



تأثیر کیفیت هوا بر بیماران و بهبود یافته کووید-۱۹

کارشناسان سلامت تأکید می کنند که کاهش کیفیت هوا بر بیماران و بهبود یافته های کووید-۱۹ اثر دارد. با کاهش دما و نامطلوب شدن کیفیت هوا در هند، پزشکان به بیماران مبتلا به بیماریهای تنفسی به ویژه مبتلایان و بهبود یافته گان توصیه کرده اند. کیفیت هوا همچنین میتواند پیامدهایی را در بیماران آلوده به کرونا ویروس به همراه داشته باشد. به گفته متخصصان، افزایش سطح آلاینده ها در هوا میتواند بر افراد مبتلا به اختلالات ریه و قبیل بیماری مزمن انسدادی ریه و کووید-۱۹ اثر گذاشته و روند بهبود را طولانی تر میکند.

از واکسن کرونا ی دانشگاه علوم پزشکی

بقیه الله چه خبر؟

نماینده تولید واکسن از دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله گفت: واکسن کرونا بر پایه ویروس کشته شده در شرکت دانش بنیان دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله در حال تحقیق است و در مراحل خوبی بسر می برد آقای روح الله درستکار، در نشست مجازی با فرهنگستان علوم پزشکی، افزود: ۱۰ سال است که روی ویروس ها در این شرکت فعالیت می کنیم. وی با تأکید بر اینکه ما اکنون بزرگترین مجموعه ویروس ها را داریم گفت: به طوری که اولین نفری که به ویروس کرونا مبتلا شد تحت نظر داشتیم.

عضو هیات مدیره شرکت دانش بنیان تولید کننده واکسن از دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله گفت: در تلاش هستیم که واکسن نسل اول ویروس کرونا را به تولید برسانیم.

به گفته درستکار، تنها راه حلی که می تواند زودتر ما را به تولید واکسن نزدیک کند تولید واکسن نسل اول است و چین این مسیر را باز کرد.

وی با تأکید بر اینکه مطالعات زیادی در این زمینه انجام داده ایم گفت: با حمایت ستاد توسعه زیست فناوری کار خود را از شهریور آغاز کردیم.

آقای درستکار ادامه داد: یکی از شرکتهای دانش بنیان دانشگاه ما هم آزمایش های خود روی واکسن کرونا بر پایه ویروس کشته شده را در پیش گرفته و به زودی برای اخذ مجوز بالینی نتایج خود را به سازمان غذا و دارو ارسال می کنیم.



متخصص می گویند افرادی که آلرژی غذایی یا دارویی دارند نمی توانند بدون مشکل واکسن کرونای ساخت شرکت فایزر و مدرنا را دریافت کنند. بر این اساس آلرژی و حساسیت غذایی خطری برای تزریق واکسن کرونا ندارد. طی روزهای اخیر گزارش های متعددی از واکنش های آلژیک و حساسیت به واکسن کرونا منتشر شده و برخی افراد نیز تصاویری از آلین واکنش ها را در فضای مجازی منتشر کرده اند. این موضوع سبب شد تا یک تیم از پژوهشگران، تحت هدایت متخصصان آلرژی در بیمارستان عمومی ماساچوست (MGH) در ایالات متحده آمریکا به بررسی این موضوع بپردازند و در نتیجه این مطالعات مشخص شد که افراد مبتلا به آلرژی غذایی یا دارویی می توانند واکسن های فایزر و مدرنا را دریافت کرده و داشتن حساسیت غذایی هیچ منعی در تزریق واکسن کرونا ندارد. نتایج این مطالعه که در ژورنال آلرژی و ایمنی شناسی بالینی (Journal of Allergy and Clinical Immunology) منتشر شده است، نشان می دهد واکسن های فوق الذکر که اخیراً توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده برای استفاده اضطراری تأیید شده اند، بی خطر بوده و مشکلی برای افراد عادی و کسانی که حساسیت های غذایی دارند، ایجاد نمی کند. لازم به ذکر است که در پاسخ به گزارش واکنش های آلژیک احتمالی در برخی از افراد پس از واکسیناسیون کرونا در انگلیس، سازمان تنظیم مقررات پزشکی این کشور توصیه کرد، افرادی که سابقه آنفیلاکسی و حساسیت در دارو یا غذا دارند باید از واکسیناسیون کووید ۱۹ خودداری کنند. با این حال، پس از بررسی دقیق

