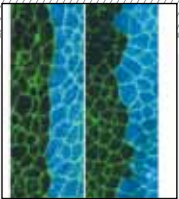


پروتئین هایی که به چسبندگی سلول ها کمک می کنند



می کنند که باقی ماندن گروه های سلولی یک بافت خاص در کنار یکدیگر، تضمین شود. ارینا کوراناگا، سرپرست این پژوهش گفت: بسیاری از پژوهش های نظری، بر اهمیت تفاوت های موجود در چسبندگی سلول ها برای جداسازی آنها و حفظ مرزهای میان آنها تاکید کرده اند اما این موضوع هنوز در بافتهای اپیتلیال حیوان زنده به اثبات نرسیده است. پژوهش ما برای نخستین بار نشان داد که مرتب سازی سلول، با تغییر در چسبندگی آن تنظیم می شود. کوراناگا و گروهش دریافتند که

پژوهشگران برای نخستین بار شاهودی ارائه داده اند که نشان می دهد چسبندگی سلول ها به آنها کمک می کند تا طی فرایند رشد، در بخش های درست قرار بگیرند. به گزارش اینستا، به نظر می رسد نحوه چسبیدن سلول ها به یکدیگر که با نام "چسبندگی سلول" شناخته می شود، ناشی از وجود پروتئینی باشد که به دلیل نقش خود در سیستم ایمنی بدن مشهور است مدت هاست که دانشمندان مشاهده کرده اند برخی از سلول ها که هنوز به عنوان سلول های ویژه شناخته می شوند، به گونه ای حرکت

بیماران «کلیوی» مواظب ابتلا به کرونا باشند

یک فوق تخصص بیماری های کلیه و مجاری ادراری گفت: بیماران که نارسای کلیه دارند اگر به کرونا مبتلا شوند، مرگ و میر زودتری نسبت به بیماران دیگر دارند. ناصر سیم فرود گفت: گو با فارس افزود: بسیاری از بیماران دیالیزی و کلیوی مشکلات دیابت و عروقی هم دارند، اگر به کرونا مبتلا شوند، زودتر از بین می روند. وی افزود: در نتیجه، بیماران کلیوی، دیالیزی و بیوتدی در معرض خطر مرگ بیشتری در اثر ابتلا به کرونا هستند.

