گوناگون

قطع تلفن تا سه ماه حبس در انتظار مزاحمان تلفنی ۱۱۵

مشاور و مدیر حقوقی سازمان اورژانس کشور از ضرورت برخورد جدی با مزاحمان تلفنی این سازمان خبر داد و گفت: قطع تلفن تا سه ماه حبس در انتظار مزاحمان تلفنی ۱۱۵ است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان اورژانس کشور، محمدرضا مهدی‌زاده روز یکشنبه در حاشیه بازدید از مرکز ارتباطات اورژانس تهران با اشاره به اختلال مزاحمان تلفنی در روند خدمت رسانی این سازمان از عزم جدی برای پیگیری قانونی در برخورد قضایی با متخلفان خبر داد وی با اشاره به اینکه ۱۰ درصد از تماس‌های مخابطان با شماره ۱۱۵ مربوط به مزاحمان تلفنی است، افزود: اشغال خطوط اضطراری اورژانس توسط اینگونه تماس‌های غیرضروری باعث می‌شود که بیماران و مصدومانی که در شرایط مرگ و زندگی هستند از خدمات اورژانس محروم شوند. مهدی‌زاده تصریح کرد: برخورد نکردن با مزاحمان موجب شده است که گروهی از این افراد با تماس‌های مکرر، زندگی دیگر هموطنان را در معرض تهدید جدی قرار دهند.

مشاور و مدیر حقوقی سازمان اورژانس کشور با اشاره به ماده ۶۴۱ قانون مجازات اسلامی مبنی بر قطع خطوط تلفن و حبس مزاحمان تلفنی از ۱۵ روز تا سه ماه تاکید کرد: این سازمان با توجه به رسالت خود در زمینه نجات جان انسان‌ها در پی برخورد جدی و قاطع قضایی با متخلفانی است که زندگی هموطنان را بازیچه شوخی‌های نامتعارف و زننده خود قرار می‌دهند.

سرنوشت آنفلوانزا برای کرونا هم محتمل است؟

یک متخصص ویروس‌شناسی پزشکی در پاسخ به این سوال که آیا کرونا هم می‌تواند سرنوشتی مثل آنفلوانزا داشته باشد و به ویروس فصلی تبدیل شود یا خیر؟ گفت: معمولا ویروس‌های تنفسی از الگوی ایپیدمیولوژی یکسان تبعیت می‌کنند. در مورد آنفلوانزا در نواحی معتدل پیک عفونت در پاییز و زمستان است و در نواحی گرمسیری در کل فصل سال، به‌نظر می‌رسد ویروس کرونا نیز آرام آرام از این روند تبعیت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، ابراهیم قفیه‌لو به روند افزایشی بیماری کرونا اشاره کرد و افزود: یکی از عواملی که منجر به روند افزایش عفونت‌های تنفسی می‌شود ازدحام جمعیت و تردد در اماکن شلوغ است. وی با تاکید بر این که کرونا هنوز تمام نشده، گفت: کووید ۱۹ همچنان در چرخش است و قربانی می‌گیرد. وی با اشاره به روند صعودی مبتلایان به کرونا طی روزهای اخیر، خریدهای پایان سال، سفر و دید و بازدیدهای نوروزی را از مهمترین عوامل چرخش کرونا عنوان کرد. به گفته این ویروس شناس، در دوسال اخیر بعد از تعطیلات نوروزی مواردابتلا به کرونا افزایش پیدا کرده است.

قفیه‌لو با تاکید بر این که کرونا هنوز تمام نشده است، خاطرنشان کرد: ویروس کرونا همچنان در چرخش است و ضرورت انجام اقدامات پیشگیرانه برای قطع چرخش ویروس مثل پوشیدن ماسک، شستوشوی دست‌ها و رعایت پروتکل‌های بهداشتی باید همچنان رعایت شود. وی با بیان این که در فصل‌های گرم‌تر سال نیز شاهد پیک کرونا بودیم، گفت: این موضوع در مورد ویروس نوظهوری که هنوز ایمنی کافی ایجاد نکرده، متصور است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی نسبت به افزایش ویروس کرونا عنوان کرد. به گفته این ویروس شناس، در کودکان و گروه‌های حساس هشدار داد و گفت: استفاده از دارو خصوصا آنتی بیوتیک باید با تجویز پزشک متخصص انجام شود. چون استفاده از برخی آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند شرایط بیماری را وخیم‌تر کند. او یادآوری کرد: اگر نیاز به دارو دارید باید حتما با تجویز و معاینه پزشک متخصص دارو مصرف شود چون این که بنابه تشخیص پزشک آنتی بیوتیک، موثر استفاده می‌شود. قفیه‌لو افزود: ویروس فعلی کرونا که بیشتر در چرخش است قسمت‌های فوقانی دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و با نشانه‌هایی مثل گلودرد، سردرد و سرفه بروز می‌کند. وی در پایان توصیه کرد: از دست‌دادن و رویوسی اکیدا خودداری کنید. حتما در فضاهای بسته از ماسک استفاده کنید به صورت مکرر دست‌ها را بشویید. حواسمان به واکسیناسیون به‌موقع گروه‌های پرخطر باشد و اگر فردی علامت‌دار شد خود قرنطینه‌ی را جدی بگیرد.

