گوناگون

ثبت‌نام ازدواج دانشجویی تا ۳۱ شهریور تمدید شد

مدیر خانواده و ازدواج نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها از تمدید زمان ثبت نام ازدواج دانشجویی تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها حجت‌الاسلام سید محمد هاشمی با اشاره به تمدید زمان ثبت نام ازدواج دانشجویی تا ۳۱ شهریور ۱۴۰۰ گفت: هم اکنون بحث ازدواج دانشجویی با یک سری تغییرات اساسی در حال اجرا است. وی افزود: به خاطر شرایط کرونایی ما یک سال توقف در طرح همسفر تا بهشت (مراسم ازدواج دانشجویی) را داشتیم و طبیعتاً با توجه به شرایط ایجاد شده شیوه اجرای برنامه‌ها هم متفاوت شد. مدیر حوزه خانواده و ازدواج نهاد نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها درباره تفاوت‌هایی که در سال جاری در شیوه اجرای برنامه‌های ازدواج دانشجویی رخ داده تصریح کرد: یکی از تفاوت‌ها در بحث پذیرش زوج‌های دانشجو در مشهد مقدس است که به دلیل شـرایط کرونایی تعداد پذیرش محدود است و هر کاروان ما حدود ۹۰ زوج را تحت پوشش خود قرار می‌دهد و تقریباً همکاران ما هر هفته دو کاروان را در مشهد مقدس میزبانی می‌کنند. وی تأکید کرد: تغییر دوم در بحث آموزش‌ها این است که به زوج‌های دانشجو داده می‌شود و اسـال آموزش مجازی هم علاوه بر آموزش‌های حضوری برای زوج‌های دانشجو تدارک دیده شده است. حجت‌الاسلام هاشمی با اشـاره به تعطیلی طرح همسفر تا بهشت در سال گذشته، ادامه داد: اولویت پذیرش زوج‌های دانشجو با زوج‌هایی است که در سال گذشته سفرشان به دلیل شرایط کرونایی تعطیل شده است. مدیر حـوزه خانواده و ازدواج نهاد نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشـگاه‌ها افزود: هم اکنون ۱۰ کاروان بر شـده و در حال اجرای برنامه‌ها هستیم. در سال پیش حدود ۱۱ هزار و ۲۵ کاروان تعطیل شد و اسـال بیش از هزار زوج دانشجو که سال گذشته نتوانسـتند از طرح استفاده کنند؛ مجدداً ثبت نام کردند و ما در مشهد میزبان آن‌ها خواهیم بود. هاشـمی ادامه داد: بـا توجه به تأخیری که در برنامه‌های ازدواج دانشجویی داشتیم اسـال طرح همسـفر تا بهشت بر خلاف سال‌های پیش تا پایان سال ۱۴۰۰ برقرار است و به صورت پیوسته برنامه در مشهد مقدس برگزار خواهد شد. وی گفت: ثبت نام ازدواج‌های دانشجویی هم که بنا بود تا پایان خرداد ماه باشد تا پایان شهریورماه تمدید شد و زوج‌های دانشجو می‌توانند برای ثبت نام به آدرس اینترنتی ezdevaj.nahad.ir مراجعه کنند.

