



شناسایی داروی موثر در درمان کرونا

کویید ۱۹ یاد می‌شود روی سلول های بدن انسان و ریه مصنوعی آزمایش شد و بنا به نتیجه این بررسی‌ها، موثر برای مقابله با بیماری کویید ۱۹ شده‌اند.آنها می‌گویند این دارو یکی از ۲۰۰۰ دارویی است که طی پنج ماه گذشته تاثیر آن بر بیماران مبتلا به ویروس کرونا بررسی شده است. آنها تاکید کرده‌اند که آزمایش‌های بالینی برای تأیید قطعی تأثیر ضدویروسی این دارو بر بیماران کویید ۱۹ انجام خواهد شد.یکی از اعضای تیم تحقیق در انستیتو پاستور لیل درباره شناسایی این دارو گفت: برای تحقیق های بالینی به آزمایش روی صدها بیمار احتیاج داریم‌وی افزود: چند ترکیب دارویی را اواخر ماه مه شناسایی کردیم اما باید آنها را بر اساس مدل‌های دقیق تری می‌سنجیدیم تا از تاثیر واقعی آنها روی انسان آگاه شویم. متخصصان انستیتو پاستور لیل در جریان آزمایش‌های خود از ریه مصنوعی انسان برای سنجش تاثیر داروها استفاده کردند. دارویی که اکنون از آن به عنوان درمان معجزه آسای بیماری

چه خوراکی هایی ایمنی بدن را در برابر کرونا بالا می برد؟

یک کارشناس تغذیه گفت: علاوه بر پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی، رعایت نکات تغذیه ای در راستای تقویت سیستم ایمنی بدن، ضروری به نظر می رسد. ابوالفضل محمد کریمی عنوان کرد: بیماری ویروسی کرونا طیف خفیف تا شدید را شامل می شود و می تواند همه ی گروه های سنی را در درگیر کند اما در این میان برای برخی گروه ها مثل سالمندان، بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، بیماران کلیوی و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی بدن هستند، امکان مقاومت در برابر بیماری در مقایسه با سایرین، کم تر است، با توجه موارد مذکور، علاوه بر پروتکل های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی، رعایت نکات تغذیه ای در راستای تقویت سیستم ایمنی بدن، ضروری به نظر می رسد.

درمان سرماخوردگی در خانه

همیشه با سرد شدن هوا سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود داشته و مراجعه به دکتر کار ساده‌ای بوده؛ اما امسال بهترین کار این است که تا حد امکان از مراجعه به امکان درمانی به دلیل مشکلات کوچک خودداری کنید؛ بنابراین بهتر است یاد بگیریم زمستان امسال سرماخوردگی یا آنفلوانزا را در منزل درمان کنیم؛ امسال زمستان سختی است که تا حد امکان از مراجعه به امکان استرس‌آور شده است که یک سرفه یا عطسه ساده هم لرزه بر اندام می‌اندازد. البته شاید رعایت بهداشت و استفاده از ماسک و شستشوی مداوم دست‌ها به دلیل ترس از ابتلا به کروناویروس باعث شود که امسال بیماری‌های رایج فصل زمستان کمتر شوند؛ اما مسئله این است که کسی از چیزی خبردار نیست و بهتر است همه جوانب را در نظر بگیریم.همیشه با سرد شدن هوا سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود داشته و مراجعه به دکتر کار ساده‌ای بوده؛ اما امسال بهترین کار این است که تا حد امکان از مراجعه به امکان درمانی