عفونت‌های فصلی برای چه کسانی خطرناک‌تر است

یک فوق تخصص ریه گفت: فردی که دیابت یا نارسایی کلیه، کبد و کیسه صفرا دارد در مقابل عفونت‌های فصلی حساس‌تر است و باید مراقبت کند تا درگیر نشود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، واهان مرادیانس در گفت‌وگو با رادیو سلامت افزود: بیمارانی که سابقه مشکلات ریوی مثل اسم یا عفونت ریوی دارند یا افرادی که سیگار مصرف می‌کنند، بیماری‌های طبی دیگری دارند که بیمار را مستعد عفونت‌های ریوی می‌نماید. فردی که دیابت یا نارسایی کلیه، کبد و کیسه صفرا دارد در مقابل عفونت‌های فصلی حساس‌تر است و باید مراقبت کند تا درگیر نشود.

وی ادامه داد: کسانی که می‌دانند مشکل ریوی دارند، باید داروهایشان را به صورت مرتب مصرف کنند، و به راه دربهترین و طبیعی‌ترین حالت نگه دارند. واکسن آنفلوانزا را حتما در فصل سرد سال تزریق و از ماسک استفاده کنند.

این فوق تخصص بیماری‌های ریه ادامه داد: افراد برای پیشگیری و محافظت از ریه در فصل سرد سال، باید از ماسک استفاده کنند و داروهای شان را مرتب مصرف کنند. اگر فردی به تب دچار شد، آن دیگر حساسیت نیست و احتمالاً عفونتی در کار است و باید به پزشک مراجعه کند. بخورهای سرد، در افرادی که سرفه‌های خشک دارند مفید است و بخور گرم، مفید و کمک کننده نیست. وی با بیان اینکه برونشیت نوعی عفونت ریوی است که در حد مجاری ریوی محدود می‌شود، گفت: اگر فرد مبتلا بخور سرد انجام دهد خوب می‌شود. بعد از عفونت‌های ویروسی، ۴ تا ۶ هفته احتمال علائم ریوی سرفه و تنگی نفس وجود دارد. این افراد، حداقل در دو هفته اول، مرتبا پزشک عوض نکنند.

مرادیانس افزود: اگر تب شدید است چرا می‌توانند به پزشک دیگری مراجعه کنند؛ اما اگر تب خفیف است، دارو مصرف کنند. خوب می‌شوند، و به تدریج مخصوصاً سرفه‌های ریوی به شرطی که خلط دیگر نباشد باشد؛ با مصرف دارو خوب می‌شوند. این فوق تخصص بیماری‌های ریه در پایان اظهار کرد: در کودکانی که سرما می‌خورند به خاطر سیستم ایمنی قوی‌تر، ریسک علائم ریوی کمتر است؛ پس رعایت بهداشت و استفاده از ماسک می‌تواند برای جلوگیری ویروس‌ها مفید باشد؛ اما ویروس‌ها جز لاینفک زندگی ما هستند.

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان اعلام کرد

ساماندهی حجاب به صورت متمرکز

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده درباره مبارزه با بدحجابی و بی‌حجابی در جامعه گفت: قرار است برنامه ساماندهی حجاب به صورت متمرکز و نه پراکنده و سلیقه‌ای برنامه‌ریزی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، انسیه خزعلی در حاشیه دیدار از نمایشگاه قرآن علت این که خانم‌ها بیشتر از آقایان در میان بازدید کنندگان نمایشگاه قرآن حضور دارند را بیان و اظهار کرد: همیشه علاقه‌مندی خانم‌ها به مباحث تربیتی و فرهنگی بیشتر از آقایان بوده است. مخصوصاً در مباحث دینی خانم‌ها استقبال بیشتری نشان می‌دهند و از این مسئله باید استقبال کرد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: خانم‌ها محور خانواده هستند. پس باید زمینه را برای فعالیت و استفاده بهتر آن‌ها از نمایشگاه قرآن فراهم کرد.