یادداشت

کبد چرب و راه های مبارزه با آن

• دکتر الهام پیشکر
فوق تخصص کوارش و کبد

یکی از علل شایع مراجعه بیماران به پزشکان گوارش و کبد، بیماری کبد چرب است که امروزه بسیاری از افراد جامعه را درگیر کرده و مشکلاتی را برای آنها به وجود آورده است. کبد چرب بیماری است که محصول جوامع پیشرفته محسوب می شود زیرا کم تحرکی، مصرف کربوهیدرات ها و چربی ها سبب بروز آن شده و تجمع چربی در سلول های کبدی به مرور زمان سبب از بین رفتن سلول کبد، نارسای مزمن کبد و در نهایت سیروز کبدی می شود. در حال حاضر عمده ترین علت نارسای کبد و سیروز کبدی، بیماری کبد چرب است. ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه و حتی بیشتر مبتلا به کبد چرب هستند و از آنجایی که این بیماری به صورت خاموش است و در ابتدا کسی متوجه ابتلا به آن نمی شود، سبب آسیب به سلامت فرد خواهد شد. شناسایی و تشخیص کبد چرب از طریق سونوگرافی کبد و بررسی آنزیم های کبدی از طریق آزمایش خون امکان پذیر است و زمانی که مشخص شود فرد مبتلا به کبد چرب است باید تحت نظر پزشک متخصص باشد و اقدامات لازم را جهت درمان و بهبود وضعیت خود انجام دهد. وجود چربی در کبد هر انسانی طبیعی است اما اگر کبدی دارای ۵ تا ۱۰ درصد چربی باشد، کبد چرب نامیده می شود که این بیماری عوارض مخری برای اعضای بدن دارد. تولید این چربی می تواند علل مختلفی داشته باشد به عنوان مثال، مصرف زیاد الکل می باعث بیماری کبد چرب الکلی شود. این اولین مرحله از بیماری کبدی ناشی از الکل است. در افرادی که الکل مصرف نمی کنند، علت بیماری کبد چرب خیلی مشخص نیست، اما یک یا چند مورد از عوامل مانند چاقی، قند خون بالا، مقاومت به انسولین، بالا بودن سطح چربی ها در خون، به ویژه تری گلیسرید و یا بارداری، کاهش سریع وزن، برخی از انواع عفونت ها، مانند هیاتیت C، عوارض جانبی برخی از داروها، قرار گرفتن در معرض سموم خاص و برخی از زن ها ممکن است در افزایش خطر ابتلا به کبد چرب مؤثر باشند. کاهش وزن حداقل تا ۱۰ درصد و رعایت رژیم غذایی و استفاده از غذاهای کم کربوهیدرات و کاهش مصرف نان و برنج در پیشگیری و درمان کبد چرب بسیار حائز اهمیت است. کله پاچه به عنوان یکی از غذاهای بسیار مضر برای کبد است، زیرا کبد مسئولیت ذخیره مواد مغذی را دارد، از آنجایی که کله پاچه ازتری گلیسرید بالایی برخوردار است می تواند چربی کبد را بالا ببرد لذا باید در مصرف آن احتیاط کرد. برخلاف تصور عموم مبنی بر مصرف گوشت، مرغ و ماهی، باید گفت در صورت زیاده روی در مصرف هریک از این فرآورده ها پروتئین و چربی فراوانی به کبد می رسد همچنین میزان اسیداوریک در بدن بالا رفته که می تواند در مفاصل رسوب و عملکرد کلیه را نیز کاهش دهد. کاهش مصرف غذاهای قوری، ارزان و چرب، فست قودهایی که در روغن های اکسیدشده تهیه می شوند و همچنین نان ها و برنجی که با آرد سفید تهیه شده اند و مصرف شیرینی هایی مانند عسل، مربا، شیرینی، نوشابه، نوشیدنی های شیرین؛ خواب و فعالیت مناسب نیز تا حد زیادی از بروز کبد چرب جلوگیری می کند. فرد مبتلا به کبد چرب باید ورزش های هوازی مانند دویدن و شنا انجام دهد زیرا پیاده روی ساده به دلیل اینکه سبب تعریق در بدن فرد نمی شود تاثیری در بهبود وضعیت بیمار ندارد در کنار این مسئله نیز در برخی از بیماران بستری به شدت چربی کبد آنها داروهای مورد نیاز توسط پزشک تجویز می شود. متاسفانه در حال حاضر به دلیل کم تحرکی کودکان این بیماری در میان آنها نیز بروز یافته و بهترین راهکار مقابله با کبد چرب در کودکان ترک و استفاده از مواد غذایی سالم و تغییر سبک زندگی است. متاسفانه والدین گمان می کنند که هر چه وزن کودک بیشتر باشد استقامت بدن آن نیز افزایش می یابد در حالی که باید هر کودک وزن نرمال داشته باشد در غیر این صورت اضافه وزن سبب آسیب به کبد کودک می شود و ۱۰۰ درصد کودکان مبتلا به کبد چرب در آینده گرفتار نارسای کبد خواهند شد.

۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه و حتی بیشتر مبتلا به کبد چرب هستند و از آنجایی که این بیماری به صورت خاموش است و در ابتدا کسی متوجه ابتلا به آن نمی شود، سبب آسیب به سلامت فرد خواهد شد.

۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه و حتی بیشتر مبتلا به کبد چرب هستند و از آنجایی که این بیماری به صورت خاموش است و در ابتدا کسی متوجه ابتلا به آن نمی شود، سبب آسیب به سلامت فرد خواهد شد.

