

### امید به در مان سر ماخوردگی به شیوه جدید



برای تکثیر نیازمند این پروتئین هستند. پروفوسور "اد تیت" در این باره گفت: هدف این است که این دارو ابتدا پس از عفونت به بیمار داده شود تا توانایی ویروس را برای تکثیر و انتشار سلب کند. حتی اگر سرماخوردگی بدن را گرفته باشد، ممکن است به تخفیف علائم آن کمک کند. افزود: این می تواند برای افراد مبتلا به مشکلاتی مثل آسم که موقعا سرماخوردگی به شدت مریض می شوند خیلی مفید باشد. با این حال مطالعات بیشتری برای اطمینان از سعی نبودن آن برای بدن لازم است.

سرماخوردگی را نابود کند. آزمایش‌ها برای اطمینان از ایمنی این شیوه ظرف دو سال شروع خواهد شد. متخصصان در حال کار برای تولید یک نوع دارو هستند که می‌توان استنشاق کرد تا عوارض جانبی آن محدود شود. در مقاله‌ای که سرپرستان مطالعه منتشر کرده‌اند آمده است که این دارو در آزمایشگاه‌ها فقط چند دقیقه پس از رسیدن به سلول‌های ریه و هدف گرفتن پروتئین "ان ام تی" مؤثر واقع شده است. همه انواع ویروس سرماخوردگی

متخصصان علوم پزشکی تصور می‌کنند که راهی برای مقابله با سرماخوردگی پیدا کرده‌اند. به گزارش ایسنا، این شیوه به جای حمله مستقیم به ویروس سرماخوردگی که صدها نوع دارد بدن میزبان را برای مقابله با آن آماده می‌کند. به این ترتیب که پروتئینی را مسدود می‌کند که ویروس‌های سرماخوردگی برای تکثیر و انتشار از آن استفاده می‌کنند. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که اگر دارویی با این اثرگذاری به موقع به بدن برسد می‌تواند ویروس

### مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت مطرح کرد

# توصیه‌های طب ایرانی در ماه رمضان

برای افرادی که هنگام افطار بسیار تشنه هستند، توصیه کرد و با اشاره به فاصله کوتاه بین افطار تا سحر و تاکید بر توجه به توصیه کلی در نظر گرفتن حداقل دو ساعت فاصله زمانی میان زمان مصرف غذا تا هنگام خواب، افزود: باید از مصرف چند نوع غذا با هم در وعده افطار پرهیز کرد و در فاصله بعد از افطار تا هنگام خواب که حداکثر یک تا دو ساعت است، مصرف نوشیدنی‌های خنک مانند کدو، لیوان از مخلوط عرق کاسنی و شاتره، به میزان مساوی از هر کدام، برای کاهش تشنگی‌های طول روز توصیه می‌شود. مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت همچنین یادآور شد: در طب ایرانی برای رفع تشنگی زیاد و پرهیز از پرخوری در ماه مبارک رمضان، مصرف یک لیوان فالوده خیار با سنکجبین که از خیار رنده شده و حل شده در سنکجبین به دست می‌آید یا هندوانه با سنکجبین توصیه شده که به اصلاح کبد نیز کمک می‌کند. وی افزود: به استفاده از سبزی خوردن در وعده افطار برای جلوگیری از بروز یبوست و پرهیز از مصرف برخی غذاهای سنگین مرسوم در این وعده، تاکید کرد: در فصول گرم سال، هضم معده و عملکرد دستگاه گوارش ضعیف است و سبب مصرف حلیه، آش رشته و شله‌زرد در وعده افطار، مربوط به زمان تقارن ماه مبارک رمضان با فصول سرد سال است که دستگاه گوارش عملکرد بهتری داشته و هضم در معده با قدرت بیشتری انجام می‌شود. مشاور وزیر بهداشت با اشاره به اهمیت خواب شبانه در ماه رمضان که هضم وعده افطار را آسان کرده و به باز شدن اشتها برای خوردن سحری کمک می‌کند، گفت: سحری باید کامل میل شود تا بدن بتواند ۱۵ تا ۱۶ ساعت گرسنگی در طول روز را تحمل کرده و قوای کافی نیز داشته باشد. وی علت بی‌اشتهایی افراد برای خوردن سحری را پرخوری و روی هم‌خوری شبانه یا نخوابیدن در شب دانست. افزود: توصیه می‌شود افطاری، سبک و در حد مصرف نان و پنیر و سبزی یا گردو یا غذاهای سبک باشد تا اشتهای فرد برای خوردن سحری در اثر پرخوری و روی هم‌خوری در وعده افطار از بین نرود. خدادوست با توصیه به زودتر بیدار شدن برای خوردن سحری در کسانی که اشتهای کافی برای این وعده ندارند، تاکید کرد: توصیه می‌شود زودتر از بیدار شدن، بلافاصله بعد از خوردن سحری و تا حدود دو ساعت بعد از آن که غذا از معده عبور می‌کند، نخوابیده و از این فرصت برای انجام فعالیت‌های عبادی و دانشی خود بهره ببرند. وی در خصوص خواب روز در ماه رمضان نیز گفت: از آنجایی که روز طولانی است و در طول آن روزه هستیم، خواب در طول روز، به شرط آنکه نزدیک غروب آفتاب نباشد، برای تجدید قوا و کاهش تشنگی و خشکی بدن با بازگرداندن مقداری رطوبت به آن توصیه می‌شود.