آیا حساسیت غذایی مانع تزریق واکسن کرونا می شود؟



دوز اول واکسن از خود نشان می دهند، را ارائه کردند. به واکسن های تأیید شده اعتماد کنید آلنا بانرجی (Aleena Banerji) یکی از پژوهشگران این پروژه تحقیقاتی و مدیر کلینیک واحد آلرژی و ایمونولوژی بالینی در MGH و دانشیار هاروارد در این رابطه گفت: ما به عنوان متخصص آلرژی، می خواهیم واکسیناسیون عمومی را تشویق کرده و به مردم اطمینان دهیم که هر دو واکسن فایزر و مدرنا مورد تأیید هستند. متخصصان همچنین خاطرنشان کردند که واکنش های آلژیک به واکسن ها نادر است و در هر یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر، یک نفر به این واکسن ها حساسیت نشان می دهد. در خاتمه گفتنی است محققان توصیه کردند افراد با سابقه آنفیلاکسی و حساسیت به دارو تزریقی یا واکسن حاوی پلی اتیلن گلیکول یا پلی سوربات قبل از واکسیناسیون کرونا با متخصصین حساسیت مشورت کنند.

اطلاعات مربوط به واکنش های آلژیک، سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا توصیه کرده فقط از افرادی که سابقه واکنش آلژیک شدید به هر یک از اجزای واکسن کووید ۱۹ را دارند از تزریق این واکسن اجتناب کرده و با پزشک مشورت کنند. بدون دلیل از تزریق واکسن مفره نروید پژوهشگران توصیه می کنند بدون دلیل و بدون مشورت با پزشک از تزریق واکسن اجتناب نکنید. برای کسب اطلاعات تکمیلی از داشتن احتمالی آلرژی، متخصصان خلاصه ای از آنچه در حال حاضر در مورد واکنش های آلژیک به واکسن ها مشابه کرونا وجود دارد را تهیه کرده و به زودی منتشر می کنند. در این گزارش پژوهشگران توصیه های مفصلی را ارائه داده اند تا افراد با سابقه آلرژی متفاوت بتوانند با خیال راحتی اولین دوز واکسن کرونای خود را دریافت کنند. آنها همچنین مراحل دریافت ایمن دوز دوم را در افرادی که واکنشی مبتنی بر حساسیت به



حاوی فاکتورهایی است که به رشد بافت کمک می کنند. وی بیان اینکه فاکتورهای متعدد ضلالتهایی، مهار کننده و سلولهای بنیادی در پرده آمنوتیک وجود دارند، افزود: پرده آمنوتیک با ضخامت بسیار کم، فاقد عروق است و از سه قسمت تشکیل شده: قسمت خارجی سلولهای اپیتالیایی قرار دارند که یکسری فاکتورهای رشد را ترشح می کنند مانند فیبروکل سیبیروفکتر، اپیدرمی و فاکتور رشد اندومتروری عروقی، بخش میانی پرده آمنوتیک هم سرشار از فاکتورهای مثل کلاژن، الاستاز، فیبرونکتین، لایمنین و گلیکوآمینوگلیکان است. داخلی ترین قسمت پرده هم فاکتور رشد تغییردهنده بنا ترشح می کنند که احدی با اشاره به کاربرد پرده آمنوتیک در پیوند قرنیه چشم، درمان دیابت، شوخی ها و ژائینوپلاستی، گفت: معمولاً وقتی جنین متولد می شود، پرده آمنوتیک بدون هیچ استفاده ای، دور انداخته می شود. وی خاطرنشان کرد: چون ممکن بود هنگام زایمان طایفه فرد دچار برخی آلودگی ها شود، ترجیح دادیم که از طریق زایمان سزارین پرده ها تهیه بشوند؛ افرادی که حاضر بودند پرده های آمنوتیک را از جفتشون جدا کنیم از نظر تمام بیماری های ویروسی از جمله هپاتیت و اچ ای وی، حتی کلامیدیا و میکوپلاسما بررسی شدند و در نهایت حدود ۵۰ پرده آمنوتیک در بیمارستان فیروزآبادی برای این پژوهش تهیه شد.

