گوناگون

پس از تزریق واکسن کرونا می توانیم ماسک نزنیم؟

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان این که تزریق دوز اول واکسن کرونا ایمنی کامل در بدن فرد ایجاد نمی کند، نسبت به کاهش رعایت پروتکل های بهداشتی پس از واکسیناسیون کرونا هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، مسعود مردانی با اشاره به تأثیر واکسیناسیون کرونا بر شکستن زنجیره انتقال بیماری اظهار داشت: تزریق دوز اول واکسن کرونا، ایمنی کامل در بدن فرد ایجاد نمی کند؛ حتماً باید دو دوز واکسن تزریق شود و از تزریق دوز دوم نیز ۱۴ روز بگذرد تا آنتی بادی مناسبی در بدن فرد ایجاد شود.

آیا پس از تزریق دوز اول واکسن کرونا می توانیم ماسک خود را برداریم؟

وی افزود: اگر فردی دوز اول واکسن کرونا را دریافت کند نباید استفاده از ماسک و رعایت پروتکل های بهداشتی را کنار بگذارد زیرا خطر انتقال بیماری همچنان وجود دارد؛ برخی از افراد حتی ممکن است بعد از تزریق دوز اول واکسن کرونا نیز به بیماری مبتلا شوند.

این متخصص عفونی ادامه داد: همه واکسن ها افراد را صد درصد علیه بیماری کرونا مصون نمی کنند؛ برای مثال واکسن اسپوتنیک آزبخشی ۹۴ درصدی دارد؛ واکسن بهارات نیز ۷۰ درصد ایمنی ایجاد می کند؛ به این معنا که به احتمال ۳۰ درصد پس از تزریق این واکسن نیز ممکن است به بیماری کرونا مبتلا شویم به همین دلیل باید حتماً حتی پس از تزریق واکسن کرونا نیز احتیاط و پروتکل های بهداشتی را رعایت کنیم؛ تزریق واکسن کرونا باعث کاهش مرگ و میر و گردش ویروس کرونا در جامعه می شود.

چه زمانی می توانیم ماسک نزنیم؟

عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا، در پاسخ به این سوال که «آیا دو هفته پس از تزریق دوز دوم واکسن کرونا، افراد واکسینه شده می توانند بدون ماسک در جامعه حضور یابند؟» بیان داشت: خیر؛ در صورتی می توانیم دو هفته پس از تزریق دوز دوم واکسن کرونا استفاده از ماسک را کاهش دهیم که ۷۰ درصد جمعیت کشورمان علیه ویروس کرونا واکسینه شده باشند؛ درحالی که در حال حاضر تنها به ۱۵ درصد جمعیت کشورمان واکسن کرونا تزریق شده است.

کدام بیماری ها در اثر چاقی بروز می کنند؟

عضو انجمن گوارش و کبد ایران گفت: چاقی از مهمترین عوامل خطرساز در بروز بیماری های گوارشی است که سبب التهاب مزمن می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن گوارش و کبد ایران، دکتر فریبرز منصور قناعی در آستانه هفته سلامت گوارش (۱ تا ۸ خرداد) درباره موضوع چاقی افزود: چاقی یکی از موضوعاتی است که در راستای زندگی صنعتی طی دو دهه گذشته تعداد زیادی را در کشور گرفتار کرده و سبب بروز مشکلاتی در سلامت افراد شده است.

وی اظهار کرد: بسیاری از بیماری های گوارش و کبد مرتبط با چاقی هستند، در واقع چاقی یکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری های مختلف گوارشی از جمله ریفلاکس محتویات معده به مری محسوب می شود. اکثر افراد چاق دارای این مشکل هستند و بی توجهی به این موضوع می تواند سبب التهاب مزمن در بخش انتهایی مری شود حتی امروزه مشخص شده چاقی می تواند سبب بروز سرفه مزمن، گرفتگی گلو و حتی مشکلات لثه و دندان و گوش میانی در افراد شود. این فوق تخصص گوارش و کبد گفت: چاقی علت اصلی ابتلا به کبد چرب است بیماری های مزمن و بدون علامت مانند فشار خون بالا، دیابت و مشکلات قلبی و عروقی در ارتباط با مسئله چاقی هستند بنابراین توجه به این موضوع بسیار اهمیت دارد.