یافته

کشف یک گروه جدید از آنتی بیوتیک ها

محققان گروه جدیدی از ترکیبات را کشف کردند که قابلیت نابودسازی مستقیم پاتوژن های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک ها را با ایجاد واکنش سریع سیستم ایمنی در برابر این نوع پاتوژن ها به نحو منحصربه فردی دارد. به گزارش ایرنا، محققان به منظور تولید این ترکیبات، مسیرهای متابولیک خاصی از باکتری ها را هدف گرفتند که مس، ولیت تولید ترکیبات شیمیایی ارگانیک مورد نیاز برای بقای اغلب پاتوژن های باکتریایی را بر عهده دارند. آنزیمی موسوم به "IspH" در تولید این ترکیبات شیمیایی نقش اساسی دارد و به همین علت محققان تلاش کردند تا روشی را برای مهار کردن این آنزیم بیابند، برای این منظور با استفاده از مدل سازی توانستند میلیون ها ترکیب تجاری موجود در بازار را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند و مناسب ترین ترکیبات را شناسایی کنند. در مرحله بعد با استفاده از این ترکیبات پایه توانستند مجموعه ای از ترکیبات جدید را تولید کنند که قابلیت مهار کردن آنزیم IspH را دارند. این ترکیبات مهار کننده در مقایسه با آنتی بیوتیک های موجود در بازار، سیستم ایمنی بدن را به گونه ای تحریک می کنند که قابلیت بالتری را در نابودسازی باکتری ها نشان می دهد و امکان نابودی مجموعه وسیعی از باکتری های مختلف و گرم منفی را فراهم می کند. با آزمایش این ترکیبات مشخص شد هیچ یک از آن ها برای سلول های انسان سمی نیستند. باکتری های گرم مثبت باکتری هایی هستند که دیواره آن ها معمولاً فاقد غشای خارجی است و به همین علت توسط آنتی بیوتیک ها نابود می شوند، اما باکتری های گرم منفی گروهی از باکتری ها هستند که دیواره ای نفوذناپذیر دارند و در برابر آنتی بیوتیک ها مقاوم ترند.

تازه ها

شناسایی پریسکتین فاکتور های مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹

طبق نتایج مطالعه جدید، بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان در صورت مرد بودن، چاقی یا داشتن مشکلاتی نظیر دیابت و فشارخون بالا یا ریسک بالاتر مرگ روبرو هستند. به گزارش مهر، تجزیه و تحلیل محققان نشان داد که مردان در مقایسه با زنان هم سن و با وضعیت سلامت مشابه، ۳۰ درصد بیشتر یا خطر مرگ مواجه هستند. بیابان بستری شده مبتلا به چاقی، فشار خون بالا یا دیابت در مقایسه با بیماران که این شرایط را نداشته اند، با خطر بیشتر مرگ روبرو بودند. همچنین افراد ۲۰ تا ۳۹ ساله دارای این شرایط در مقایسه با همسن و سال های خود با خطر بالاتر مرگ روبرو بودند. «آنتونی دی هریس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «پیش بینی اینکه بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان با بیشترین خطر مرگ روبرو هستند اهمیت زیادی دارد.» وی می افزاید: سن همچنان قوی ترین عامل پیش بینی کننده مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ است. نرخ مرگ و میر به ازای هر دهه زندگی افزایش می یابد که در میان افراد ۸۰ ساله به بالا با بالاترین نرخ ۳۴ درصد است.