جزئیات حمایت بنیاد برکت از کسب و کارهای خانوادگی

معاون توسعه اشتغال اجتماع‌محور بنیاد برکت گفت که در قالب طرح حمایتی و اشتغال‌زایی برکت، از کسـب و کارهای خانوادگی به شکل ویژه و به منظور راه‌اندازی و پایدارسازی حمایت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مرتضی نیازی خاطرنشان کرد: این طرح حمایتی شامل کسـب و کارهایی می‌شود که حداقل ۵۰ درصد از سهام‌دارن یا صاحبان آن را اعضای یک خانواده تشکیل دهند. وی با اشـاره به تفاوت‌های میان کسـب و کارهای خانوادگی با خانگی گفت: کسـب و کارهای خانگی معمولاً کوچک هسـتند و قابلیت اجرا در منازل و محیط‌های کوچک را دارند اما کسـب و کارهای خانوادگی شامل همه مشاغل از کوچک تا بزرگ می‌شوند. معاون توسعه اشتغال اجتماع‌محور بنیاد برکت خاطرنشان کرد: طرح حمایتی اشتغال‌زایی بنیاد برکت از کسـب و کارهای خانوادگی برای اولین‌بار در سـال جاری و به صورت پایلوت در شهرسـتان گرمسـار استان سمنان برگزار می‌شود و در صورت موفقیت، قابلیت عملیاتی شدن در مناطق دیگر کشور را هم دارد. نیازی در تشریح جزئیات این طرح حمایتی اظهار کرد: یکی از شرکت‌های دانش‌بنیان اقدام به ارائه خدمات منتورینگ و مشاوره رایگان برای صاحبان کسـب و کارهای خانوادگی می‌کند و از شروع کسـب و کار تا رسیدگی به پایداری و ثبات، به شکل مسـتمر در کنار آنهامی‌ماند. در واقع، کارآفرین با حفظ استقلال خود از خدمات و اعتبارات بنیاد برکت استفاده می‌کند. به گفته معاون توسعه اشتغال اجتماع‌محور بنیاد برکت، بوم کسـب و کار، مالی و مالیاتی، بازاریابی و فروش، دیجیتال مارکتینگ، ساختارسازی و سازماندهی، تیمسازی و منابع انسانی، مطالعه بازار، تامین مالی و مجوزها و حقوقی از جمله سرفصل‌های آموزشی و مشاوره‌ای است که در طرح حمایتی اشتغال‌زایی برکت به صاحبان کسـب و کارهای خانوادگی ارائه می‌شـود. وی تصریح کرد: این طرح شامل کسـب و کارهایی می‌شود که نیازمند تسـهیلات و حمایت‌های مالی نیسـتند و فقط به دریافت مشـاوره‌ها و آموزش‌های لازم جهت راه‌اندازی پایداری و به ثبات رسیدن کسب و کارشان علاقه‌مند هسـتند. نیازی درباره اهداف برگزاری طرح حمایتی اشتغال‌زایی برکت نیز توضیح داد: خانوادگی بودن یک کسـب و کار نوعی مزیت برای آن محسـوب می‌شود اما بسـیاری از این کسـب و کارها پس از مدتی فعالیت تعطیل می‌شـوند و طرح حمایتی اشتغال زایی برکت به منظور کمک در استمرار و پایداری این مشاغل اجرا می‌شود.

استاتین‌ها خطر سرطان را در بیماران نارسایی قلبی کاهش می‌دهد

بسیاری از افراد مبتلا به نارسایی قلبی از داروی کاهنده کلسترول موسوم به استاتین استفاده می‌کنند و تحقیقات جدید حاکی از آن است که این قرص‌ها احتمال ابتلا به سرطان را نیز کاهش می‌دهند. به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه هنگ کنگ داده‌های بیش از ۸۷۰۰۰ نفر در هنگ کنگ را که سـابقه سرطان نداشتند و از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۵ به دلیل نارسایی قلبی در بیمارستان بستری بودند، تجزیه و تحلیل کردند این افراد تازه‌تایمکه مبتلا به سرطان تشخیص داده شدند، فوت کردند یا تا پایان سال ۲۰۱۸ تحت نظر بودند. بر اساس نتایج حاصله در طی چهار سال پیگیری شرکت کنندگان، به‌طور متوسط مصرف کنندگان استاتین ۱۶٪ کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان بودند در مجموع ۴.۴٪ از بیماران بر اثر سـرطان جان خود را از دست دادند. اما این میزان در بین کسانی که استاتین مصرف می‌کردند کمتر بود. دکتر «کای- هانگ ییو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ده سال پس از شـروع مصرف استاتین ها، مرگ و میر ناشی از سرطان در بیماران نارسایی قلبی که استاتین مصرف می‌کردند، ۲۸٪ و در بین افراد غیرمصرف کننده، ۵.۲٪ بود؛ از اینرو کاهش ریسک مطلق مرگ ۱.۴٪ بود.» به نظر می‌رسد این مزیت با طول مدت بیشتر مصرف استاتین، افزایش می‌یابد. ییو خاطرنشان کرد: «کاهش خطر مطلق ابتلا به سرطان پس از شش سال مصرف استاتین ها در مقایسه با افرادی که فقط بین سه ماه تا دو سال استاتین دریافت کرده بودند، ۲۲٪ کمتر بود.» در مجموع، میزان مرگ و میر به هر علتی در طی ۱۰ سال پیگیری ۶۰.۵٪ در بین مصرف کنندگان استاتین و ۷۸.۸٪ در بین مصرف کنندگان غیراستاتین بود. به گفته محققان، این بدان معنـاسـت که استفاده از استاتین با ۳۸٪ کاهش خطر مرگ به هر علتی همراه است.