وی بیان کرد: همچنین امروزه مشخص شده چاقی ریسک ابتلا به سرطان هایی مانند سرطان روده بزرگ و لوزالمعده را افزایش می دهد و به غیر از بیماری های گوارشی، افراد چاق در معرض ابتلا به مشکلاتی مانند آرتروز و پوکی استخوان و سایدگی مفاصل هستند.

منصور قناعی تاکید کرد: بنابراین تحرک و ورزش همچنین تغییر سبک زندگی و استفاده از غذاهایی که فیبر بیشتری دارند در حفظ سلامت فرد و مقابله با چاقی و به طور کلی پیشگیری از بیماری های مختلف بسیار حائز اهمیت است.

وی افزود: به موقع خوردن وعده های غذایی، کم خوردن و ورزش و تحرک کافی می تواند از بروز این بیماری ها جلوگیری کند.

کسانی که خوب نمی خوابند این میوه ها را بخورند!

برخی افراد از مشکل بی خوابی رنج می برند که می تواند به جای توسل به قرص های خواب آور، از برخی میوه های طبیعی استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا؛ سایت پزشکی "elcon-solto" گزارشی را در مورد مشکلات افراد مبتلا به بی خوابی و ناتوانی در خواب که آن ها را به استفاده از قرص های خواب آور یا انواع مختلف آرام بخش سوق می دهند، منتشر کرد.

جدا از این نوع داروها، می توان از برخی مواد مغذی نیز استفاده کرد که با بی خوابی مقابله می کنند و جایگزین خواب آورهای مختلف می شوند. مهمترین این غذاها بادام است که علاوه بر چربی های غیر اشباع نشده حاوی فیبر و آنتی اکسیدان است و به ترشح هورمون تنظیم کننده خواب یعنی هورمون ملاتونین کمک می کند.

همچنین کیوی علاوه بر ارزش غذایی بالا و فواید مختلفی که دارد، به تنظیم چرخه خواب کمک می کند، زیرا حاوی ماده سروتونین است. ماهی چرب نیز به ترشح این هورمون کمک می کند.

یک جرعه کتاب

نیروی اراده
نویسنده: روی بامیستر - جان تیرنی
مترجم: سروه غیوران
انتشارات آرنا

پیام آشنا: «نیروی اراده» نوشته روی اف بامیستر(۱۹۵۳) روانشناس تحقیقات پیشگام و جان تیرنی(۱۹۵۳) نویسنده ستون علمی روزنامه‌ی نیویورک تایمز است.

در این کتاب، بامستیر، با همکاری جان تیرنی تلاش می کنند تا درک ما را از مطلوب‌ترین فضیلت انسانی دگرگون سازند: کنترل نفس.

کتاب نیروی اراده با توسل به تحقیقات و فرزانگی متخصصان زندگی حقیقی، درس‌هایی از تمرکز بر توانایی‌ها و هدایت دوباره‌ی زندگی به اشتراک می‌گذارد. بامستیر در آنچه به مستندترین برگه روانشناسی اجتماعی تبدیل شد، متوجه شد که نیروی اراده در حقیقت پایه فیزیکی دارد و مانند یک ماهیچه عمل می کند: می‌تواند با تمرین تقویت شود و در اثر استفاده‌ی بیش از حد، خسته می‌شود.

نیروی اراده از گلوکز تغذیه می کند و می‌تواند به سادگی با پرکردن مجدد سوخت مغز، تقویت شود. به همین دلیل است که خوردن و خوابیدن- و به خصوص انجام ندادن این دو- تأثیری شگرف بر نیروی اراده دارد. با وجودی که محدودیت‌های طبیعی در کنترل نفس وجود دارند، این محدودیت‌ها می‌توانند دستکاری شوند.