خزعلی خاطرنشان کرد: من فکر می‌کنم اینکه خانم‌ها به مباحث فرهنگی ارادت ویژه‌ای دارند یکی از نمونه‌های تجلی رحمت الهی در بانوان است.

وی همچنین درباره مبارزه با بدحجابی و بی‌حجابی در جامعه بیان کرد: قرار است برنامه ساماندهی حجاب به صورت متمرکز و نه پراکنده و سلیقه‌ای برنامه‌ریزی شود.

وی افزود: این برنامه به صورت متمرکز در ستادی که در وزارت کشور برگزار شده تصمیم‌گیری شده و به بخش‌های مختلف ابلاغ می‌شود.

برخورد پلیس با بدحجابی از شنبه

فرمانده کل انتظامی کشور با بیان اینکه موضوع کشف حجاب یکی از دغدغه‌های مهم مردم متدین و آحاد جامعه است، گفت: پلیس از شنبه ۲۶ فروردین ماه جاری با این موضوع در سه حوزه معابر عمومی، خودرو و اماکن برخورد می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبری پلیس، سردار احمدرضا رادان درخصوص اجرای قانون عفاف و حجاب، اظهار کرد: در ابتدای حکم مسئولیت و فعالیت بنده در فرماندهی کل انتظامی جمهوری اسلامی ایران اعلام کردم، وظیفه خود و همکارانم می دانم که دغدغه های مردم را شناسایی و بر اساس آن اقدام کنیم.

فرمانده کل انتظامی کشور تصریح کرد: موضوع مبارزه با سرقت، جمع‌آوری معتادان متجاهر و قاچاق کالا از مطالبات مردم و جزو اولویت‌های پلیس طی دو ماه پایانی سال گذشته بود که امسال نیز با جدیت ادامه خواهد داشت.

وی افزود: در سال جاری موضوع کشف حجاب که یکی دیگر از دغدغه های مردم متدین، آحاد جامعه بود و حتی قوه قضائیه و دولت نیز طی ابلاغ هایی پیگیر آن بودند در دستور کار پلیس قرار گرفت.

سردار رادان ادامه داد: اگرچه در مرحله اول این گونه تصور نمی شود که یک مسئله اجتماعی است، ولی همه سر ریزهای اجتماعی به نوعی پیوند انتظامی هم پیدا می کنند بنابراین بایدها و نبایدهایی به دنبال خواهد داشت.

عالی ترین مقام انتظامی کشور عنوان کرد: بر این باور هستیم که بانوان عزیز ایران بانوانی عفیف و اخلاق محور هستند که به سلامت جامعه توجه دارند، چرا که سلامت جامعه در حفظ حجاب مناسب و در خور شأن آنهاست که بانوان عزیز آن را رعایت می کنند، اما عده قلیلی هستند که از این موضوع غافل مانده و رفتاری غیر از این دارند. لذا انتظار داریم واحدهای فرهنگی هم به وظیفه خود در این خصوص عمل کنند تا آن عده قلیل نیز متوجه این غفلت شوند.

وی خاطر نشان کرد: پلیس در سه حوزه معابر عمومی، خودرو و اماکن که کشف حجاب بعضا در آنها صورت می گیرد اقدام علنی را به صورت جدی برنامه ریزی و با اعلام خبر قبلی از شنبه آینده ۲۶ فروردین ماه جاری در این سه حوزه اجرایی خواهد کرد.

فرمانده کل انتظامی کشور با اشاره به استفاده از فن آوری و تجهیزات پیشرفته جهت شناسایی فرد خاطی در حوزه معابر عمومی، افزود: در ابتدا به وی تذکر داده خواهد شد و بعد از آن فرد با مدارک به حوزه قضائی معرفی شد به پرونده اش رسیدگی شود.

وی عنوان کرد: در حوزه خودرو بار اول تذکر داده خواهد شد و درصورت تکرار به هر نحو ممکن خودرو، توقیف سیستمی و در مرحله بعد توقیف در محل و سپس در مرحله آخر انتقال خودرو به پارکینگ صورت خواهد گرفت و همینجا از رانندگان عزیز به ویژه مالکان خودرو می خواهیم در این خصوص دقت کافی را داشته باشند.