آسیب های ستون فقرات در دوران کرونا



دانشیار گروه آموزشی فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، نسبت به آسیب های ستون فقرات در دوران پاندمی کووید ۱۹ هشدار داد. نورالدین کریمی دانشیار گروه آموزشی فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی ایران در خصوص آسیب های ستون فقرات در دوران کرونا اظهار کرد: در شرایط فعلی به دلیل شیوع کووید ۱۹، که اکثر هوشمند مجبور هستند مدت طولانی در منزل بمانند اعم از نشستن، ایستادن، کارمندان و همه مشاغل تمام فعالیت های فیزیکی شان محدود شده و این افراد در فقر فعالیت فیزیکی و ورزشی بسر می برند بخصوص افراد سالمند که بیرون رفتنشان محدود شده است. او ادامه داد: این افراد مستعد آسیب های بیشتر از جمله پوکی استخوان و ضعف استخوان ها هستند که ناشی از بی حرکتی است و بهتر است برای پیشگیری از این آسیب ها تا حد ممکن در منزل یا حیاط خانه فعالیت های فیزیکی انجام دهند. کریمی به تمامی گروه سنی به خصوص سالمندان توصیه کرد: تا حدی که بتوانند داخل آپارتمان یا حیاط خانه را بپروند، باعث تقویت عضلات، قلب و دستگاه تنفسی می شود. او همچنین اشاره کرد: بهتر است در شرایط فعلی که امکان ابتلا به کووید برای همه مردم است ظرفیت های ریوی شان را افزایش دهند و عضلات تنفسی و کمک تنفسی شان را تقویت کنند تا اگر دچار این بیماری شدند، عوارض ریوی محدودتر و کمتری را تجربه کنند و به راحتی این بیماری را پشت سر گذارند. پیشنهاد این فیزیوتراپیست برای تقویت عضلات تنفسی انجام تمرین های هوازی مثل ایروبیک، پیاده روی تند و درجا دویدن است که بسیار مفید بوده و علاوه بر تقویت عضلات