نکته

اهمیت ورزش در قرنطینه خانگی

یک متخصص تغذیه گفت: اولین بار است که یک بیماری واگیردار به نام کووید ۱۹ به این اندازه با سبک زندگی مرتبط شده است. به گزارش مهر، مریم محمودی با تاکید بر رعایت دقیق رژیم غذایی و تغذیه در دوران کرونا و قرنطینه، گفت: رژیم غذایی باید کامل، متنوع و متعادل باشد. وی ادامه داد: هر یک کیلوگرم چاقی می تواند به شدت خطر عوارض کرونا را افزایش دهد. محمودی با عنوان این مطلب که ویتامین D روی سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است، افزود: برای پیشگیری از کرونا توصیه اکید داریم از ویتامین D استفاده شود، اما پس از ابتلا می توان مکمل های تنظیم کننده سیستم ایمنی را در حد متعادل استفاده کرد. وی گفت: ورزش می تواند یک عامل ضدفاستردگی مفید در دوران کرونا و قرنطینه باشد. محمودی با اشاره به اهمیت خواب خوب و کافی در پیشگیری از ابتلا به کرونا، تاکید کرد: الگوی خواب ما بسیار مهم است، زیرا خواب ناکافی شبانه باعث می شود ما روز بعد آن تصمیمات نادرست بگیریم و این مسئله می تواند شامل تغذیه یا موضوعات دیگر باشد.



آفتاب یزد - فاطمه مظفری: اکثر ما تا امروز نام پروبیوتیک به گوش مان خورده اما ممکن است در مورد خواص این گروه از باکتری ها کاملاً مطلع نباشیم. طبق تعاریف رسمی، پروبیوتیک ها موجودات زنده کوچک میکروسکوپی هستند که اگر به تعداد کافی توزیع شوند، سلامت را برای میزبان خود به ارمغان می آورند. پروبیوتیک ها را می توان با مصرف مکمل ها و همچنین برخی مواد غذایی که با فرایند تخمیر باکتریایی تولید شده اند، برای بدن تامین نمود. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد درباره تاثیر مصرف پروبیوتیک ها بر سلامت خانم ها با دکتر مریم تاج آبادی ابراهیمی، دانشجوی رشته میکروبیولوژی، مدیرعامل شرکت تک ژن زیست، رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران گفتگو کرده است.

وی در اینباره می گوید: پروبیوتیک ها میکروارگانیسم هایی هستند که با حفظ و بهبود تعادل میکروبی روده می توانند اثراتی سلامتی بخش برای میزبان خود به همراه داشته باشند، از این رو پروبیوتیک ها را ترمیم کننده های زیستی نیز می نامند.

دکتر تاج آبادی ابراهیمی خاطر نشان کرد: امروزه پروبیوتیک های دگر گونه بسیار مورد توجه قرار گرفته اند، باکتری های تولید کننده اسید لاکتیک به ویژه گونه های لاکتوباسیلوس هستند.

رئیس انجمن پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند ایران بیان کرد: آثار مفید پروبیوتیک ها با مکانیسم های متعددی بروز می کند که مهم ترین آنها عبارتند از مکانیسم های غیر ایمونولوژیک (مواد ضد میکروبی، رقابت برای اتصال به سلول های هدف، کمک به تقویت سد مخاطی) و مکانیسم های ایمونولوژیک.

وی مطرح کرد: تمام باکتری هایی که امروزه به عنوان پروبیوتیک استفاده می شوند، درودسته "لاکتوباسیلوس" و "بیفیدوباکتریوم" جای می گیرند. باکتری های مولد اسید لاکتیک، به ویژه لاکتوباسیلوس ها و بیفیدوباکتریوم ها به طور طبیعی جزئی از اکوسیستم دستگاه گوارش هستند و پروبیوتیک محسوب می شوند. دکتر تاج آبادی ابراهیمی اظهار داشت: از ویژگی های میکروارگانیسم های پروبیوتیک این است که جزء فلور طبیعی روده انسان باشند، به صورت زنده و فعال و به تعداد کافی به روده می رسند، نسبت به اسید معده و نمک های صفراوی در روده کوچک مقاوم هستند، توانایی اتصال به سلول های اپیتلیال روده را در رقابت با پاتوژن ها دارند، توانایی تولید ترکیبات ضد باکتری های مضر مثل تولید اسید لاکتیک، باکتریوسین را دارند، اشاره کرد.

