

رئیس هیات امنای صرفه جویی ارزی در معالجه بیماران از تحویل و توزیع کیت کرونا برای دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور از جمله استان هایی که در وضعیت قرمز قرار دارند، خبر داد. به گزارش مهر، مهدی یوسفی درباره جزئیات تحویل کیت تشخیص کرونا به دانشگاه های علوم پزشکی اظهار داشت: توزیع کیت ها بر اساس اولویت و لیست های اعلامی از طرف معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انجام می شود. همچنین بلافاصله کیت های خریداری شده بین دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور توزیع می شود. وی با اشاره به اینکه کیت های کرونا برای دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور و استیتو باستور ارسال شده است، اعلام کرد: کیت های تشخیص کرونا برای استان هایی مانند هرمزگان، ایلام و دیگر استان ها که در وضعیت قرمز قرار دارند نیز ارسال شده است. یوسفی تأکید کرد: هیات امنای صرفه جویی ارزی تأمین کننده کیت های کرونا بر اساس شاخص هایی است که معاونت بهداشت صادر می کند بنابراین هیات امنای در صدور حواله نقشی نداشته و تمامی توزیع ها را بر اساس لیست اعلامی معاونت بهداشت انجام می دهد.

شاید باور کردنش سخت باشد که اعتقادات عامیانه و ساده مردم و شایعه البته در کنار کنجکاوی همیشگی انسان از فجایع بزرگی جلوگیری کرده که نه تنها تاریخ پزشکی را دستخوش تغییر کرده بلکه آینده جهان را نیز دگرگون ساخته است

# کشنده ترین ویروس های

# تاریخ چگونه شکست خوردند؟

گروه سلامت //

**ویروس های مرموزو جان سخت می آیند**  
جان میلیون ها نفر را می گیرند و می روند. شاید با خواندن این جمله صحنه ای از یک فیلم هالیوودی را تصور کنید، اما این برشی از زندگی هزاران ساله آدمیان در کنار ویروس هاست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کرونا ویروس که سایه مرگ و ترس را بر جهان پهن کرده چقدر خطرناکتر از بیماری های همه گیر قرن های گذشته است؟ ویروس های کشنده ای که قرن های پیش میهمان انسان ها بودند و آن ها را به کام مرگ کشاندند چگونه از بین رفته اند؟

قطعا آبله نخستین بیماری همه گیر و کشنده ای نبوده که با انسان ها سر دشمنی داشته و کووید ۱۹ نیز آخرین آن نخواهد بود. دیگر بیماری های عفونی مانند سرخک، کزاز و سیاه سرفه هم تلفات زیادی داشتند؛ سرخک سبب مرگ ۹۷ میلیون، کزاز ۷۳ میلیون و سیاه سرفه ۳۸ میلیون نفر شد. آیا کرونا نیز به بیماری ۱۲ هزار ساله که تا قرن بیستم ادامه پیدا کرد تبدیل می شود. آبله که آثار زخم های آن در مومیایی رامسس پنجم فرعون مصر دیده شده؛ زندگی ۴۰ میلیون نفر را در قرن بیستم به کام مرگ کشاند. ناپینایی یا زخم های عمیق بر چهره و بدن هم سهم مبتلایانی بود که از مرگ نجات یافته بودند.

## ویروس های کشنده تاکنون چه بر سر دنیا آورده اند؟

قطعا آبله نخستین بیماری همه گیر و کشنده ای نبوده که با انسان ها سر دشمنی داشته و کووید ۱۹ نیز آخرین آن نخواهد بود. دیگر بیماری های عفونی مانند سرخک، کزاز و سیاه سرفه هم تلفات زیادی داشتند؛ سرخک سبب مرگ ۹۷ میلیون، کزاز ۷۳ میلیون و سیاه سرفه ۳۸ میلیون نفر شد. هرچند هیچ درمان قطعی برای این بیماری ها وجود ندارد؛ اما امروز با به طور کامل ریشه کن شده اند یا سالانه تعداد بسیار کمی به آن ها مبتلا می شوند. آبله هم با وجود این که بیماری سخت و هولناکی بود؛ اما سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۸۰ میلادی از ریشه کن شدن آن در جهان خبر داد.