یک جرعه کتاب

امروز و فردا نکن
راهکارهای مفید پنج هفته‌ای برای اینکه از زیر کار در نروی
نویسنده: گارلند کالسن
مترجم: نفیسه معتکف
انتشارات لیوسا

پیام آشنا: کتاب امروز و فردا نکن نوشته گارلند کالسن است. این کتاب که با ترجمه نفیسه معتکف منتشر شده است، راهکارهای مفید پنج هفته‌ای برای این به شما یاد می‌دهد که از زیر کار در نروید. این کتاب به شـما کمک می‌کند مسئولیت‌پذیر باشید.

درباره کتاب امروز و فردا نکن

روش‌ها و راهکارهای کتاب امروز و فردا نکن صرفاً مطالبی فریبنده نیست، بلکه چکیده‌ای از تمرین‌های خودآگاهانه و متفکرانهٔ خودشناسی است. نویسنده تمام راه‌ها را خودش امتحان کرده اسـت. برنامه پنج هفته‌ای مدیریت زمان را مسیریاب زندگی‌تان تلقی کنید. مقصد شما شیوهٔ زندگی بدون اتلاف وقت است. اگر به این برنامه‌ها عمل نکنید و صرفاً کتاب امروز و فردا نکن را بخوانید، هیچ فایده‌ای ندارد. برای دستیابی به موفقیت باید هر روز به‌مدت بیست دقیقه برای تمرین‌های کتاب وقت صرف کنید. شاید خیال کنید که روزی بیسـت دقیقه خیلی زیاد است، ولی با سرمایه گذاری روی زمان، سرانجام برنده خواهید بود. وقتی برنامه پنج هفته‌ای را تکمیل کنید، می‌فهمید که چرا از زیر کار در می‌رویـد، روش‌هایی را برای امـروز و فردا نکردن یاد می‌گیرید، برنامه‌تان را طوری تنظیم می‌کنید که مطمئن شوید به بهترین وجه انجام وظیفه می‌کنید، یاد می‌گیرید که چطور حواسـتان را برای کسب نتیجه عالی جمع کنید و برنامه‌ای انگیزشی برای خودتان پیاده می‌کنید.

خواندن کتاب امروز و فردا نکن را به چه کسـانی پیشنهاد می‌کنیم

اگر به دنبال یک راه برای تغییر خود و موفقیت هستید این کتاب را از دست ندهید.

فاصله زمانی مناسب بین تزریق دو دوز واکسن کرونا چقدر است؟

سوال‌ها درمورد حداکثر فاصله بین دو دوز واکسن و نگرانی تأخیر در تزریق دوز دوم واکسن در کشور، کمیته سـاماندهی تحقیقات کوویـد ۱۹ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی را بر آن داشت تا در گزارشی فاصله زمانی قابل قبول بین تزریق دو دوز واکسن کووید۱۹ را تشریح کند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ویـــدا، در حال حاضر بسیاری از واکسن های ایرانی و خارجی برای واکسیناسـیون و کنترل پاندمی کووید ۱۹ مجوز مصرف گرفته اند. اکثر واکسن های کووید ۱۹ در دو دوز تجویز می‌شوند.

فاصله زمانی بین تزریق دو دوز در بیشتر واکسن ها بین ۳ تا ۴ هفته است اما شواهد نشان داده که در برخی از واکسن ها مانند آسترازنکا تأخیر در دوز دوم تا ۱۲ هفته نیز موجب افزایش ایمنی بدن می شود.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که اهمیت چندانی ندارد که دوز دوم را چند روز دیرتر یا زودتر دریافت کرد اما تزریق آن بسـیار مهم است زیرا در دوز اول آنتی ژن جدید به سیستم ایمنی بدن وارد و پاسخ ایمنی بدن آغاز می‌شود و در نهایت دوز دوم باعث تقویت سیستم ایمنی می‌گردد، به طوری که پاسخ آنتی بادی و همچنین پاسخ سلول T بسیار قوی ایجاد می کند که طولانی مدت ادامه می یابد. با توجه به مواجهه با عرضه محدود واکسـن ها و جمعیت مضطرب که منتظر نوبت دوم واکسیناسیون خود هستند سوال هایی در خصوص حداکثر فاصله بین دو دوز واکسـن و نگرانی تأخیر در تزریق دوز دوم واکسن در کشور وجود دارد که پاسخ آن برای رفع ابهام مردم ضروری است بر همین اساس کمیته ساماندهی تحقیقات کووید ۱۹ وزارت بهداشت در گزاره برگی به پاسخ این پرسش ها پرداخته است.