ما می‌توانیم توان نیروی اراده خود را بسازیم. این کتاب شامل درس‌هایی از آزمایشگاه، زندگی افراد برجسته، والدین و هنرمندانی از جمله دیوید بلین، درو کری، اریک کلپتون و ماری کار است.

کتاب نیروی اراده چگونگی تعیین اهداف واقع گرایانه (در واقع در تهیه فهرست انجام کارهای روزانه، نوعی دانش وجود دارد)، چگونگی نظارت بر پیشرفت (به طوری که چند وقت یک بار به خودتان جایزه بدهید) و چگونه ایمان داشتن، حتی در زمان تردید را، توضیح می‌دهد.

از زمانی که در خود عادت‌های درست ایجاد می کنید و روش‌هایی پیدا می کنید که برایتان موثر واقع می‌شوند، افزایش نیروی اراده آسان‌تر می‌شود، به این مفهوم که به انرژی ذهنی کمتری برای مقاومت در برابر وسوسه نیاز پیدا خواهید کرد. این نه جادو است و نه شعارهای بی محتوای کتاب‌های کمک به خود، بلکه تنها راهی به سوی زندگی بهتر است.

از کارت‌های ملی هوشمند چه خبر؟

مدیرکل ثبت احوال البرز گفت: کسانی که چند سال از ثبت تقاضای دریافت کارت ملی هوشمندشان گذشته باید به سامانه کارت ملی هوشمند مراجعه کنند و از اینکه صدور کارتشان در چه مرحله‌ای قرار دارد مطلع شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد علی رفیع پور با اشاره به آخرین وضعیت صدور کارت ملی هوشمند اظهار کرد: تا کنون حدود ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در استان برای دریافت کارت ملی ثبت نام درخواست داده‌اند.

وی ادامه داد: این آمار بیش از جامعه هدفی است که چند سال پیش از سوی البرز به سازمان ثبت احوال کشور ارائه شده و می‌توان گفت ثبت احوال استان برای بیش از صد درصد جامعه هدف خود درخواست به ثبت رسانده است.

وی توضیح داد: با توجه به مهاجرپذیری بالای استان و با توجه به اینکه برخی از پایتخت نشینان به دلایل مختلف برای ثبت دریافت کارت ملی هوشمند به البرز مراجعه می‌کنند، طی چند سال گذشته روند ثبت درخواست‌ها در استان نزولی نبوده است.

وی گفت: علاوه بر این، هر سال عدمای هم به سن لازم برای گرفتن کارت ملی هوشمند می‌رسند و به آمار ثبت نامی‌های قبلی اضافه می‌شوند.

این مسئول توضیح داد: همه این موارد باعث شده البرز در کل کشور رتبه اول ثبت درخواست صدور کارت ملی هوشمند را داشته باشد.

رفیع پور تاکید کرد: تا کنون ۸۰ درصد کارت‌های ملی درخواست داده شده صادر و به متقاضیان تحویل داده شده است.

وی اضافه کرد: با توجه به اینکه برای فعال شدن کارت ملی هوشمند ثبت اثر انگشت متقاضی الزامی است، متقاضیان پس از اعلام صدور کارت باید به مراکز اعلام شده مراجعه داشته باشند.

وی افزود: برخی گلایه دارند که چرا ثبت احوال در شرایط فعلی فرایند تحویل کارت ملی هوشمند را غیرحضوری نمی کند ولی به این نکته توجه ندارند که برخی خدماتی که ثبت احوال ارائه می‌دهد، مثل ثبت اثر انگشت منحصر به فرد متقاضیان پایه اطلاعات هویتی آنها است و باید با دقت و حساسیت کامل انجام شود و امکان غیر حضوری شدن آن وجود ندارد.

