

تولید تست کرونا ی کاغذی همانند تست بارداری

دانشمندان هندی موفق به تولید یک تست سریع ابتلا به کووید ۱۹، شبیه تست بارداری شدند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ویروس کرونا تمامی کشورهای جهان را تاکنون درگیر خود کرده و به یکی از بزرگترین چالش‌های بهداشتی جهان در یک قرن اخیر تبدیل شده است. از آنجا که هنوز هیچ روش موثری برای مقابله با این ویروس کشف نشده است، دولت‌ها امیدوارند با انجام گسترده تست کرونا و شناسایی و قرنطینه کردن بیماران، بتوانند شیوع بیماری را کنترل و مدیریت کنند. دانشمندان طی ۱۰ ماه اخیر به پیشرفت‌های چشمگیری در زمینه یافتن روشی سریع و ارزان برای تست کرونا دست یافته اند. در ابتدا روند تست کووید ۱۹ بیش از یک شبانه روز به طول می‌انجامید و آزمایش آن پرهزینه بود. با این وجود، دانشمندان موفق شده اند به روش‌های سریع‌تر و ارزان قیمت تری در این زمینه دست یابند. وزیر بهداشت هند از توزیع سراسری تست سریع کرونا در کشور طی هفته‌های آتی خبر داد. این تست کرونا توسط دانشمندان هندی طراحی شده و کاملاً بومی است. این تست کاغذی مانند تست حاملگی (بیبی چک) طراحی شده و از سوی سازمان غذا و داروی هند به تایید رسیده است.

غذاهای رنگارنگ، سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند؛ اما کالری کمی را با خود به همراه دارند. در کنار حفظ سلامتی، این مواد مغذی می‌توانند ما را در برابر بیماری‌های مختلف از جمله سرطان، بیماری قلبی و فشار خون بالا محافظت کنند. بطور مثال، میوه‌ها و سبزیجاتی بنفش و ارغوانی سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگدانه طبیعی گیاه است و رنگ منحصر به فرد این غذاها را فراهم می‌کند

بادمجان را به ۵ دلیل حتما

در برنامه غذایی تان داشته باشید

◆ گروه سلامت //

یکی از میوه‌هایی که خواصی شگرف بر سلامتی انسان دارد، بادمجان است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میوه‌ها و سبزیجاتی که از رنگ بنفش (ارغوانی) برخوردارند، سرشار از «آنتوسیانین» بوده، ضد سرطان و ضد التهاب هستند و به مبارزه با میکروب‌ها و حتی کاهش وزن کمک می‌کنند. به نوشته پایگاه «thehealthsite»، متخصصان تغذیه غالباً به مردم توصیه می‌کنند رنگین کمان بخورید که این به معنای افزودن میوه‌ها و سبزی‌های مختلف به رژیم غذایی روزانه است. این مسأله سبب می‌شود تا مواد مغذی که برای عملکرد مناسب بدن لازم است، فراهم شود.

غذاهای رنگارنگ، سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها هستند؛ اما کالری کمی را با خود به همراه دارند. در کنار حفظ سلامتی، این مواد مغذی می‌توانند ما را در برابر بیماری‌های مختلف از جمله سرطان، بیماری قلبی و فشار خون بالا محافظت کنند. بطور مثال، میوه‌ها و سبزیجاتی

بنفش و ارغوانی سرشار از آنتوسیانین هستند که رنگدانه طبیعی گیاه است و رنگ منحصر به فرد این غذاها را فراهم می‌کند. مطالعات نشان داده است آنتوسیانین‌ها (anthocyanins) می‌توانند به بهبود سلامت مغز، کاهش التهاب، مقابله با سرطان و بیماری‌های قلبی کمک کنند. این ماده مغذی گیاهی در پوست بادمجان وجود دارد.

بادمجان‌ها به اشکال و رنگ‌های مختلفی وجود دارند؛ اما تمامی آن‌ها حاوی مواد مغذی و ترکیبات شیمیایی گیاهی (فتوشیمیایی) مفیدی هستند. در ادامه این مطلب مزایای خوردن بادمجان بنفش بیان شده است:

● کاهش کلسترول

بادمجان منبع مناسبی از اسید کلروژنیک است که به نوبه خود می‌تواند به کاهش کلسترول مضر که به عروق آسیب می‌رساند، کمک کند. اسید کلروژنیک همچنین دارای خواص ضد ویروسی، ضد سرطانی و ضد میکروبی است.

● تقویت سلامت مغز

معروف است که سلامت مغز با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند.

مصرف منظم بادمجان می‌تواند به کاهش افت ذهنی افراد مسن کمک کند. دانشمندان دریافت‌ه



● بهبود سلامت قلب

بادمجان حاوی پتاسیم، فیبر، ویتامین ب ۶، ویتامین C و مواد مغذی گیاهی است که همه این‌ها برای داشتن قلبی سالم، ضروری هستند. تحقیقات نشان داده است مصرف غذاهای حاوی آنتوسیانین به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی کمک می‌کند.