هدف از این گزاره برگ، گزارش دقیق فاصله زمانی تزریق دوزهای مختلف واکسـن های کووید-۱۹ و هم چنین تاثیرات تأخیر در دوز دوم بر پایه شواهد علمی مبتنی بر مطالعات معتبر و توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت در جهت آگاهی بیشتر مردم است. شـهروندان می توانند این گزاره برگ را در پرتابل وزارت بهداشت به نشـانی behdasht.gov.ir ملاحظه کنند.

به گزارش ایرنا، طی روزهای اخیر برخی شهروندان که پس از تزریق دوز اول واکسن کرونا، تزریق دوز دوم آنها به تاخیر افتاده، پرسـش هـای را در این خصوص مطرح و نسـبت به آن ابراز نگرانی کرده بودند

تاکنـون ۴ میلیون و ۴۱۶ هزار و ۹۸۳ نفر دوز اول واکسن کرونا و یک میلیون و ۱۹۶ هزار و ۱۵۷ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده و واکسینه شده‌اند.

بر این اسـاس مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۵ میلیون و ۶۱۳ هزار و ۱۴۰ دوز رسید.

بدانیم

چرا بعضی از افرادی که کرونا می گیرند دیرتر خوب می‌شوند؟

برای بیشـتر افراد، کووید ۱۹ یا همان کرونا یک بیماری خفیف و بی‌دردسر است؛ اما عده‌ای نیز دچار علائم سختی می‌شـوند که تا ماه‌ها ادامه دارند از جمله خستگی‌ها طولانی‌مدت، درد مداوم و تنگی نفس.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از تبیان، بیماری کرونا روی بعضی از افراد اثرات ناتوان‌کننده‌ای دارد و حتی ممکن است بعد از یک بیماری کوتاه هم احساس خستگی و تنگی نفس کنند. تاکنون تمرکز پزشکان و دانشمندان بر روی نجات زندگی افراد در این پاندمی بوده اسـت؛ اما حالا با آمار رو به رشد افرادی روبرو هستیم که با پیامدهای طولانی‌مدت این عفونت دسـت‌وپنجه نرم می‌کنند.

هنوز یک‌سری از سـؤالات اسـاسی بدون پاسخ قطعی باقـی مانده‌اند. مثلاً اینکه چرا بعضی از افرادی که کرونا گرفته‌اند، بعد از گذشت مدت‌ها هنوز علائمی دارند یا اینکه آیا واقعاً ریکاوری کامل از این بیماری روی می‌دهد یا نه.

«کووید طولانی» چیست؟

همه‌ی بیماران مبتلا به کرونا علائم یکسان ندارند و دو بیماری که به کووید طولانی مبتلا می‌شوند می‌توانند علائم بسـیار متفاوتـی را تجربه کنند؛ اما شـایع‌ترین ویژگی کووید طولانی، خسـتگی ناتوان‌کننده است. دیگر علائم کووید طولانی شامل تنگی نفس، سرفه‌هایی که خوب نمی‌شوند، درد مفاصل، درد عضلانی، مشکلات بینایی و شنوایی، سـردرد، از دسـت دادن حس بویایی و چشایی و همچنین اسـیب به قلب، ریه‌هـا، کلیه‌ها و روده می‌شوند. مشکلات مربوط به سلامت روان نیز در کووید طولانی گزارش شده است. مانند افسردگی، اضطراب و مشکل داشتن در واضح فکر کردن. کووید طولانی می‌تواند در نهایت کیفیت زندگی فرد را پایین بیاورد. بعضی از افرادی که دچار کووید طولانی می‌شوند این‌طور می‌گویند که خستگی که تجربه می‌کنند شبیه خستگی‌هایی نیست که قبلاً تجربه کرده‌اند. کووید طولانی فقط مربوط به کسانی نیست که بیماری شدیدی داشته‌اند و در ICU بستری بوده‌اند، بلکه حتی کسانی که مبتلا به عفونت نسبتاً خفیفی شده‌اند نیز می‌توانند به علائمی طولانی و مشکلات شدیدی دچار شوند.

چه تعداد افراد به کووید طولانی دچار هستند؟

مطالعه‌ای که در بزرگ‌ترین بیمارستان زُم روی ۱۴۳ نفر صورت گرفت، بیماران بستری را بعد از ترخیص نیز تحت نظر گرفت.