رفیع پور در پاسخ به اینکه اگر ۸۰ درصد متقاضیان کارت ملی هوشمند خود را دریافت کرده‌اند چرا عده‌ای از سه سال ثبت درخواست خود هنوز موفق به دریافت کارت خود نشده‌اند، توضیح داد: تا سال ۹۷ تقریبا ۹۰ درصد متقاضیان در درخواست دریافت کارت ملی هوشمند خود را ثبت کرده و موفق به دریافت کارت ملی هوشمند خود شده‌اند.

وی افزود: البته برخی کارت‌ها هم صادر شده ولی متقاضیان با گذشت چند سال هنوز برای دریافت کارت خود مراجعه نکرده و برخی هم به خاطر تغییر شماره تلفن از صدور کارت خود اطلاع ندارند.

مدیرکل ثبت احوال البرز ادامه داد: پس از ثبت درخواست متقاضیان رسیدی در اختیار آنها قرار داده می‌شود که با استفاده از آن بسیاری از نیاز متقاضیان به استعلام هویتی افراد حل می‌شود و اگر با گذشت زمان این رسید مخدوش شده امکان دریافت مجدد آن هم فراهم شده است.

وی توضیح داد: کسانی که چند سال از ثبت تقاضای دریافت کارت ملی هوشمندشان گذشته باید به سامانه کارت ملی هوشمند مراجعه کنند و از اینکه صدور کارتشان در چه مرحله‌ای قرار دارد مطلع شوند.

هشدار

کار کردن بیشتر از ۵۵ ساعت در هفته مرگ‌بار است!

سازمان جهانی کار از افراد خواست در صورت دورکاری، برنامه کاری منظم خود را حفظ کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سازمان جهانی کار در گزارشی به تغییر عادات کاری در بسیاری از کشورهای جهان در نتیجه شیوع کرونا اشاره کرده و افزوده است پس از احیای اقتصادی این امکان وجود دارد که ادارات و کسب و کارها از کارکنان خود بخواهند برای جبران عقب ماندگی ها کار بیشتری را انجام دهند. طبق یافته های این گزارش، بیشتر از ۵۵ ساعت کار کردن در هفته در مقایسه با ۴۰ ساعت کار هفتگی، به میزان ۳۵ درصد ریسک مشکلات سلامتی و ۱۷ درصد هم احتمال مرگ افراد را افزایش می دهد.

به گفته سازمان جهانی کار، در سال ۲۰۱۶ بیش از ۳۴۷ هزار نفر به خاطر مشکلات قلبی و ۳۶۹ هزار نفر نیز به دلیل سایر مشکلات سلامتی مرتبط با کار بیش از حد جان خود را از دست داده اند. بیشترین میزان مرگ و میر هم در افراد بالای ۵۵ سال گزارش شده است. در مجموع یک‌سوم مرگ و میر مرتبط با شرایط شغلی به دلیل کار بیش از حد بوده است در حالی که عوامل دیگر نظیر استرس یا کار در محیط های خطرناک سهم کمتری از مجموع علل مرگ داشته‌اند.

ماریا نیرا- مدیر بخش محیط کار در سازمان بهداشت جهانی با تأکید هشدار سازمان جهانی کار در مخاطرات کار بیش از حد، گفت: ساعت کار زیاد یک ریسک کاملا جدی برای سلامتی افراد است و باید دولت ها، کارفرمایان و کارکنان به این قطعت برسند که مضرات کار زیاد از منافع آن بیشتر است.

سازمان جهانی کار با اشاره به اینکه دورکاری در بسیاری از موارد به یک مساله عادی تبدیل شده، بر ضرورت توجه افراد به تمایز بین ساعات کاری و استراحت تاکید کرده است: هیچ کاری و هیچ درآمدی ارزش به خطر افتادن سلامتی و از دست رفتن جان افراد را ندارد. از دولت ها و کارفرمایان می خواهیم اقدامات لازم را برای حفظ جان و سلامتی شاغلین به کار گیرند.