توصیه های طب سنتی برای مقابله با آنفلانزا و کرونا

رژیم های خاصی در این فصول استفاده کنیم . متخصص طب سنتی دانشگاه تهران، پرهیز از مصرف غذاهای ترش، شور، پر ادویه، تند، سرخ کردنی ها، فست فودها را مورد تاکید قرار داد و استفاده از غذاهایی یکی مثل سوپ، آش و یا نخود آب را برای فصل پاییز گزینه بسیار مناسب دانست . وی افزود: این غذاها می توانند علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، در زمان بیماری نیز طول درمان را کاهش دهند. دکتر حیدریان مقدم با اشاره به این که مبتلایان به یبوست نسبت به سایرین بیشتر مستعد ابتلا به انواع بیماری های عفونی هستند توضیح داد: یبوست موجب می شود تا انباشت مواد زائد در بدن فرد بیشتر شود چرا که بدن را با انباشت و تجمع مواد زائد روبرو می کند. وی گفت: به طور معمول دفع ادرار، مدفوع و یا تعریق، راههای خروج و تجمع مواد زائد در بدن هستند که باید با رعایت اصول تغذیه ای این مواد از بدن خارج شوند. دکتر حیدریان مقدم با بیان این که دفع گوارشی، ادرار، تعریق و دفع ترشحات مخاطی به ترتیب به پاکسازی گوارشی، خون و اعضای کمک می‌کنند تاکید کرد: اگر دفعی بیش از حد نیاز چون اسهال، تکرر زیاد ادرار و تعریق زیاد باشد یا به‌عکس کاهش دفع در یبوست‌ها و احتباس ادرار و عدم‌دفع عرق صورت گیرد، تعادل مواد بدن به‌هم می‌خورد و کسالت و بیماری رخ می‌دهد. متخصص طب سنتی دانشگاه خاطرنشان کرد: با باقی ماندن مواد زائد در بدن این مواد در بدن باقی می ماند و زمینه را برای

چه خوراکی هایی ایمنی بدن را در برابر کرونا بالا می برد؟

توانند در سیستم ایمنی بدن اختلال ایجاد کنند. این کارشناس حوزه ی تغذیه بیان کرد: به طور کلی نباید در تابستان برای نوشیدن آب منتظر حس تشنگی باشیم و آهسته، در فواصل زمانی متعدد در طول شبانه روز مایعات لازم را مصرف کنیم، حتی اگر برخی از افراد چندان تمایلی به نوشیدن آب ندارند، می توانند آن را با مقدای آب لیمو یا نعنا طعم دار کنند اما نباید به طور کلی نوشیدن آب کافی را فراموش نمایند، نکته دیگر این است که نباید در مصرف چای، قهوه و نوشیدنی های انرژی زا زیاده روی کرد چرا که می تواند موجب دفع آب از بدن نیز باشد.وی ادامه داد: دیگر ویژگی روش تغذیه ای که تقویت کننده سیستم ایمنی بدن باشد، وجود مقادیر کافی از میوه ها و سبزیجات است، هر قدر روزانه به ۲ الی ۴ واحد میوه و ۳ الی ۵ واحد سبزیجات نیاز دارد، منظور از یک واحد برای میوه هلدن می چون سیب یا پرتقال، یک عدد میوه ی متوسط و برای میوه های ریز مثل انار و انگور و مانند آن، نصف لیوان است، ربع لیوان میوه ی خشک شده و نصف لیوان آبمیوه نیز با یک واحد میوه برابری می کند، برای مثال ۲ واحد میوه، برابر با یک عدد سیب و نصف لیوان انگور است.این کارشناس تغذیه گفت: هر واحد سبزی نیز به معنای یک لیوان سبزی خام یا

ویروس کرونا به دما حساس است و پختن غذا می تواند موجب از بین رفتن آن شود، البته ویروس کرونا در سرما پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه می تواند تا دو سال پایدار بماند، پس باید نسبت به سالم سازی ای نگهداری شوند، به علاوه باید از خرید غذای نیم پخته خودداری شود چرا که