این دانشیار رشته میکروبیولوژی بیان کرد: واژن میکروفلورا یا باکتری هایی دارد که فلور نرمال ناحیه خودش است که اگر به هر دلیلی این تعادل و تعامل باکتریایی برهم بخورد، "دیس بایوزیس" رخ می دهد. "دیس بایوزیس" به شرایطی گفته می شود که تعادل جمعیت باکتری های روده به این صورت که شمار باکتری های مضر افزایش یابد، تعداد باکتری های مفید کاهش پیدا می کند.

وی افزود: دیس بایوزیس باعث ایجاد التهاب در داخل واژن می شود که علائم آن با توجه به نوع عامل عفونی می تواند شامل خارش و سوزش، بوی بد، ترشحات بیش از حد، درد و سوزش هنگام ادرار شود.

دکتر تاج آبادی ابراهیمی تصریح کرد که حدود ۹۵ درصد فلور طبیعی واژن، لاکتوباسیلوس ها هستند. پروبیوتیک ها باعث تعدیل

قوی ترین گیاه دارویی برای تسکین درد

برخی داروهای گیاهی وجود دارند که می توانند به اندازه داروهای شیمیایی برای تسکین درد موثر بوده و در عین حال، عوارض جانبی نیز برای بیمار نداشته باشند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محققان می گویند از دیرباز کاهوی وحشی یک مسکن مؤثر و قوی محسوب می شود. تا قرن ۱۹ میلادی مردم اروپا، آمریکا و سایر زمینه از این گیاه برای تسکین درد استفاده می کردند. همچنین برای درمان سیاه سرفه نیز این گیاه به طور گسترده مورد استفاده قرار می گرفته است. زمانی که گیاه کاهوی وحشی را از ساقه قطع می کنید، یک شیره سفید رنگ از آن خارج می شود که همین ماده خواص ضد درد دارد. این ماده که لاکتوکاروم خوانده می شود

کمبود منیزیم ابتلا به دیابت را تشدید می کند

بروز علایمی مانند احساس خستگی مزمن، استرس، بی خوابی و گرفتگی عضلات همراه است که معمولاً افراد تحت رژیم های غذایی و خانم های باردار و نیز سیر شده بیش از دیگران در معرض این کمبود هستند. به گفته این متخصص، کاهش میزان منیزیم موجود در خاک و در نتیجه کاهش منیزیم مواد غذایی روزانه، افزایش مصرف روزانه شکر و کافئین در عادات غذایی، استفاده از فلوراید مواد با منیزیم- و در نتیجه کاهش منیزیم در آب مصرفی می شود و افزایش استرس روزانه افراد از دلایل عمده کمبود منیزیم در بدن است.

کامبود منیزیم ابتلا به دیابت را تشدید می کند

یک متخصص غدد گفت: بیشتر مبتلانیان به دیابت دچار کمبود منیزیم هستند و هرچه این کمبود جدی تر باشد، سطح قند خون ناشتا همچنین نسبت به این صحنه نیز بالاتر می رود. «رضا نرمانی» اظهار داشت: کمبود منیزیم زمینه ساز اختلال در عملکرد انسولین و در نتیجه افزایش سطح قند خون می شود. وی با بیان اینکه منیزیم همراه با کلسیم، برای استحکام دندان ها و استخوان ضروری است، ادامه داد: از طرفی منیزیم سلاح واقعی در برابر استرس بوده، سیستم ایمنی بدن نیز به این ماده نیاز داشته و بر جلوگیری از پیری سلول ها و ناراحتی های قلبی عروقی نیز تاثیرگذار است. نرمانی اضافه کرد: کمبود منیزیم با