استکان آب ولرم و خرما یا شیر گرم و خرما برای باز کردن روزه شده است، گفت: نوشیدنی ولرم باعث می‌شود حرارت بالای معده فروکش کرده و مصرف خرما نیز به دلیل جذب سریع قند آن، از ایجاد اشتهای کاذب که منجر به پرخوری و روی هم‌خوری در زمان افطار می‌شود، جلوگیری کرده و این امر به صحت دستگاه گوارش کمک می‌کند. وی همچنین، باز کردن روزه با سنکجبین ولرم را

مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت بر رعایت توصیه‌های طب ایرانی در ماه مبارک رمضان برای ارتقای تندرستی تاکید کرد. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ محمود خدادوست مشاور وزیر و مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، به حدیث پیامبر اکرم(ص) که «روزه بگیرد تا تندرست بماند»، ابعاد تندرستی در این حدیث را فراتر از بعد جسمانی و روانی دانست و گفت: به قول حکیم پارسی‌نویس، سیداسماعیل جرجانی، به نفس بر بدن اثر می‌گذارد و هم بدن بر نفس، ولی به دلیل تسلط نفس بر بدن، اثر آن بیشتر بوده و چه بسا که با روزه گرفتن بیشتر به تندرستی روحانی رسیده و به سلامت جسمانی خود کمک کند. وی با تاکید بر پیام اصلی طب ایرانی و اساس آن که حفظ و ارتقای تندرستی توصیه‌های طب ایرانی در ارتباط با ماه مبارک رمضان، سستی‌های ظاهری روزداری کاهش یافته و روزه به واقع، سبب ارتقای تندرستی می‌شود و چه بسا در افرادی که پس از اصلاح مزاج معده روزه می‌گیرند، برخی مشکلات گوارشی نیز بهبود می‌یابد. مدیر کل دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت با اشاره به تقارن ماه مبارک رمضان در سال‌های اخیر با فصول گرم و روزه‌های طولانی سال که بدن مدت زمان زیادی گرسنگی و تشنگی را تحمل