ارشدترین مقام انتظامی کشور درخصوص حوزه صنوف، تاکید کرد: شنوایی که متصدیان آن احیانا کشف حجاب می کنند حتما مورد توجه جدی قرار گرفته و به آنها تذکر داده خواهد شد و در صورت تکرار اخطار پلمب و در نهایت پلمب واحد صنفی در دستور کار قرار می گیرد این مورد شامل باغ تالارها، رستوران ها و مراکزی از این دست هم خواهد شد.

فرمانده کل انتظامی کشور درباره وظایف سایر دستگاه ها در این حوزه، یادآور شد: مطالباتی که مسئولان محترم دارند مورد توجه است یعنی همانطور که وزارتخانه هایی مانند آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حوزه های خود بحث انجام به وظایف را مطرح کردند سایر دستگاه ها هم مکلف هستند به وظایف خود در این حوزه عمل کنند.

سردار رادان در پاسخ به این سوال که درصورت ارسال پیامک اشتباهی، چه تدبیری در نظر دارید، گفت: پلیس در بار اول حکم تذکر را دارد و در متن آن از فرد تذکر گیرنده خواسته می شود اگر اشتباهی صورت گرفته به همان سر شماره این اشتباه را اعلام کند و ما هم علی رغم داشتن مستندات و مدارک از آنجا که به مردم اعتماد داریم این اشتباه را می پذیریم؛ اما در دفعات بعد قطعا از فن آوری های هوشمند استفاده خواهیم کرد و مدارک قطعیت خواهد داشت.

وی با بیان اینکه هموطنان عزیز همیشه همراه، همکار و همیار پلیس بوده‌اند، افزود: امیدواریم در این حوزه هم با ما همراه باشند؛ چرا که پلیس وظیفه خود می‌داند برای حفظ سلامت جامعه قانون را اجرا کند و مردم هم همین توقع را از پلیس دارند.

روزنه

واکسن سرطان و بیماری قلبی تا پایان این دهه ساخته می‌شود

به گفته دانشمندان می‌توان با مجموعه‌ای از واکسن‌های جدید برای طیف وسیعی از بیماری‌ها از جمله سرطان جان میلیون‌ها نفر را نجات داد. یک شرکت داروسازی پیشرو گفته که مطمئن است که واکسن برای سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی و خودایمنی و سایر بیماری‌ها تا سال ۲۰۳۰ آماده خواهند شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گاردین، مطالعات انجام شده بر روی این واکسن‌ها تومیدبخش بوده است، به طوری که برخی از محققان می‌گویند که به لطف موفقیت در ایجاد واکسن کووید، پیشرفت ۱۵ ساله در ۱۲ تا ۱۸ ماه ممکن شده است.

دکتر پل برتون (Paul Burton)، مدیر ارشد پزشکی در شرکت داروسازی مُدرنا می‌گوید که معتقد است این شرکت قادر خواهد بود چنین درمان‌هایی را برای همه انواع بیماری در کمتر از پنج سال ارائه دهد.

این شرکت که یک واکسن پیشرو برای ویروس کرونا ایجاد کرد در حال توسعه واکسن‌های سرطانی است که انواع مختلف تومور را هدف قرار می‌دهد.

برتون می‌گوید: ما واکسنی خواهیم داشت که به‌سیار مؤثر خواهد بود و جان صدها هزار، اگر نگوییم میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهد. من فکر می‌کنم که بتوانیم واکسن‌های شخصی‌سازی شده سرطان علیه انواع مختلف تومور را به مردم سراسر جهان ارائه کنیم.

او همچنین گفت که عفونت‌های تنفسی متعدد را می‌توان با یک واکسن پوشش داد و این امکان محافظت از افراد آسیب‌پذیر در برابر کووید، آنفلوانزا و ویروس سین‌سیتیال تنفسی (RSV) را فراهم می‌کند.

درمان‌های مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان (mRNA) می‌توانند برای بیماری‌های نادری که در حال حاضر هیچ دارویی برای آنها وجود ندارد در دسترس باشند. چنین درمان‌هایی می‌توانند به سلول‌ها آموزش دهد که چگونه پروتئینی بسازند که پاسخ ایمنی بدن را در برابر بیماری تحریک کنند.