به دلیل مشکلات کوچک خودداری کنید، بنابراین بهتر است یاد بگیریم زمستان امسال سرماخوردگی یا آنفلوانزا را در منزل درمان کنیم. به امید روزهایی که خبری از کویید ۱۹ در دنیا نباشد.سرماخوردگی یعنی چه؟سرماخوردگی یک عفونت ویروسی است که مجاری تنفسی را درگیر می کند، گفته می‌شود که حدود ۲۰۰ نوع ویروس از جمله راینوویروس، آدنوویروس و غیره در سرماخوردگی دخالت دارند. سرماخوردگی معمولاً در بین کودکان بسیار رایج است و در بزرگسالی زمانی بروز می‌کند که بدن در معرض استرس، بی‌خوابی و یا در محیط‌های خشک و سرد قرار می‌گیرد. علام سرماخوردگی چیست؟ شاید زمستان امسال بدترین اتفاق برای هر یک از ما این است که سرما بخوریم چون علائم آن بسیار نزدیک به کویید ۱۹ است. با این حال بهتر است ترس و استرس زیاد را کنار بگذاریم و تا جایی که می‌توانیم نکات بهداشتی را رعایت کنیم. از جمله این علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:گرفتگی بینی عطسه ضعیف عمومی و خستگی تب اندک صرفاً در

دکتر حیدریان مقدم با بیان این مطلب که طب سنتی دانشگاهی کاملاً بر پایه پژوهش و تحقیق شکل گرفته ادامه داد: تمامی توصیه های ارائه شده توسط پزشکان طب سنتی ایرانی بر پایه پژوهش و تحقیق شکل گرفته و اثر گذاری این علم در سلامت جامعه به اثبات رسیده است. وی با اشاره به اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن خصوصاً در دوران بحران کرونا گفت: مصرف روزانه آب سیب شیرین، شیربادام، حریره بادام، دمنوش عنباب و شربت آب و عسل می تواند به میزان قابل توجهی به افزایش سیستم ایمنی بدن کمک کند. دکتر حیدریان مقدم به مبتلایان به کرونا نیز توصیه کرد: درفاز اول و حاد این بیماری که معمولاً با تب و بدن درد و حال عمومی وخیم روبروست، استراحت حرف اول را می زند بنابراین باید مبتلایان به این موضوع توجه داشته باشند که با استراحت کافی و مصرف مایعات فراوان می توانند



بیماری ویروسی کرونا طیف خفیف تا شدید را شامل می شود و می تواند همه ی گروه های سنی را در درگیر کند اما در این میان برای برخی گروه ها مثل سالمندان، بیماران قلبی و عروقی، بیماران دیابتی، بیماران کلیوی و افرادی که دچار نقص سیستم ایمنی بدن هستند، امکان مقاومت در برابر بیماری در مقایسه با سایرین، کم تر است،



هنگام خرید نان، باید نان را بلافاصله پس از خروج از تنور در پارچه ای نخی تمیز قرار داد و به این صورت تا منزل حمل کرد، وی ادامه داد: از دیگر راه های تقویت سیستم ایمنی بدن، فعالیت بدنی و تحرک روزانه است، به علاوه داشتن خواب کافی و منظم انجام داد. برای جلوگیری از انتقال کرونا در