## فرمول نجات جان انسان را چه کسی کشف کرد؟

این روزها که کرونا یا همان کووید ۱۹ انسان مدرن و زندگی های پیشرفته قرن بیست و یکم را درگیر می کند به عبارت بهتر فلج کرده است؛ برخی به دنبال موقعیت های مشابه تاریخی رفته اند

و پرسششان این است که بیماری های کشنده قرون پیش چگونه از بین رفتند؟ چه بر سر زندگی غیرصنعتی و بدوی مردمان آن روزگار آوردند؟ و علم چگونه در برابر آن ها ایستاد؟ گاهی نگاه به گذشته حتی برای انسان امروزی هم امیدوار کننده می شود و به دنبال

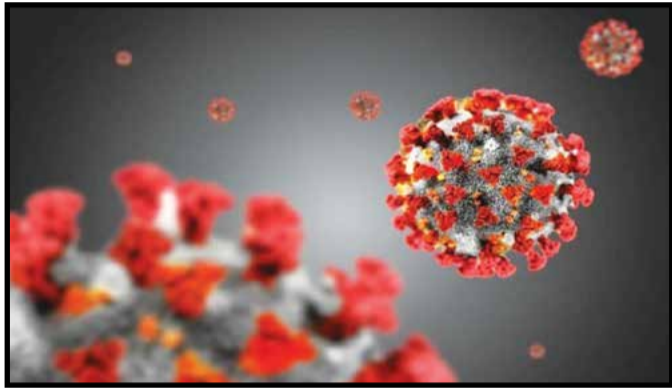
پرسش های خود در لابلای تاریخ می گردد. پرسش برانگیز است که چگونه بیماری هایی با قدمت هزاران سال و بدون هیچ درمان قطعی تا امروز، از بین رفتند؟ پاسخ آن را باید در تلاش دانشمندان و نوآوری های علمی جستجو کنیم. هنگامی که دانشمندان به جای درمان در پی پیشگیری برآمدند و واکسن ها حریف بیماری ها شدند.

واکسن ها معمولا از ویروس های ضعیف یا کشته شده بیماری تشکیل شده اند که سیستم ایمنی بدن را برای مواجهه با بیماری آماده می کنند. ایده ساخت واکسن چگونه شکل گرفت؟ و روش علمی ساخت آن چیست؟

## نخستین واکسن چگونه کشف شد؟

شاید باور کردنش سخت باشد که اعتقادات عامیانه و ساده مردم و شایعه البته در کنار کنجکاوی همیشگی انسان از فجایع بزرگی جلوگیری کرده که نه تنها تاریخ پزشکی را دستخوش تغییر کرده بلکه آینده جهان را نیز دگرگون ساخته است.

نوجوانی ۱۳ ساله به نام ادوارد جنر از یک کارگرن در دامداری شنید: «من هرگز به آبله انسانی مبتلا نخواهم شد و زیبایی ام بر اثر آن از بین نمی رود چرا که پیش از این به آبله گاوی مبتلا شدم.» سال ها گذشت تا آن نوجوان به دانشکده پزشکی رفت و این داستان الهام



بخش او برای کمک به بشریت شد. جنر بیش از ۳۰ سال بعد این باور عامیانه که (هر کس به آبله گاوی آلوده شود از ابتلا به آبله انسانی مصون است.) را دستمایه پژوهش های خود قرار داد. وی مایع داخل تاون آبله گاوی دست

یک زن را خارج کرد و با خراشیدن بازوی پسر هشت ساله باغبانش به بدن او وارد کرد. پسر بچه چند روز احساس ضعف داشت، اما کاملا بهبود پیدا کرد. پس از مدتی، جنر در تلاش برای اینکه آن کودک را به آبله مبتلا کند، آبله انسانی را با خراش به بازوی او وارد کرد، اما او به آبله مبتلا نشد. جنر ایده خود را برای مورد های انسانی دیگری هم آزمایش کرد و نتیجه همان بود.

## روش علمی کشف نخستین واکسن

اگر به مراحل کار جنر توجه کنیم، خواهیم دید که بر اساس مشاهده ای که در کودکی داشت این پرسش برایش مطرح شد که «آیا ابتلا به آبله گاوی، فرد را از ابتلا به آبله انسانی مصون می کند؟». وی برای یافتن پاسخ آن، افراد بسیاری را به آبله گاوی مبتلا کرد و پس از مدتی آن ها را در معرض آبله انسانی قرار داد. نتیجه آزمایش های جنر پاسخ پرسش را روشن کرد: هیچ کدام از مبتلایان به آبله گاوی به آبله انسانی مبتلا نشدند.

همه اکتشافات علمی با مشاهده آغاز می شوند. مشاهداتی که ممکن است برای همه انسان ها رخ دهد، اما تنها در ذهن دانشمندان پرسش ایجاد می کند. آن ها به جستجوی پاسخ بر می آیند و با طرح یک فرضیه، آزمایش هایی را طراحی و اجرا می کنند. نتایج آزمایش ها فرضیه را تأیید یا رد می کند.

مشاهده، فرضیه، آزمایش و نتیجه مراحل روشی هستند که علم به کار می برد. شاید این روش ساده به نظر برسد، اما یک تحقیق علمی معتبر از مشاهدات دقیق و کنترل شده برای جمع آوری اطلاعات استفاده می کند و تکرارپذیر است. تکرارپذیری بودن به این معناست که سایر محققان می توانند با استفاده از همان روش، همان نتایج را مشاهده کنند.