از مغز تان این گونه محافظت کنید

با مراقبت از سلامت مغز، نه تنها به پیشگیری از انواع بیماری‌ها و ناراحتی‌ها کمک می کنید بلکه عملکرد آن را نیز تقویت می‌نمایید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، مغز شما یک دستگاه شگفت‌انگیز است که صندوقچه بارزشی از تجربیات و خاطراتی که بخش بزرگی از زندگی شما را تشکیل می‌دهند در خود نگه می‌دارد. هر روز انبوهی از اطلاعات جدید وارد مغزتان می‌شود که آن را تمرین می‌دهد اما مراقبت از مغز مهم است زیرا به عملکرد مناسب آن کمک می‌کند.

محافظت از مغز با تغذیه و رفتارهای سالم باعث می‌شود قشر خاکستری مغز سالم بماند. بدین ترتیب شما می‌توانید جلوی یک سری از بیماری‌ها را بگیرید یا دست کم وقوع آن‌ها را به تأخیر بیندازید. سبک زندگی استرس‌برانگیز می‌تواند موجب خیلی از بیماری‌ها شود. فشارخون بالا، کلسترول، چاقی و... اغلب حتی یک سردرد ساده می‌تواند نتیجه‌ی روزی پُراسترس باشد.

به هر حال با مراقبت از سلامت مغزتان، نه تنها به پیشگیری از انواع بیماری‌ها و ناراحتی‌ها کمک می‌کنید بلکه عملکرد آن را نیز تقویت می‌نمایید.

از ذخیره شناختی تان محافظت کنید

هر چیزی که در زندگی تجربه می‌کنید و حتی از آن رنج می‌برید، بخشی از ذخیره‌ی حافظه‌تان را تشکیل می‌دهد. این قسمت از مغز همان جایی است که وقتی خاطره‌ای یا احساسی را می‌خواهید به یاد بیاورید سراغش می‌روید و جایی است که آموزه‌ها و تصمیم‌های هر روزه‌تان را بر اساس تجربیاتی که در این قسمت که ذخیره کردهاید به انجام می‌رسانید. و این همان چیزی است که به آن ذخیره شناختی می‌گویند. هر چه ذخیره شناختی‌تان بزرگ‌تر باشد، مغزتان در برابر پیری زودهنگام ایمن‌تر خواهد بود. زیرا تمام این ارتباطات مغزتان را تقویت می‌کنند. هر چه ارتباطات بیشتری در مغزتان داشته باشید، بافت‌های جدید بیشتری در آن خواهید داشت. در نتیجه در برابر بیماری‌های احتمالی مغزی، ایمن‌تر ید. به همین دلیل باید هر روز چیزهای جدیدی یاد بگیرید و تجربه کنید.

به تغذیه‌تان توجه کنید

مغز اندامی است که نیاز به انرژی زیادی دارد. در واقع مغز به تنهایی ۲۰ تا ۳۰ درصد از کالری دریافتی‌تان را مصرف می‌کند. به همین دلیل باید از خوردن چربی زیاد و مهمتر از آن از خوردن غذاهای صنعتی اجتناب کنید زیرا در بلندمدت به سلامت مغزتان آسیب می‌زند.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت مغز، مواد شیمیایی زیر را مصرف کنید:

تریپتوفان: این ماده شیمیایی برای یادگیری ضروری است. تریپتوفان در غذاهایی مانند ماهی، تخم مرغ، مغزها، موز، آناناس و آووکادو وجود دارد.

کولین: سویا و تخم مرغ سرشار از کولین هستند. کولین برای انتقال پیام‌های عصبی به عضلات لازم است.

ال – گلوتامین: این ماده شیمیایی برای ساختن گاما – آمینوبوتیرات اسید در مغز به کار می‌رود. این ماده به شما کمک می‌کند حس و حال بهتری داشته باشید. شما می‌توانید این ماده را در دانه‌های کنجد و تخم آفتابگردان پیدا کنید.

فلاوونوئیدها: فلاوونوئیدها نیز برای سیناپس‌های عصبی لازم‌اند. این ماده شیمیایی به شما می‌تواند کاهش می‌دهد و حافظه را قوی می‌کند. شما می‌توانید فلاوونوئیدها را در حبوبات و شکلات پیدا کنید.