ثبت حق انحصاری یک داروی ضد ویروسی در آمریکا

آن را در آمریکا به ثبت برسانیم. این ویروس شناس گفت: استفاده از ترکیبات گیاهی به دلیل سمیت بسیار پایین و سازگاری مطلوب از اهمیت و توجه بسیار زیادی در دنیا برخوردار است. به طوریکه در ژاپن، استرالیا و آمریکا درآمدی که از گیاهان دارویی به دست می آوردن به درآمد حاصل از گیاهان شیمیایی برابری می کند. وی افزود: این موضوع به عنوان نغدغه مهمی در گروه ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران محسوب می شود، بنابراین در این پژوهش سراغ داروهای جایگزین طبیعی رفتیم چرا که مقدمات داروهای مبتنی بر طبیعت، سازگاری بیشتری با بدن انسان دارند. دکتر توکلی با بیان اینکه وقتی ما از داروهای غیرشیمیایی یعنی طبیعی استفاده می کنیم، مکانسم عملکرد ضد ویروسی آنها به دلیل تنوع و تعدد اجزای تشکیل دهنده آنها، طیف وسیع تری دارد، افزود: پیش بینی می شود، داروهای طبیعی بتوانند در مراحل مختلف از تکثیر ویروس مداخله کنند اما زمانی که از یک ترکیب یا داروی شیمیایی استفاده می شود، متحصراً بر روی یک ساختار خاص ویروسی یا یک مرحله مشخصی از تکثیر ویروس اثر خواهد داشت. دکتر توکلی گفت: یکی از ویروس های مورد مطالعه در این پژوهش هریس سیمپل زیت است، این ویروس دو گونه دارد: گونه ای با باعث زگیل های دهانی و تبخال و گونه دوم هم موجب زگیل های تناسلی می شود که انتخاب ما گونه اول این ویروس بود که مشکلات زیادی هم در دنیا ایجاد کرده است. مصاف بر اینکه این ویروس به غیر از ضایعات دهانی می تواند بیماری های نادر از خطرناک مثل نابینایی، اسفیلیات و عفونت های نوآزادی نیز ایجاد کند. وی با بیان اینکه دومین ویروس مورد مطالعه روتا ویروس است که بیماری های گوارشی مخصوصاً در کودکان زیر پنج سال ایجاد می کند، افزود: البته برای مهار این ویروس در برخی کشورها واکسیناسیون انجام می شود اما عملکرد صد در صدی ندارد. چون عوامل ژنتیکی در ایجاد پاسخ ایمنی نسبت

اساس این پژوهش نیز بر بهره مندی از پتانسیل طبیعت استوار است و از خواص گیاهی به نام آرنیکا کروما که پیش از این تأثیر آن بر باکتری ها و قارچ ها مشاهده شده بود، استفاده شد. وی افزود: دو ماده مؤثر در این دارو الکتانین و شیکونین هستند که با ترکیب مواد حاوی فاکتورهای ضدالتهایی که از پرده آمنوتیک استخراج شده، به این دارو رسیدیم. این متخصص Biomedical Pharmacy بیان اینکه فاکتورهای رشدی که در پرده آمنوتیک وجود دارند، موجب پایداری و اثربخشی دارو و همچنین جلوگیری از عوارض ناخواسته آن می شوند، ادامه داد: اهمیت این پژوهش در ارائه ایده ای است که دیدگاه و روش جدیدی را در درمان اکثر بیماری های ویروسی برای ما باز می کند و خوشبختانه می توانیم مدعی باشیم، در دنیا برای اولین بار به این دستاورد رسیده ایم. سمیت پایین و سازگاری مطلوب مهم ترین ویژگی داروهای طبیعی دکتر سید حمید رضا منوری، ویروس شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز با اشاره به خاصیت مهاری داروی به دست آمده اظهار کرد: در این پژوهش ویروس هایی انتخاب کردیم که بیماری زایی های متفاوتی می توانند ایجاد کنند یعنی هم از DNA ویروس ها و ویروس هایی که ژنوم ها یا ماده ژنتیکی آنها از DNA تشکیل شده اند- و هم از RNA ویروس ها انتخاب شدند. وی گفت: عصاره گیاهی که در این دارو استفاده کردیم از گیاه آرنیکا کروما به دست آمده که به همراه یکسری از مکمل های دیگر و همچنین مایع پرده آمنوتیک که هر کدام خواص خودشان را دارند به دنبال آن بودیم تا با ترکیب آنها هم افزایش ایجاد کرده و در نهایت اثرات ضد ویروسی ترکیب به دست آمده، بررسی شوند. دکتر منوری خاطرنشان کرد: در این پروژه تنها به فکر انتشار مقاله نبودیم چون به اهمیت موضوع واقف بودیم؛ بنابراین با همکاری که انجام گرفت و با همکاری یک شرکت دانش بنیان موفق شدیم حق انحصاری