## روش علمی تولید واکسن ها دقیق تر می شود

دانشمندان همواره به دنبال نتایج دقیق تر و معتبر تر بوده اند و به همین دلیل روش علمی مورد استفاده آن ها هم گسترده تر و پیچیده تر شده است

پیرل کندریک میکروپزشناس آمریکایی در دهه ۱۹۳۰ برای ساخت واکسن سیاه سرفه گروه های مورد آزمایش را به گروه کنترل و گروه آزمایش تقسیم کرد. به گروه آزمایش واکسن سیاه سرفه و به گروه کنترل دارونما تزریق شد. میزان ابتلا به بیماری سیاه سرفه در گروه کنترل به کندریک امکان می داد که به راحتی نشان دهد؛ آیا واکسن وی می تواند میزان ابتلا به بیماری را در گروه آزمایش کاهش دهد؟ کندریک با این نوآوری، نه تنها اثربخشی واکسن خود را بهتر نشان داد بلکه اعتبار علمی بیشتری برای آن به دست آورد.

جوانس سالک دانشمند دیگری بود که در سال ۱۹۵۴ آزمایشی برای واکسن فلج اطفال انجام داد که در آن علاوه بر این که کودکان را به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم کرده بود برای جلوگیری از سوگیری، هیچ کدام از افراد درگیر در آزمایش (کودک، والدین، تزریق کننده واکسن و ارزیاب سلامت کودک) نمی دانستند کودک در گروه آزمایش قرار دارد یا گروه کنترل. آزمایش واکسن سالک بر اساس قواعد علمی و با موفقیت اجرا شد و نشان داد که این واکسن از فلج اطفال جلوگیری می کند.

تاریخچه روش علمی در تحقیقات ساخت واکسن حاکی از دقت روز افزون در روند پیشرفت مطالعات واکسن است. با گذشت زمان روش ساده علمی (مشاهده، فرضیه، آزمایش و نتیجه) به تدریج سختگیرانه تر شد. شباهت گروه های کنترل و آزمایش بیشتر مورد توجه قرار گرفت. همچنین نقش انتخاب تصادفی و اجتناب از سوگیری مهم شد. علم هرگز متوقف نمی شود و همیشه به مسیر خود ادامه می دهد. بدون شک در سال های آینده تحقیقات پزشکی دستاوردهای بیشتری برای کمک به بشریت خواهد داشت و کووید ۱۹ نیز از پیشرفت علم مصون نخواهد ماند.

## با این راهکار ساده از شر سردرد میگرنی خلاص شوید

در هر سوراخ بینی تان ۲-۳ قطره روغن گرم بمالید. شما می توانید این کار را دو بار در روز انجام دهید تا از میگرن یا سردرد رها شوید. در اینجا چند کار وجود دارد که می توانید برای رهایی از درد میگرن انجام دهید:

- در طول روز مقدار زیادی آب بنوشید. کم شدن آب بدن علت اصلی سردرد است.
- روزانه ۷-۸ ساعت بخوابید. بی خوابی هم می تواند بروز سردردهای میگرنی را تحریک کند.
- روزانه دست کم ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید.
- یک برنامه غذایی منظم داشته باشید. نوسان در زمان خوردن وعده های غذایی نیز می تواند باعث تحریک سردرد شود.

از غذاهای هندی بوده است. افزودن روغن حیوانی به هر غذایی نه تنها باعث تقویت طعم آن می شود بلکه بهبود اوضاع سلامتی تان نیز کمک می کند. هضم روغن حیوانی نیز بسیار آسان است. به علاوه برای کاهش وزن و بازیابی تعادل و تقویت عملکرد مغز شما مفید است. با این حال، مزایای روغن حیوانی فقط به این موارد محدود نمی شود. جالب است که این ماده درمان موثر برای از بین بردن دردهای میگرن هم محسوب می شود.

## شیوه استفاده از روغن حیوانی برای درمان سردردهای میگرنی

خیلی ساده روغن حیوانی را ذوب کنید و



که می توانید به شما در تسکین درد میگرن کمک کنند.

## درمان آبیرودا برای رفع سردردهای میگرنی

روغن حیوانی از قدیم الیام بخش مهمی

## ۷ فایده شگفت انگیز یخ که احتمالا نمی دانید



گروه سلامت //

در گزارش زیر روش های بسیاری ساده ای را خواهید آموخت به نام یخ درمانی که هم آرامش بخش است و هم اثرات درمانی دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، می گویند صورت شما ثروت تان است. شما ممکن است حامی این گفته نباشید، اما قطعا می خواهید پوست تان را سالم و درخشان نگه دارید.