کامبود منیزیم ابتلا به دیابت را تشدید می کند

بروز علایمی مانند احساس خستگی مزمن، استرس، بی خوابی و گرفتگی عضلات همراه است که معمولاً افراد تحت رژیم های غذایی و خانم های باردار و نیز سیر شده بیش از دیگران در معرض این کمبود هستند. به گفته این متخصص، کاهش میزان منیزیم موجود در خاک و در نتیجه کاهش منیزیم مواد غذایی روزانه، افزایش مصرف روزانه شکر و کافئین در عادات غذایی، استفاده از فلوراید مواد با منیزیم- و در نتیجه کاهش منیزیم در آب مصرفی می شود و افزایش استرس روزانه افراد از دلایل عمده کمبود منیزیم در بدن است.

در مان رایج ترین مشکلات پزشکی با بمب ویتامینی به نام بامیه

بامیه یکی از گیاهان گرمسیری است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از خواص بی نظیری این گیاه می توان به بهبود سلامت گوارشی، تنظیم قند خون و مدیریت دیابت، التیام خستگی و بی حالی، و افزایش سطح استقامت بدن اشاره کرد. بامیه یکی از غنی ترین سبزیجات محسوب می شود. این گیاه سرشار از ویتامین های مانند ویتامین A، C، E است. همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و روی از دیگر مواد موجود در این گیاه است. بامیه یکی از منابع غنی از فیبر محسوب می شود. محققان می گویند به دلیل سطح مناسب

فواید کیسه آب گرم در درمان بیماری ها

بسیاری از شما ممکن است به هنگام درد اولین گزینه های که بعد از مصرف داروهای مسکن به ذهنتان برسد، استفاده از کیسه آب گرم در ناحیه ضرب دیده باشد اما آیا واقعاً گرما می تواند تاثیری در التیام و کاهش درد به هنگام آسیب دیدگی داشته باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گرچه نباید از گرما برای آسیب دیدگی تازه استفاده کرد اما مطمئناً گرمای تولید برای دردهای طولانی مدت مفید باشد. کیسه های آب گرم باعث گشاد شدن رگ های خونی شده و جریان خون را تقویت می کنند و باعث شل شدن عضلات درناک می شوند. آسیب بافت، عصب انتهایی پوست موسوم به Nociceptors را فعال کرده و سیگنال هایی را به مغز منتقل می کند تا درد آن مطلع شود.

کمیته تخصصی کارپارس چربی

آگهی فراخوان مناقصه عمومی شماره معجز: ۱۳۹۹/۵۶۱۶

شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید:

| | |
|---|---|
| شماره تقاضا و مناقصه | تقاضای شماره O-9940052-MR مناقصه شماره ۹۹/۰۹۴ |
| شرح مختصر اقلام درخواستی | فرید GASKET از تولیدکنندگان داخلی |
| مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار | ۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال |
| نوع تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار | تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار بصورت یکی از تضمین قابل قبول وفق آیین نامه تضمین شماره ۱۳۴۴۴۰۲/۱۳۴۴۴۰۲/۵۰۶۵۹۷/۲۰۰۹۷/۹۴ هیات وزیران می باشد. |
| مبلغ برآوردی مناقصه | ۶۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال |
| تاریخ تحویل اسناد به واجدین شرایط | ۹۹/۱۱/۳۳ |
| آخرین مهلت ارائه پیشنهادات | ۹۹/۱۲/۲۸ |
| آدرس و تلفن مناقصه گزار | استان بوشهر، عسلویه، منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارس، شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، پالایشگاه دوم، ساختمان ستاد، واحد مدیریت بازرگانی، اداره فرید - تلفن: ۰۷۷۳۱۳۱۴۵۱ |
| مناقصه گران می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت WWW.SPGC.IR مراجعه و یا با شماره تلفن های ۲۲۲۶-۲۲۲۴-۲۲۲۳-۲۲۲۱-۲۲۲۰ تماس حاصل فرمایند. | |