روزنامه صبح ایران / سال نهم – شماره۴۷۸

۲۲مهر ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

پزشکی

دقیق ترین تست کرونا



دانشمندان به تازگی موفق به کشف دقیق ترین روش ممکن شناسایی ابتلای افراد به کویید ۱۹ از طریق بزاق شدند. بیش از ۹ ماه از همه گیری ویروس کرونا در جهان می‌گذرد. طی این مدت نزدیک به ۳۴ میلیون نفر به این ویروس مبتلا و از این میان بیش از یک میلیون نفر جان خود را از دست داده اند. از آنجا که هنوز تا کشف واکسن موثر برای مقابله با این ویروس ماه‌ها زمان نیاز است، دولت‌ها می‌کوشند با افزایش تست گیری و قرنطینه کردن افراد بیمار، شیوع کویید ۱۹ را جامعه را کنترل کنند. با این حال، تحقق این امر کار آسانی نیست، زیرا انجام تست کرونا دارای محدودیت است و نیز همواره درصدی خطا در شناسایی مبتلایان وجود دارد. با این وجود، دانشمندان به تازگی به موفقیت‌هایی در این زمینه دست یافته اند.بر این اساس، تحقیقات دانشمندان دانشگاه نیویورک در ابوظبی نشان می‌دهد تست بزاق برای تشخیص کرونا یکی از آسان ترین، ارزان ترین و دقیق ترین راه برای شناسایی افراد مبتلا است. پیش تر تحقیقات درباره تست بزاق به منظور شناسایی سریع مبتلایان در انگلیس و کانادا صورت گرفته بود. با این حال، دانشمندان در تحقیقات خود در امارات متحده عربی اعلام کردند روشی که آن‌ها برای شناسایی بیماران انتخاب کرده اند بسیار کارآمدتر بوده و درصد خطا در تشخیص مبتلایان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. یکی از محققان این پژوهش اعلام کرد: در این روش نتوانستیم دقت تست کرونا از طریق بزاق را به میزان قابل توجهی افزایش دهیم. می‌توانیم در این تست افرادی که هیچ علامتی از ابتلا نداشته و آن‌هایی که تازه به این ویروس مبتلا شده اند، شناسایی کنیم همچنین جمع آوری بزاق بیمار برخلاف سایر روش‌های تست کرونا کاملاً بدون درد است. در این روش کادر درمانی مجبور به گرفتن نمونه از بیمار نیستند و خود افراد می‌توانند به راحتی این کار را انجام دهند.

از آنجا که این روش ساده است و نیازی به ابزارهای پزشکی خاص ندارد، این روش ارزان قیمت‌تر از سایر روش‌های تست کویید ۱۹ است همچنین به دلیل آنکه بزاق دارای میزان قابل توجهی از ویروس است، تشخیص بیماری از این طریق به سهولت انجام می‌گیرد. تست کرونا را تا حد امکان ساده سازی کردیم. از این رو، این تست تنها چند دلار هزینه برای افراد خواهد داشت. انتظار می‌رود آزمایشگاه‌ها تنها ۱۰ دلار برای هر نمونه هزینه دریافت کنند. این روش به دلیل ارزان بودن آن می‌تواند در سراسر آمریکا به طور گسترده مورد استفاده قرار گیرد. امیدواریم با استفاده گسترده از این روش حتی پیش از کشف واکسن موثر برای کویید ۱۹ بتوانیم شیوع این ویروس را در کشور کنترل کنیم.دانشمندان می‌گویند این روش می‌تواند با دقت بالا و کمتر از ۳ ساعت ابتلای فرد به ویروس کرونا را تشخیص دهد. مزیت بالای این روش ارزان قیمت و آسان بودن آن است. قرار است این روش آزمایشی تا چند هفته دیگر به صورت گسترده در آمریکا در دسترس همگان باشد. دانشمندان مرکز تحقیقات پزشکی لیون فرانسه از دستگاهی ویژه استفاده می‌کنند که قطرات تنفسی افراد پس از بازدم را مورد سنجش قرار می‌دهد و می‌تواند در زمانی کوتاه ابتلای فرد به کرونا را تایید یا رد کند.

سرعت این تست و در عین حال روش خاص آن بزرگترین مزیت این دستگاه به شمار می‌رود. برخلاف واکنش زنجیره‌ای پلیمراز، این تست می‌تواند به وسیله متخصصان بالینی برای تشخیص ابتلای افراد به کویید ۱۹ مورد استفاده عمومی قرار بگیرد. سنی است اسکن یکی از دقیق ترین روش‌های تشخیصی است که می‌تواند با دقت بالا ابتلای افراد به ویروس کرونا را تشخیص دهد. با این حال، حجم بالای اطلاعات و نیز تشخیص چشمی موضوع یکی از چالش‌های بزرگ رادیولوژیست‌ها محسوب می‌شود. روش جدید به صورت اتوماتیک با ترسیم یک الگو ابتلای فرد به ویروس کرونا یا ذات الریه را تشخیص می‌دهد. کریستین جورج، مدیر این پروژه در این باره گفت: مطمئن هستیم که در مسیر درست قرار گرفته ایم. با این حال، هوشیاری و دقت لازم را در استفاده از این روش خواهیم داشت.