آلفالیپوئیک اسید: این ماده شیمیایی نیز برای عصب‌ها ضروریست زیرا با استرس مبارزه کرده و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. شما می‌توانید لیپوئیک اسید را در سبزیجات سبز مانند اسفناج، کاهو، کلم برگ، بروکلی و... پیدا کنید.

ویتامین E: این ویتامین هم لازم است زیرا به فعالیت عصبی کمک کرده و جلوی اکسیداسیون غشای عصب را می‌گیرید. شما می‌توانید این ماده را در مارچوبه، آووکادو، گردو، بادام زمینی، زیتون و روغن زیتون پیدا کنید.

فعالیت بدنی منظمی داشته باشید

ورزش برای سلامت مغز به شدت توصیه شده است. باور کنید یا نه، مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت بدنی و ورزش، جلوی آلزایمر و پارکینسون را می‌گیرد یا وقوع آن‌ها را به تأخیر می‌اندازد.

روزی یک ساعت پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا یا انجام هر فعالیت دیگری کافیست تا ارتباطات عصبی مغز را افزایش دهد.

هیجانات خود را بهتر کنترل کنید

می‌خواهید بدانید یکی از بدترین دشمنان سلامت مغز شما چیست؟ بدون تردید استرس!

سبک زندگی شما، مشغله‌های روزمره، فشار و اضطراب، بدن شما را پُر از سموم کرده و جلوی عملکرد خوب مغز را می‌گیرد. در نتیجه در بلندمدت مغزتان زودتر پیر خواهد شد.

به همین دلیل مهم است که امورتان را با آرامش پیش ببرید. افکار مثبت را در اولویت بگذارید و دیدتان را به اطرافتان تعدیل کنید. جوری که برای خودتان و سلامت روح و روانتان ارزش قائل باشید.

ارتباط اجتماعی برقرار کنید

داشتن زندگی اجتماعی در حدایده‌آل در کنار دوستان و اقوامی که مشوق و حامی‌تان هستند و از بودن با آن‌ها لذت می‌برید برای مغزتان عالی است. مغز شما با این ارتباط‌های اجتماعی تغذیه می‌شود چون به تجربیات ارزشمندی می‌رسید که ذخیره‌ی ادراکی مغزتان را قوی‌تر می‌کند. مغزتان با ارتباطات اجتماعی مناسب، جوان می‌ماند.

شب‌ها حداقل هفت تا هشت ساعت بخوابید

خواب و استراحت برای ذهن و بدن حیاتی است. ذهن شما برای تنظیم و ساماندهی به تجربیات و حافظه‌ی خود و خیلی از عملکردهای مهمش به خواب نیاز دارد. مغز شما در شب بسیار فعال است اما فقط زمانی می‌تواند عملکردهای روزانه خود را خوب انجام دهد که شما به اندازه کافی بخوابید.

مغزتان را به چالش بکشید

مغز شما علاوه بر ورزش بدنتان نیاز دارد تا خودش هم فعالیت کند و هر روز چالش‌هایی داشته باشد. سعی کنید چالش‌های کوچکی ایجاد کنید که مغزتان را جوان نگه دارند و به عملکرد آن کمک کنند. شطرنج بازی کردن یا یک دوست چطور است؟ جدول کلمات متقاطع یا سودوکو برای مغز بسیار مفیدند. هر روز مقداری مطالعه، افراد مفید را فراموش نکنید.