### روش جدید برای تشخیص بیماری‌های چشمی



موفقیت برای شناسایی مشکلات چشمی از جمله دژنراسیون ماکولا مربوط به سن ارائه شده است. در بیماری‌های چشمی شناسایی اولیه و دقیق برای جلوگیری از نابینایی ضروری است. با این حال شناسایی بسیاری از نشانه‌های اولیه دژنراسیون ماکولا مربوط به سن دشوار است و ممکن است علائم حدود ۲۵ درصد بیماران مبتلا به بیماری زودرس یا متوسط تشخیص داده نشود. روش جدید ارائه شده برای مراکز تصویربرداری چشم یا نرم‌افزارها، برنامه‌های کاربردی زیادی به همراه خواهد داشت. در نتیجه عملکرد بهتری برای شناسایی بیماری در مراحل اولیه ارائه خواهد کرد.

تمام اطلاعات و اطمینان از نشانه‌های کلیدی نیاز داریم. وی گفت: روش ما با ۹۱ درصد

محققان با تطبیق تکنیک‌های تشخیص الگو که برای ارزیابی تصاویر ماهواره‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرند، رویکرد جدیدی برای طبقه‌بندی و تشخیص بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن ایجاد کرده‌اند. به گزارش ایسنا، این ابزار ترکیبی از نتایج چندین تکنیک تصویربرداری چشم حاصل شده و قابلیت شناسایی علائم دژنراسیون ماکولا را دارد. محقق این تحقیق Angelica Ly اظهار کرد: میزان اطلاعات مربوط به تصویربرداری تشخیصی که به طور معمول در اختیار پزشکان قرار می‌گیرد، به طور قابل ملاحظه‌ای در دهه گذشته افزایش یافته و در نتیجه اطلاعات بی‌شماری ایجاد

### ویژگی‌های «کرم ضد آفتاب استاندارد» چیست؟

ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید به ویژه در فصل‌های گرم سال است و پزشکان استفاده از آن را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند؛ حتی ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که در زمان مسافرت به سواحل بوی افراد سالم با افراد مبتلا به آلرژی و افراد حامل این بیماری متفاوت است. سپس این اطلاعات با استفاده از فناوری آموزش ماشین برای ساخت مدل‌هایی به منظور پیش‌بینی احتمال ابتلا به مالاریا مورد استفاده قرار گرفت. در آزمایشات اولیه مشخص شد این ابزار قادر است حامل‌های بدون علامت این بیماری را با دقت ۱۰۰ درصد شناسایی کند. این مدل‌ها توانستند سطوحی از آلودگی به مالاریا را تشخیص دهند که با استفاده از آزمایشات میکروسکوپی، تشخیص آنها امکان‌پذیر نیست. اکنون محققان در تلاشند مؤثرترین و مطمئن‌ترین نشانگرهای زیستی مالاریا را شناسایی کنند و سیستم خود را به گونه‌ای بهبود بخشند که امکان تهیه نمایه بوهایی پوست را با دقت بالا و قیمت پایین در شرایط میدانی فراهم کند.

### تشخیص عفونت مالاریا با استفاده از بوی بدن

به کروماتوگرافی گازی-طیف‌سنجی جرمی، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت تا نمایه‌ای از بوهایی مربوط به پوست هر دانش‌آموز به دست آید. این شیوه امکان شناسایی ترکیبات مختلف موجود در یک نمونه را در اختیار می‌گذارد. در این بررسی‌ها مشخص شد نمایه بوی افراد سالم با افراد مبتلا به مالاریا و افراد حامل این بیماری متفاوت است. سپس این اطلاعات با استفاده از فناوری آموزش ماشین برای ساخت مدل‌هایی به منظور پیش‌بینی احتمال ابتلا به مالاریا مورد استفاده قرار گرفت. در آزمایشات اولیه مشخص شد این ابزار قادر است حامل‌های بدون علامت این بیماری را با دقت ۱۰۰ درصد شناسایی کند. این مدل‌ها توانستند سطوحی از آلودگی به مالاریا را تشخیص دهند که با استفاده از آزمایشات میکروسکوپی، تشخیص آنها امکان‌پذیر نیست. اکنون محققان در تلاشند مؤثرترین و مطمئن‌ترین نشانگرهای زیستی مالاریا را شناسایی کنند و سیستم خود را به گونه‌ای بهبود بخشند که امکان تهیه نمایه بوهایی پوست را با دقت بالا و قیمت پایین در شرایط میدانی فراهم کند.