تأثیر باور نکردنی طب سوزنی بر کاهش درد پس از جراحی

◆ گروه سلامت //

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد افرادی که پیش از انجام عمل جراحی از طب سوزنی استفاده می‌کنند، درد کمتری را تجربه خواهند کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر اساس جدیدترین تحقیقاتی که در آمریکا به انجام رسیده است، کهنه سربازان و مجروحان جنگی که پیش از عمل جراحی طب سوزنی انجام داده اند، به مسکن‌های درد کمتری نیاز داشتند.

بر اساس گزارش خبرگزاری «یونایتد پرس اینترنشنال» آمریکا، دکتر «بریندا کریش» (Brinda Krish) سرپرست این تیم تحقیقاتی و متخصص بیهوشی در مرکز پزشکی دیترویت (واقع در ایالت میشیگان آمریکا) گفت: شش درصد از بیمارانی که از مسکن بعد از عمل جراحی استفاده کرده اند، به آن وابسته می‌شوند. این در حالی است که کهنه سربازان در مقایسه با غیر نظامیان، دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ بر اثر مصرف بیش از حد (اوردوز) مواد مُسکن قرار دارند. دکتر بریندا کریش در ادامه افزود: واضح است که داشتن چندین گزینه برای درمان درد، امری بسیار مهم قلمداد می‌شود و طب سوزنی، یک جایگزین عالی است. طب سوزنی، ایمن، مقرون به صرفه و کاراست.

محققان در این پژوهش دو گروه از بیماران تحت درمان در مرکز پزشکی «John V. A» (بیمارستانی که متعلق به کهنه سربازان و مجروحان جنگی در شهر دیترویت آمریکاست) را مورد مطالعه قرار دادند.

در گروه اول ۲۱ بیمار تحت درمان طب سوزنی سنتی قرار گرفتند؛ به طوری که سوزن‌های بسیار نازک در نقاط تحریک کننده بدن برای کاهش درد آن‌ها بکار گرفته شد و ۲۱ نفر دیگر درمان طب سوزنی را دریافت نکردند.

در گروه دوم نیز برای ۲۸ بیمار طب سوزنی را در میدان جنگ از سوی یک پزشک نیروی هوایی آمریکا دریافت کردند، بدون آنکه از مواد مسکن برای کاهش درد آن‌ها استفاده شود.

بنا بر این گزارش، در هر دو گروه، مجروحان جنگی و کهنه سربازان در مقایسه با دیگر بیمارانی که برای آن‌ها از طب سوزنی استفاده نشده بود، از کاهش شدید درد پس از عمل جراحی و استفاده اندک از داروهای مسکن پس از جراحی سخن گفتند. دکتر بریندا کریش گفت: برخی بیماران بلافاصله از طب سوزنی استقبال می‌کنند و برخی دیگر بیشتر زمانی که در خصوص خطرات استفاده از داروهای مسکن اطلاع پیدا می‌کنند، به طب سوزنی علاقه مند می‌شوند. او در ادامه گفت: طب سوزنی فقط یک دارو نیست، بلکه بسیار ایمن است؛ چرا که در میدان جنگ توسط یک پزشک نیروهای مسلح بکار گرفته شده است و کهنه سربازان و مجروحان جنگی نیز تمایل بیشتری برای مشارکت در این امر دارند.

کاهش ابتلا به سرطان سینه با ۱۵ دقیقه ورزش روزانه

◆ گروه سلامت //

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: تحقیقات نشان می‌دهد که ۱۵ دقیقه ورزش روزانه به کاهش ابتلا به سرطان سینه، کمک می‌کند. علی یعقوبی عضو هیئت علمی گروه رادیوآنکولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌هایی که در زنان و به تعداد فراوان در جهان اتفاق می‌افتد، سرطان سینه است و جامعه ایرانی هم از این قضیه مستثنی نیست.

