بگذارد.

تا دیروقت بیدار ماندن

بیماری کبد چرب تجمع چربی اضافی در کبد است که اغلب در نتیجه انتخاب رژیم غذایی نامناسب و سبک زندگی کم تحرک ایجاد می‌شود. به گفته محقق یان لیو، عضو آژانس تحقیقاتی و علمی A*STAR در سنگاپور، عادات خواب مانند چرت زدن، خروپف و تا دیر وقت بیدار ماندن می‌تواند در افزایش خطر ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد.

نتایج مطالعه انجمن غدد درون ریز نشان داده است که "بهبود متوسط کیفیت خواب با کاهش ۲۹ درصدی خطر ابتلا به بیماری کبد چرب مرتبط است. "

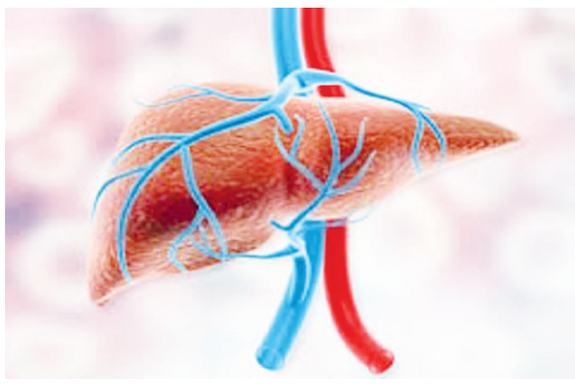
استراتژی‌های بهبود خواب

پروفسور لیو می‌گوید: "با توجه به اینکه بخش زیادی از افراد با کیفیت خواب ضعیف، تشخیص داده نشده یا درمان نمی‌شوند، این مطالعه نیازمند تحقیقات بیشتر در این زمینه و توسعه استراتژی‌هایی برای بهبود کیفیت خواب است. "

نکاتی در مورد کیفیت خواب

برخی از نکات موثر که می‌تواند به شما کمک کند بهتر بخوابید و از بروز هرگونه خطری برای سلامتی به دلیل کیفیت خواب ضعیف جلوگیری کنید عبارتند از:

تا حد امکان به یک برنامه خواب ثابت پایبند باشید.



گرسنه یا بعد از یک وعده غذایی زیاد به رختخواب نروید

از نیکوتین و کافئین خودداری کنید

قبل از خواب یک محیط آرام و آرام ایجاد کنید

چرت روزانه محدودی داشته باشید.

سایر عوامل خطر

اضافه وزن یا چاق بودن، ابتلا به دیابت نوع ۲ یا سندرم متابولیک، یا مصرف برخی داروهای تجویزی می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری کبد چرب را افزایش دهد.

به گفته متخصصان، کسانی که در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب هستند، سطح چربی خون بالا، فشار خون بالا یا عفونتی مانند هپاتیت C دارند.

روش‌های درمان

هیچ داروی خاصی برای درمان بیماری کبد چرب وجود ندارد. اما پزشکان می‌توانند برخی تغییرات در شیوه زندگی را توصیه کنند که می‌سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

کاهش وزن و ترک سیگار باید در اولویت باشد، که همچنین به معنای تغییر به انتخاب غذاهای سالم و انجام فعالیت بدنی منظم است. اگر بیمار از قبل داروهای خاصی برای کنترل دیابت، کلسترول و تری گلیسیرید مصرف می‌کند، باید طبق دستور پزشک به دقت و به طور منظم این داروها را مصرف کند.

غذاهایی که باید اجتناب کرد

برای حفظ سلامت کبد، فرد باید مراقب آنچه که می‌خورد باشد. در مورد بیماری کبد چرب، پرهیز از برخی مواد غذایی از جمله شکر افزوده شده، غذاهای سرخ شده، نمک اضافه شده، نان سفید، برنج، ماکارونی و گوشت قرمز بسیار مهم است. پنیرهای چرب، ماست‌های پرچرب و غذاهای حاوی روغن پالم نباید مصرف شوند.

کلسترول بالا؛ علائمی که نباید نادیده گرفت

گروه بهداشت و سلامت- کارشناسان بهداشت می‌گویند کلسترول بالا خطر سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین را افزایش می‌دهد. علامت هایی وجود دارد که در صورت بروز در بدن، نشان دهنده سطح بالای کلسترول خون است و به هیچ وجه نباید از آن‌ها غفلت کرد.

درد در ساق پا: بیماری شریانی محیطی یک مشکل رایج مرتبط با گردش خون است که باعث باریک شدن شریان‌ها و کاهش جریان خون در پاها می‌شود. اندی لی، جراح عروق و مدرس دانشکده پزشکی هاروارد می‌گوید که این بیماری می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد.

سرگیجه: سرگیجه می‌تواند یکی از نشانه‌های کلسترول بالا باشد.

درد قفسه سینه: این نوع درد ممکن است نشانه یک بیماری جدی باشد و هرگز نباید نادیده گرفته شود. این درد با انجام هر کاری بدتر می‌شود و ممکن است نشانه انسداد عروق کرونر باشد که می‌تواند منجر به حمله قلبی کشنده شود.

رسوبات چربی در اطراف چشم: کلسترول بالا می‌تواند باعث ایجاد رسوبات چربی زرد کوچک در اطراف چشم شود که گزانتلاسما نامیده می‌شود. نیکول باجیک، متخصص چشم می‌گوید: ۵۰ درصد افراد مبتلا به این رسوبات کلسترول بالایی دارند.

اقتصاد کیش روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد :

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت :۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیذ به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بالای بانک سینا - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
۴. حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

سردآسا کیش
تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی
Sarda.asa.kish
۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۴۴
۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