گروهی بین‌المللی از محققان با هدف شناسایی نشانه‌های زیستی در بدن انسان‌های مبتلا یا حامل مالاریا، با نمونه‌گیری از بیش از ۴۰۰ دانش‌آموز دوره ابتدایی ساکن مناطق در معرض انتشار این بیماری در کنیا غربی، تحقیقات جدیدی را به انجام رساندند. به دلیل عدم دقت کافی در بررسی‌های میکروسکوپی، نتایج این تحقیقات با استفاده از آزمایشات دی‌ان‌ای نیز مورد تأیید قرار گرفت. در این تحقیقات نمونه پوست دانش‌آموزان با استفاده از شیوه‌ای موسوم



وی گفت: در رفع سریع بیماری فرد کمک زیادی می‌کند.

### داروی بوکی استخوان برای سلامت قلب مفید است

محققان بی‌برند داروی بوکی استخوان "آلندرونات" با کاهش ریسک مرگ ناشی از مشکلات قلبی-عروقی، حمله قلبی و سکنه مرتبط است. به گزارش مهر، محققان مشاهده کردند مصرف دارو آلندرونات با کاهش ۶۷ درصدی ریسک مرگ ناشی از بیماری قلب و عروق و ۴۵ درصد ریسک کمتر حمله قلبی در طول مدت یک سال بعد مرتبط بود. همچنین ریسک سکنه در مدت ۵ سال تا ۱۸ درصد و در مدت ۱۰ سال ۱۷ درصد کاهش یافت.

### هشدار

**ارتباط آلودگی هوا با فشارخون کودکان**

محققان هشدار می‌دهند کودکانی که در دوره جنینی در معرض آلودگی هوا قرار می‌گیرند ریسک فشارخون بالا آنها در دوره کودکی افزایش می‌یابد. به گزارش مهر، این مطالعه یکی از اولین تحقیقات است که نشان می‌دهد آلودگی هوا تأثیرات منفی بر سلامت جنین در طول بارداری دارد. تیم تحقیق دریافتند کودکانی که در اواخر دوره بارداری در رحم در معرض میزان بالا آلودگی هوا قرار می‌گیرند ۶۱ درصد بیشتر دچار فشارخون بالا می‌شوند. به گفته محققان، فشارخون بالا در دوره کودکی می‌تواند منجر به فشارخون بالا در بزرگسالی شود. فشارخون بالا نیز عامل اصلی بیماری قلبی-عروقی است.

### توصیه

**توصیه برای کنترل قندخون در مبتلایان به دیابت نوع ۱**

اگرچه در حال حاضر درمان شناخته‌شده‌ای برای دیابت نوع یک وجود ندارد اما یافته‌ها حاکی از آن است که رژیم غذایی "کم کربوهیدرات" می‌تواند روش مؤثری در کنترل سطح قندخون در این بیماران باشد. به گزارش ایسنا، همچنین رژیم غذایی کم کربوهیدرات با فواید متعددی برای سلامت همراه است که می‌توان به کنترل قند خون، کاهش دریافت کالری و افزایش مصرف سبزیجات اشاره کرد. همچنین این رژیم برای احتمال فشارخون بالا، سندرم متابولیک و بیماری قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