## نکات مهم در مورد سرمادرمانی

- همیشه سرمادرمانی را روی صورت تمیز انجام بدهید.
- برای نگه داشتن مکعب های یخ از دستکش استفاده کنید.
- برای ماساژ صورت مستقیما یخ استفاده نکنید.
- برای جلوگیری از سوختگی پوست، هرگز بسته های یخ را بیش از ۱ ساعت روی بدن نگذارید.
- اگر مکعب های یخ را با بادرنگ، جای سبز یا سیر درست کنید، فواید آن را دو برابر می کنید.

## پوست صاف و نرم

عصرها یا قبل از رفتن به رختخواب، صورت تان را بشوید، یک کیسه پلاستیکی را با یخ پر کنید و حدود ۳ دقیقه ناحیه صورت گردن را به آرامی ماساژ دهید. در عرض چند روز نتایج قابل توجهی به دست خواهید آورد؛ پوست شما پرتراوت و صاف خواهد شد. به علاوه یخ درمانی سبب می شود که بهتر بخوابید.

## از آکنه خلاص شوید

یخ درمانی یکی از بهترین درمان های آکنه است. صورت تان را بشوید، یک قطعه یخ را لای پارچه نرم تمیز یا دستمال پیچید و به آرامی ۳ تا ۵ دقیقه روی جوش فشار دهید. نتایج شما را شگفت زده خواهد کرد.

## چین و چروک ها را کاهش دهید

یخ گردش خون را بهبود می دهد و از بیبری و چروک زودرس جلوگیری می کند. می توانید هر روز حدود یک دقیقه صورت خود را قبل از آرایش با یخ ماساژ دهید.

## حذف منافذ باز

به مدت ۲ یا ۳ دقیقه یک تکه یخ را مستقیما روی صورت تان بمالید. اگر مدام این کار را انجام بدهید، متوجه می شوید که منافذ بزرگ در عرض چند روز کوچک می شوند.

## رفع پف چشم ها

یخ درمان پف چشم است! ۲ قطعه یخ را لای پارچه پیچید، بعد آن را روی چشم های بسته تان بگذارید و بیش از ۲ دقیقه ناحیه را آرام و با حرکات دایره ای ماساژ دهید.

## مبارزه با چربی شکم

یک بسته یخ را ۱۵ دقیقه روی شکم تان بگذارید. سه دقیقه یخ را بردارید و این روند را یک ساعت (حد اکثر) تکرار کنید. می توانید از یخ های حاوی چای سبز، قهوه و زردآلو استفاده کنید. یخ سلول های چربی سفید را به سلول های چربی قهوه ای که راحت تر و سریع تر می سوزند، تبدیل می کند. فقط یادتان باشد این ترفند همراه با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم بهترین نتیجه را می دهد.

## مصرف کلم خطر مرگ و میر کووید ۱۹ را کاهش می دهد

گروه سلامت //

محققان آلمانی ادعا می کنند نرخ مرگ و میر ناشی از بیماری کووید ۱۹ در کشورهای که مصرف بیشتر کلم و خیار دارند به مراتب کم تر است.

به گزارش مهر، تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی برلین نشان می دهد افزایش مصرف روزانه سبزیجات تا ۱ گرم نرخ مرگ و میر را کاهش می دهد. دکتر «جین بوسکوت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما معتقدیم تأثیر حفاظتی این سبزیجات ناشی از فعالیت آنتی اکسیدانی مواد خوراکی ای است که بر مقاومت انسولین تأثیر می گذارند چرا که بسیاری از سبزیجات دارای تأثیرات آنتی اکسیدانی علیه دیابت و بیماری قلبی عروقی هستند.»

در این مطالعه، فرضیه تیم تحقیق این است که مصرف بالا سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان ها نظیر کلم بروکلی، گل کلم و کلم قرمز و سفید با نرخ پایین تر مرگ و میر مرتبط است. به گفته محققان، «ارتباط منفی بین مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ و مصرف کلم و خیار از فرضیه ابتدایی قبلی حمایت می کند.»

در مطالعه جدید، محققان بر این باورند که سبزیجاتی نظیر کلم و خیار که دارای فعالیت آنتی اکسیدانی کاهش دهنده مقاومت انسولین هستند با نرخ مرگ و میر پایین ناشی از کووید ۱۹ در کشورها مرتبط است. نتایج نشان داد به ازای افزایش هر یک گرم مصرف کلم در روز خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ ۱۳.۶ درصد کاهش می یابد. همچنین به ازای مصرف بیشتر هر یک گرم خیار در روز، خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ تا ۱۵.۷ درصد کاهش می یابد. با این حال محققان مشاهده کردند

کاهو تأثیر عکس دارد و هنوز هیچ توضیحی در این مورد وجود ندارد. بطوریکه در کشورهای با میزان بالا مصرف کاهو نظیر اسپانیا و ایتالیا، نرخ مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ به مراتب بالاتر است.

کمیسیون تخصصی