او افزود: طبق آمارها از هر ۶ یا ۷ زن، یک نفر در طول حیات خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود. علی‌رغم اینکه همه تصور می‌کنند که فقط زن‌ها به سرطان سینه مبتلا می‌شوند، یک درصد از مجموع آمار مبتلایان به این بیماری را مردان در برمی‌گیرند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: وجود هر نوع توده در بافت سینه مردان هم باید با حساسیت بررسی شود و افراد نباید از این مسئله به راحتی عبور کنند. او تأکید کرد: متأسفانه در حال حاضر سن ابتلا به سرطان سینه بین ۱۰ تا ۱۵ سال کاهش پیدا کرده است. اگر در سال‌های گذشته گفته می‌شد که ابتلا به سرطان پستان بین گروه سنی سالمندان ۵۰ تا ۶۰ سال بیشتر مشاهده می‌شود، امروزه رنج سنی مبتلایان به ۳۵ تا ۴۰ سال رسیده است. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد ابتلا به سرطان سینه به ژنتیک مربوط است. عوامل محیطی نشان داده است که ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد ابتلا به سرطان سینه مثل خیلی از سرطان‌ها و بیماری‌های دیگر وابسته به عوامل محیطی هستند. یعقوبی تصریح کرد: متأسفانه بیمارانی را مشاهده می‌کنیم که بعد از ماموپلاستی توده‌هایی پیدا می‌کنند که با تصورات خود آن‌ها را با عمل‌هایی که انجام دادند، مرتبط می‌بینند و به همین دلیل دیرتر به پزشک متخصص مراجعه می‌کنند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: زن‌ها باید بدانند که علی‌رغم انجام ماموپلاستی، باید وجود هر نوع توده‌ای را جدی بگیرند و برای تجربه زندگی سالم‌تر به نوع تغذیه خود توجه کنند. یعقوبی افزود: همه ما بدانیم که از چه نوع مواد غذایی مصرف می‌کنیم و در واقع نیازهای غذایی بدن خود را شناسایی کنیم و بر اساس این نیازها، تعادل و تنوع مواد غذایی روزانه خود را تعیین و مورد استفاده قرار دهیم.

او ادامه داد: نتیجه تحقیقات پژوهشگران حوزه سلامت این است که حدود ۷۵ دقیقه ورزش هفتگی و یا ۱۵ دقیقه ورزش روزانه به کاهش ابتلا به سرطان سینه، کمک شایانی می‌کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: داشتن وزن متعادل و مناسب نیز خطر احتمال ابتلا به سرطان سینه را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد. بروز چاقی در نتیجه داشتن سبک زندگی شهری در بین افراد بروز پیدا کرده است. طبق بررسی‌ها سرطان سینه در ۷۵ درصد موارد در بافت چربی زنانه که اضافه وزن دارند، ایجاد شده است. او در پایان گفت: چربی‌های شکمی در اغلب اوقات باعث بروز هرمون‌های زنانه می‌شوند، بنابراین با داشتن وزن متعادل، ریسک ابتلا به سرطان سینه به شدت کاهش پیدا می‌کند.



کرونا می‌تواند به بافت مغز آسیب جدی وارد کند

◆ گروه سلامت //

دانشمندان برزیلی دریافتند ویروس کرونا می‌تواند به مغز و دستگاه عصبی انسان آسیب‌های جدی وارد کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بر پایه جدیدترین یافته‌های محققان برزیلی (۲-SARS-CoV) و ویروس عامل کووید-۱۹ قادر است تا بافت‌های مغزی را آلوده کرده و بر ساختار قشر (کورتکس مغز) که مسئول عملکردهایی نظیر حافظه، هوشیاری و زبان است، تأثیر گذارد.

دنیل مارتینز دو سوزا (Daniel Martins de Souza) پروفسور انستیتوی زیست شناسی در دانشگاه کمپیناس برزیل (که با نام یونی‌کامپ معمولاً شناخته می‌شود)، گفت: ما برای نخستین بار نشان دادیم که ویروس «۲-SARS-CoV» (ویروس عامل کرونا) در «استروست‌ها» تکثیر شده و آن‌ها را آلوده کرده و می‌تواند زنده ماندن سلول‌های عصبی را کاهش دهد. بر پایه این تحقیقات، ویروس کرونا می‌تواند بر «سلول‌های استروست» - فراوان‌ترین سلول‌ها در «دستگاه عصبی مرکزی» - تأثیر بگذارد. دستگاه عصبی مرکزی، بزرگترین بخش دستگاه عصبی بوده و دربرگیرنده مغز و طناب نخاعی است. این پژوهش می‌گوید: عفونی شدن این نوع سلول‌ها، از طریق آزمایش‌های انجام شده بر بافت مغزی ۲۶ بیماری که بر اثر ابتلا به کووید-۱۹ جان خود را از دست داده اند، صورت گرفته است.

به گفته «مارتینز دو سوزا» دانشمندان در این پژوهش از تکنیکی به نام «ایمونوهیستوشیمی» (با بافت شیمی ایمنی) استفاده کردند که شامل استفاده از آنتی بادی برای تشخیص «آنتی ژن‌های خاص در نمونه بافت می‌شود.

همچنین در ۲۶ نمونه گرفته شده، وجود ویروس به تأیید رسید و در ۵ نمونه از آنها، تغییراتی یافت شد که احتمال وارد آمدن آسیب به دستگاه عصبی مرکزی را نشان می‌دهد. ۸۱ بیمار دیگر نیز در این پژوهش با علائم خفیف کرونا مورد مطالعه قرار گرفتند که نتایج در آن‌ها نشان می‌داد یک سوم آن‌ها علائم عصبی یا اعصاب و روان مانند اختلال حافظه، خستگی، سردرد و اضطراب را ۶۰ روز پس از ابتلا به این بیماری از خود نشان دادند.