برتون می‌گوید: من فکر می‌کنم ما برای بیماری‌های نادری که پیش از این غیرقابل درمان بودند، درمان‌های مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان را خواهیم داشت و فکر می‌کنم ۱۰ سال دیگر به جهانی نزدیک می‌شویم که در آن می‌توانید علت ژنتیکی یک بیماری را شناسایی کنید و تقریبا به سادگی آن ژن را ویرایش کنید و با استفاده از فناوری مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان آن را درمان کنید اما دانشمندان هشدار می‌دهند که این پیشرفت سریع، در صورتی که سطح بالایی از سرمایه‌گذاری حفظ نشود، هدر خواهد رفت.

مولکول آرآن‌ای پیام‌رسان به سلول‌ها دستور می‌دهند تا پروتئین بسازند؛ با تزریق یک فرم مصنوعی از آن، سلول‌هامی‌توانند پروتئین‌هایی را بسازند که‌می‌خواهیم سیستم ایمنی بدنمان به آن حمله کند. یک واکسن سرطان مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان، سیستم ایمنی را نسبت به سرطانی که در حال رشد در بدن بیمار است، آگاه می‌کند. بنابراین می‌تواند بدون از بین بردن سلول‌های سالم، به آن حمله کرده و آن را از بین ببرد.

این فرآیند شامل شناسایی قطعات پروتئینی روی سطح سلول‌های سرطانی است که در سلول‌های سالم وجود ندارند و به احتمال زیاد باعث ایجاد پاسخ ایمنی می‌شوند. سپس می‌توان قطعاتی از آرآن‌ای پیام‌رسان ایجاد کرد که به بدن نحوه‌ی ساخت این قطعات پروتئینی را آموزش می‌دهد.

ایتندا پزشکان نمونه‌ای از تومور بیمار برمی‌دارند و آن را به آزمایشگاه می‌فرستند. جایی که مواد ژنتیکی آن برای شناسایی جهش‌هایی که در سلول‌های سالم وجود ندارد، توالی‌یابی می‌شود.

سپس یک الگوریتم یادگیری ماشینی شناسایی می‌کند که کدام یک از این جهش‌ها مسئول رشد سرطان هستند. با گذشت زمان، این الگوریتم همچنین می‌آموزد که کدام بخش از پروتئین‌های غیرطبیعی که این جهش‌ها کدگذاری می‌کنند، احتمالا پاسخ ایمنی بدن را تحریک می‌کنند. سپس، آرآن‌ای‌های پیام‌رسان ساخته شده و در یک واکسن شخصی‌سازی شده قرار می‌گیرند.

برتون می‌گوید: فکر می‌کنم آنچه در ماه‌های اخیر آموخته‌ایم این است که اگر تا به حال فکر می‌کردید که آرآن‌ای پیام‌رسان تنها برای بیماری‌های عفونی یا فقط برای کووید است، اکنون شواهد نشان می‌دهد که اصلا اینطور نیست.

این راه درمانی را می‌توان برای همه انواع بیماری از جمله سرطان، بیماری‌های عفونی، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های خود ایمنی و بیماری‌های نادر اعمال کرد. ما در همه‌ی این زمینه‌ها مطالعاتی داریم و همه آن‌ها نوید بخش نتایج فوق‌العاده‌ای بوده‌اند.

در ماه ژانویه، شرکت مُدرنا نتایج مراحل آخر آزمایش واکسن مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان خود را برای ویروس سین‌سیتیال تنفسی اعلام کرد که نشان می‌دهد این واکسن در پیشگیری از حداقل دو علامت بیماری مانند سرفه و تب در بزرگسالان ۶۰ سال یا بیشتر ۸۳.۷ درصد موثر عمل کرده است.

شرکت داروسازی فایزر نیز پذیرش داوطلب برای یک کارآزمایی بالینی مراحل آخر یک واکسن آنفلوانزا مبتنی بر آرآن‌ای پیام‌رسان را آغاز کرده است و با همکاری بیون‌تک (BioNTech) روی سایر بیماری‌های عفونی از جمله زونا تمرکز دارد. سخنگوی فایزر می‌گوید یادگیری‌های حاصل از فرآیند توسعه واکسن کووید-۱۹، رویکرد کلی ما را به تحقیق و توسعه آرآن‌ای پیام‌رسان و نحوه انجام تحقیق و توسعه به‌طور گسترده‌تر نشان می‌دهد. ما یک دهه دانش علمی را تنها در یک سال به دست آوردیم.