### نکته

**تشدید کننده‌های آسم**

رئیس مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که دود اسپند، عود، سیگار و قلیان ایجاد کننده آسم نیستند اما تحریک کننده هستند و علائم این بیماری را تشدید می‌کنند. آسم یک بیماری آلتهایی رایج مزمن مجاری هوایی است که ویژگی‌های آن شامل علائم متغیر و عودکننده انسداد برگشت پذیر جریان هوا و احساس سوزش است. نشانه‌های رایج آن عبارتند از: خس خس، سرفه و تنگی نفس که به‌سه‌گانه آسم معروف می‌باشد. دکتر مصطفی معین در گفت و گو با ایرنا افزود: هنوز شواهد علمی قوی وجود ندارد که نشان دهد این دودها ایجاد آسم می‌کند اما قطعاً علائم آن را تشدید می‌کنند و می‌توانند سبب حمله شدید آسم شوند. به گفته دکتر معین، بوهایی تند مانند عود یا عطر و ادکلن و از همه بدتر شویندهای شیمیایی خطرناک هستند و با ایجاد التهاب در راه‌های هوایی سبب تخریب بافت ریه می‌شوند. رئیس مرکز تحقیقات ایمونولوژی، آسم و آلرژی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: پژوهش‌های علمی در دو تا سه دهه اخیر، مشخص کرده که مایت‌ها به شدت آلرژی‌زا هستند.

### مکت

**افسردگی خودبه‌خود خوب نمی‌شود**

معاون دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد نقش حیاتی دارند، افزود: مصرف IVIG در جهان به شدت رو به افزایش است و این نیاز در کشور ما هم احساس می‌شود. وی اظهار تأسف از اقدام مراکز خصوصی اخذ پلاسما، گفت: رد و بدل شدن پول و کارت هدیه برای اینکه پلاسما بیشتری تهیه کنند، شایع توجیه‌کننده‌ای نیست، هر چند، از بابت اینکه داروهای مشتق از پلاسما از پلاسما برای بیماران هموفیلی و... از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که بتوانیم این داروها را با پلاسماهای ایرانی تهیه کنیم. پلاسما در بسیاری از بیماری‌های خودایمنی نقش حیاتی دارند، افزود: مصرف IVIG در جهان به شدت رو به افزایش است و این نیاز در کشور ما هم احساس می‌شود. وی اظهار تأسف از اقدام مراکز خصوصی اخذ پلاسما، گفت: رد و بدل شدن پول و کارت هدیه برای اینکه پلاسما بیشتری تهیه کنند، شایع توجیه‌کننده‌ای نیست، هر چند، از بابت اینکه داروهای مشتق از پلاسما از پلاسما برای بیماران هموفیلی و... از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است که بتوانیم این داروها را با پلاسماهای ایرانی تهیه کنیم. بعضاً تهیه می‌شود این مراکز خصوصی تا ۱۰۰ هزار تومان برای هر نفر به عنوان هزینه ایاب و ذهاب می‌دهند که خوشبخت نیست. زیرا ملاک ما اهدای داوطلبانه خون نیست. پلاسما است. به گفته وی، هر فرد می‌تواند در هر هفته دو بار و در طول سال ۲۴ مرتبه پلاسما اهدا کند. طباطبایی افزود: تشویق منع قانونی ندارد، ولی نباید علت مراجعه مردم به این مراکز شود. مدیرکل انتقال خون استان تهران، در ادامه به آمار اهدای خون در استان تهران اشاره کرد و گفت: حدود ۲۰۰ هزار واحد گلبول قرمز به همراه ۱۱۵ هزار واحد گلبول قرمز فیلتر شده در سال گذشته بین بیمارستان‌های استان توزیع شد. ضمن اینکه ۱۰۰ هزار واحد خون از استان‌های دیگر تأمین گردید. وی افزود: تأمین خون مردمانی استان تهران با توجه به حجم مراجعات مردم از سایر استان‌ها به بیمارستان‌های استان تهران، براساس تقاضنامه‌های سایر استان‌ها انجام می‌شود و ۵ استان مرکزی، قزوین، سمنان، قم و البرز به عنوان معین در تأمین خون تهران تلقی می‌شوند.