اگر هر روز مولتی ویتامین بخورید چه بلایی سرتان می آید؟

از غذاهای کامل، موادی را برای شما فراهم می کند که مولتی ویتامین ها نمی توانند: مواد غذایی حاوی بسیاری از ترکیبات مهم دیگر برای بدن ما هستند، مانند ترکیباتی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند. اگر سعی کنیم بیشتر مواد مورد نیاز خود را از مکمل ها به دست آوریم، ممکن است بسیاری از ترکیبات مهم رژیم غذایی را که برای سلامتی مطلوب نیاز داریم از دست بدهیم. ۳. شاید در نهایت به میزان کافی ماده مغذی که دچار کمبود آن هستند را دریافت نکنید برخلاف آردوز بالقوه برخی ویتامین های خاص موجود در مولتی ویتامین، ممکن است ماده مغذی که بدن شما واقعاً به آن احتیاج دارد در دریافت نکنید. مولتی ویتامین های عمومی اغلب حاوی دوزهای ناکافی ویتامین های مهم مانند ویتامین D هستند. اما استاندارد ۴۰۰ IU روزانه که در بسیاری از مولتی ویتامین ها یافت می شود اغلب کافی نیست. ۴. مولتی ویتامین می تواند تداخلات خطرناکی با داروهای مصرفی تان داشته باشد تجربه عوارض جانبی منفی مصرف مولتی ویتامین وابسته به این است که مصرف کننده از قبل دارای سلامتی باشد و با داروهای خاصی مصرف کند. به عنوان مثال، افرادی که از داروی ضد انعقاد وارفارین استفاده می کنند باید مراقب مکمل های حاوی ویتامین K باشند، زیرا این امر می تواند در مصرف دارو تداخل ایجاد کند. . مولتی ویتامین ها ممکن است با بیماری های زمینه ای تداخل داشته باشند داروها و برخی بیماری های خاص می توانند باعث بروز مشکلاتی، در صورت مصرف مولتی ویتامین شوند. اگر بیماری خاصی مانند بیماری کلبوی دارید، ممکن است بدن شما در دفع مواد مغذی به حساب بیاید. دریافت مواد مغذی

یک مطالعه نتیجه گرفت که مولتی ویتامین ها خطر بیماری های قلبی، سرطان، زوال شناختی یا مرگ زودرس را کاهش نمی دهد. محققان همچنین اشاره کردند که به نظر می رسد مکمل های ویتامین E و بتاکاروتن به خصوص در دوزهای بالا، مضر هستند. بر اساس این مطالعه، به نظر می رسد که مصرف مولتی ویتامین لازم نیست بخشی از برنامه بهداشتی شما باشد و کارشناسان تغذیه نیز موافق این موضوع هستند. به احتمال زیاد به طور کلی یک فرد سالم نیازی به مصرف مولتی ویتامین ندارد مگر اینکه محدودیت های غذایی، آلرژی غذایی یا بیماری داشته باشد که در جذب غذا اختلال ایجاد کند، که باز هم به آن توصیه می شود که ابتدا ویتامین های مورد نیاز خود را از غذاهای کامل دریافت نمایند. مولتی ویتامین ها به نظر مناسب می آیند، اما شاید فقط با تمرکز بر یک نوع مکمل در هر زمان ارزش و مزایای بیشتری به دست خواهید آورد. اگر نباید مولتی ویتامین مصرف کنید، پس چه کاری باید انجام دهید؟ اگر از متخصصین تغذیه سؤال کنید آن ها همین نکته را به شما می گویند: بهتر است ابتدا حد امکان ویتامین های مورد نیاز خود را به طور طبیعی از میوه ها و سبزیجات تازه تأمین کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد اینکه چرا نباید پول خود را برای خرید مولتی ویتامین به خرج دهید، در متخصصان تغذیه و پزشکان خواستیم که در مورد خطرات مصرف هرروزه مولتی ویتامین با ما صحبت کنند: ۱. ممکن است در مورد یک ویتامین خاص دچار آردوز شوید زمانی که شما یک مولتی ویتامین مصرف می کنید، به بدن خود یک حجم غیرطبیعی از ویتامین ها وارد می کنید