بدن انسان زمان صرف غذا را تعیین می کند

نتایج تحقیق جدید دانشگاه ساری انگلستان نشان می‌دهد که بدن انسان می‌تواند زمان وعده‌های غذایی منظم را پیش‌بینی کند و ریتم روزانه گلوکز خون ممکن است تحت تأثیر زمان و اندازه وعده‌های غذایی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتک‌دیلی، این تحقیق نشان می‌دهد که انگیزه فیزیولوژیکی در افراد وجود دارد که زمان‌های خاصی غذا بخورند زیرا بدن‌شان برای انتظار غذا آموزش دیده است.

یافته‌های گروه تحقیقاتی نشان می‌دهد که ریتم روزانه سطح گلوکز خون ممکن است نه تنها تحت تأثیر زمان وعده‌های غذایی بلکه تحت تأثیر اندازه وعده‌های غذایی قرار گیرد.

گروهی از محققان در ساری به رهبری پروفسور جاناتان جانستون، تحقیقاتی پیشگامانه برای تعیین اینکه آیا سیستم شبانه‌روزی انسان قادر به پیش‌بینی وعده‌های غذایی بزرگ است، انجام دادند.

ریتم‌های شبانه‌روزی، به تغییرات فیزیولوژیکی که در یک چرخه ۲۴ ساعته رخ می‌دهند و اغلب با نشانه‌های محیطی مانند نور و تاریکی هماهنگ می‌شوند، اشاره دارد که تغییرات متابولیکی مختلفی را در بر می‌گیرد.

تحقیقات قبلی در این زمینه بر کنترل حیوانات متمرکز بوده و تاکنون مشخص نشده است که آیا فیزیولوژی انسان می‌تواند زمان غذا و در دسترس بودن غذا را پیش‌بینی کند یا خیر.

جاناتان جانستون، پروفسور گاه‌شماری زیستی و فیزیولوژی یکپارچه در دانشگاه ساری گفت: ما اغلب هر روز به‌طور تقریبی در زمان یکسانی گرسنه می‌شویم اما اینکه زیست‌شناسی ما تا چه حد می‌تواند زمان غذا خوردن را پیش‌بینی کند، ناشناخته است. این امکان وجود دارد که ریتم‌های متابولیک یا الگوهای وعده‌های غذایی مطابقت داشته و منظم بودن وعده‌های غذایی، تضمین کند، ما در زمانی غذا بخوریم که بدن ما برای مقابله با آنها به بهترین وجه سازگار است.

برای درک بیشتر، ۲۴ شرکت‌کننده مرد، تحقیق آزمایشگاهی هشت روزه را با برنامه‌های دقیق خواب و بیداری، قرار گرفتن در معرض چرخه‌های نور-تاریکی و مصرف غذا انجام دادند. به‌مدت ۶ روز، ۱۲ شرکت‌کننده در طول دوره بیداری هر ساعت می‌یابد و در طول روز تا کاهش بعد از آخرین وعده غذایی، بالا باقی می‌ماند. در گروه وعده‌های غذایی بزرگ، افزایش مشابهی در غلظت گلوکز پس از بیداری مشاهده شد اما کاهش تدریجی منتهی به اولین وعده غذایی بود.

در ۲۷ ساعت پایانی، زمانی که هر دو گروه با همان وعده‌های غذایی کوچک، هر ساعت تغذیه می‌شدند، همه شرکت‌کنندگان افزایش اولیه غلظت گلوکز را پس از بیدار شدن نشان دادند. با این حال، در افرادی که از قبل دو وعده غذایی بزرگ دریافت کرده بودند، سطح گلوکز قبل از وعده غذایی بزرگ پیش‌بینی شده (که دریافت نکردند) شروع به کاهش کرد، در حالی که برای شرکت کنندگانی که همیشه وعده‌های غذایی کوچک در ساعت مصرف می‌کردند، سطح گلوکز آنان همانطور که از قبل دیده شد، به افزایش ادامه داد. علاوه بر این، در گروه وعده‌های غذایی بزرگ، افزایش گرسنگی قبل از وعده‌های غذایی پیش‌بینی شده وجود داشت که پس از گذشت زمان وعده غذایی مورد انتظار به‌شدت کاهش یافت.