همه‌ی این‌ها کارهای کوچک و چالش‌های خوبی هستند که مغزتان را تغذیه می‌کنند، آن را فعال نگه می‌دارند و به آن سود می‌رسانند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تو تهِ می توانی
آخرین درمان من باشی
و بی شک دیگران
بیهوده می جویند تسکینم

instagram.com/nhaeranne
محمد علی بهمنی

تازه های سلامت

مشاهده شواهدی مبنی بر ابتلای سلول‌های چشم به کووید۱۹

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود، به شواهدی دست یافته‌اند که نشان می‌دهند کووید۱۹ می‌تواند سلول‌های چشم را آلوده کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پژوهش‌ها حاکی از این هستند که کروناویروس، عفونت را در دستگاه تنفس فوقانی آغاز می‌کند و انتقال می‌یابد به همین دلیل، استفاده از ماسک در مکان‌های عمومی توصیه شده است. در هر حال این موضوع، نامشخص مانده است که آیا عفونت می‌تواند از چشم نیز آغاز شود یا خیر. در صورت مثبت بودن پاسخ، اقدامات محافظتی بیشتری مورد نیاز است.

پژوهشگران "مدرسه پزشکی آیکان در ملت‌سایناي"(ISMMS)، در بررسی جدید خود دریافتند که کروناویروس می‌تواند سلول‌های چشم را مستقیماً آلوده کند.

یافته‌های این پژوهش، تاثیری فوری بر اقدامات پیشگیرانه‌ای خواهند داشت که برای کمک به کاهش شیوع کووید۱۹- صورت می‌گیرند. همچنین این یافته‌ها از دستورالعمل‌هایی پشتیبانی می‌کنند که برای محافظت از چشم ارائه می‌شوند.

پژوهشگران در این پروژه مدل‌هایی از سلول بنیادی درون کشتگاهی چشم انسان بزرگسال را بررسی کردند. آنها سلول‌ها را در معرض کروناویروس قرار دادند و پس از ۲۴ ساعت به بررسی آنها پرداختند. پژوهشگران به ارزیابی این موضوع پرداختند که آیا کروناویروس می‌تواند هم بافت و هم سلول‌های اولیه چشم را آلوده کند یا خیر.

سلول‌ها به کروناویروس آلوده شدند و سپس به واسطه توالی آرای‌ان‌ای مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. پژوهشگران از توالی‌ها نقشه‌برداری کردند و سپس به مقایسه آنها با سلول‌های مبتلا نشده یافته‌های انسانی پرداختند. در مرحله بعد، بیان سلول‌هایی که در معرض کروناویروس قرار داشتند، بررسی شد.

نتایج این بررسی نشان داد که کروناویروس می‌تواند سلول‌های سطح چشم را آلوده کند. سلول‌هایی که در معرض کروناویروس قرار داشتند، وجود عفونت مرتبط با پروتئین‌هایی از جمله گیرنده موسوم به "ACE۲" و آنزیم "TMPRSS۲" را نشان دادند که امکان ورود ویروس را فراهم می‌کند. بررسی‌ها نشان داد "IFNβ"، پروتئینی که ویژگی‌های ضد ویروسی و ضد باکتریایی دارد، با قرار گرفتن در معرض ویروس سرکوب می‌شود. پژوهشگران دریافتند که سلول‌های سطح چشم در برابر عفونت، آسیب‌پذیر هستند اما آسیب‌پذیری قرنیه مرکزی، کمتر است.

دکتر "تیموثی بلنکینسوپ"(Timothy Blenkinsop)، از پژوهشگران این پروژه گفت: ما امیدواریم که این داده‌های جدید، به ارائه اقدامات بیشتری برای محافظت از چشم‌ها بیانجامند. ما همچنین قصد داریم از این مدل‌ها برای آزمایش روش‌های پیشگیری از عفونت‌های چشمی استفاده کنیم.

"بنجامین تنوور"(Benjamin tenOever)، از پژوهشگران این پروژه گفت: این پژوهش، نتیجه یک همکاری سازنده میان دو برنامه علمی بسیار متفاوت بود. از همه مهمتر این که داده‌های به دست آمده نه تنها به درک ما در مورد زیست‌شناسی کروناویروس می‌افزاید، بلکه اهمیت شست‌وشوی دست‌ها را نیز بیشتر مشخص می‌کند زیرا تماس دست‌ها با چشم، از مواردی است که باید به عنوان یک نقطه ورود عفونت در نظر گرفته شود.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