پروفسور جانستون افزود: آنچه ما دریافتیم این است که بدن انسان، به‌طور هماهنگ، برای پیش‌بینی زمان وعده‌های غذایی برنامه‌ریزی شده است، به‌ویژه زمانی که غذا به‌راحتی در دسترس نیست. این مورد نشان می‌دهد که یک انگیزه فیزیولوژیکی برای برخی افراد وجود دارد که در زمان‌های خاصی غذا بخورند زیرا به‌جای اینکه فقط یک عادت روان‌شناختی باشد، بدن آنان برای انتظار غذا تمرین کرده است.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

ترکیب طبیعی «بربرین» شدت علائم ام اس را کاهش می‌دهد

محققان معتقدند بربرین ممکن است پتانسیل کمک به درمان ام اس را داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، حدود ۲.۸ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به ام اس هستند که در حال حاضر هیچ درمانی برای آن وجود ندارد.

محققان اخیراً دریافتند که ترکیب طبیعی بربرین به کاهش شدت بیماری در موش‌ها کمک می‌کند.

ام اس، یک بیماری مزمن است که بر سیستم عصبی مرکزی بدن تأثیر می‌گذارد و منجر به مشکلات حرکتی و حتی فلج می‌شود.

در حال حاضر هیچ درمانی برای ام اس وجود ندارد. درمان‌های دارویی برای کاهش سرعت پیشرفت بیماری و تسکین علائم فعلی است.

اکنون محققان دانشگاه علوم پزشکی سمنان در ایران دریافتند ترکیب طبیعی بربرین به کاهش شدت بیماری در مدل موش مبتلا به ام اس کمک می‌کند.

بربرین که به عنوان «هیدروکلراید بربرین» هم شناخته می‌شود ترکیبی است که به طور طبیعی در گیاهان مختلف از جمله زرشک اروپایی، انگور، خوک طلایی و زردچوبه درختی وجود دارد. از نظر فنی یک آلکالوئید است و به رنگ زرد است.

بربرین هزاران سال است که در طب سنتی چینی استفاده می‌شود.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که بربرین به بدن در برابر التهاب و عفونت‌های باکتریایی کمک می‌کند. مطالعات، بربرین را به عنوان یک درمان احتمالی برای بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری کبد چرب غیرالکلی و چاقی نشان داده‌اند.

استفاده از بربرین همچنین با بهبود سلامت روده، کاهش کلسترول و کاهش فشار خون مرتبط است.

ام اس اغلب با افزایش سطح التهاب همراه است که در طول زمان علائم را بدتر می‌کند.

به گفته محققان، به نظر می‌رسد بربرین به عنوان یک ماده در سطح سلولی تأثیرگذارترین است و دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی است.

وقتی صحبت از ام اس می‌شود، کنترل واکنش التهابی و سیستم ایمنی بدن ضروری است و بربرین، به عنوان یک ضد التهاب و آنتی اکسیدان قوی که مستقیماً در سطح سلولی عمل می‌کند، ممکن است راه حلی ارزشمند برای کاهش التهاب باشد.

داریوش حقمراد، سرپرست تیم تحقیق و استادیار گروه ایمونولوژی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی سمنان، می‌گوید: «بر اساس نتایج مطالعه مشخص شد که بربرین با بدن بردن التهاب سیستم عصبی مرکزی منجر به کاهش نفوذپذیری و اختلال در سد خونی، مغزی شده و در نتیجه منجر به کاهش نفوذ در سلول‌های ایمنی، عملکرد سلول‌های التهابی در سیستم عصب مرکزی و مغز می‌شود».

وی در ادامه افزود: «این ترکیب با تحریک سلول‌های ضدالتهابی و تنظیم‌کننده باعث افزایش ترشح یک سری واسطه‌های ضدالتهابی از سلول‌ها می‌شود و از این طریق می‌تواند علائم بیماری را کاهش داده و روند بیماری را بهبود بخشد. بنابراین، بربرین می‌تواند علائم را کاهش دهد و سیر بیماری را در مدل حیوانی ام اس بهبود بخشد».

دکتر حقمراد گفت: «قدم بعدی برای این مطالعه تحقیقات بیشتر برای درک مکانیسم اثرات بربرین است».

او در پاسخ به این سوال که چقدر سریع ممکن است درمان ام اس مبتنی بر بربرین را ببینیم، افزود: «در حال حاضر این یک مدل حیوانی است و ما به تحقیقات بیشتری نیاز داریم».