معلوم شـد ۸۷ درصد از این بیماران، تقریباً تا دو ماه بعد دسـت‌کم یکی از علائم کرونا را داشـتند و بیش از نیمی از این بیماران همچنان خسـتگی ناتوان‌کننـده‌ای را تجربه می‌کردنـد؛ اما در این مطالعات، تمرکز فقط روی بیمارانی بود که درنهایت نیاز به درمان بیمارسـتانی داشتند. یک ایلپیکیشن پیگیری علائم کووید در بریتانیا توسـط چهار میلیون نفر استفاده شده است. دریافت ۱۲ درصد از افـراد هنوز بعـد از ۳۰ روز، علائم کرونا را دارند. تازه‌ترین اطلاعات گرفته شده از این اپلیکیشن نشان می‌دهد ۲ درصد از تمام افرادی که کرونا گرفته‌اند، بعد از نود روز علائم کووید طولانی را دارند.

آیا کرونا حتماً باید شدید باشد تا تبدیل به کووید طولانی شود؟

این‌طور که پیداسـت، خیر. نیمی از افرادی که در مطالعه‌ای در دوبلین حضور داشتند، بعد از گذشتن ده هفته از ابتلا به کرونا همچنان خستگی را تجربه می‌کنند. یکـوم افراد نیز از نظر فیزیکی توانایی آن را نداشتند که سـر کارشان برگردند. پزشکان ارتباطی میان شدت عفونت و خستگی طولانی‌مدت پیدا نکردند اما خستگی مفرط و ناتوان‌کننده، تنها یکی از علائم کووید طولانی اسـت. بیمارانی که دچار پنومونی یا عفونت ریه می‌شوند ممکن است مشکلات بیشـتری داشـته باشند زیرا ریه‌هایشان آسیب دیده است.

ویروس کرونا چگونه سـبب کووید طولانی می‌شود؟

نظرات زیادی وجـود دارد اما جواب قطعی وجود ندارد. ویروس کرونا ممکن است از بیشتر قسمت‌های بدن باقی بماند. مثلاً اگر سـال‌ها آن هنوز خوب نشده پس این ویروس در روده‌هایتان هست، یا اگر هنوز بویایی‌تان برنگشـته پس این ویروس در عصب‌های بویایی‌تان هست. ویروس کرونا می‌تواند میزان زیادی از سلول‌های گوناگون بدن را دچار عفونت کرده و موجب واکنش بیش از اندازه سیستم ایمنی شده و ضمناً آسـیب‌هایی در بدن ایجاد نماید. یکی از تئوری‌ها این است که سیستم ایمنی بعد از کرونا بـه حالت نرمال برنمی‌گردد و همین باعث کووید طولانی می‌شود. همچنین این عفونت ممکن است عملکـرد ارگان‌های بدن برخی افراد را تغییر دهد و این موضـوع خصوصاً در صورتی که ریه‌ها دچار آسیب شده باشد اشکار تر دیده می‌شود. کووید ۱۹ می‌تواند متابولیسم بیمار را نیز تغییر دهد. مواردی وجـود دارد که افراد بعد از ابتلا به کرونا، به دیابت دچار شده و کنترل قند خونشان سخت شده است. علائم اولیه تغییر در سـاختار مغز وجود دارد؛ اما مطالعات مختلفی هنوز در حال بررسـی هستند. ویروس کرونا یا کووید۱۹ سبب اتفاق‌های عجیبی در خون نیز می‌شود، از جمله لخته شدن غیرعادی خون و آسیب به شبکه‌ای که خون را در سراسر بدن حمل می‌کند.

آیا کووید طولانی غیرعادی است؟

خسـتگی و ضعف بعد از عفونت معمول است و همه‌ی ما عفونتی را تجربـه کرده‌ایم که مدت‌ها طول کشیده تا بهبود پیدا کند. در مورد کووید ۱۹ به نظر می‌رسـد علائم طولانی‌مدت، بیشتر دیده می‌شوند و تعداد افرادی که به کووید طولانی دچار می‌شوند نیز بیشتر است. تأکید ما روی کلمه «به نظر می‌رسد» است زیرا تا وقتی که اطلاعات دقیقی از تعداد مبتلایان به دست نیاید، نمی‌دانیم این علائم تا چه اندازه شایع هستند. ویروس کرونا این ویژگی منحصربه‌فرد را دارد که به روش‌های گوناگونی به میزبان حمله می‌کند و سـپس رفتارهای سلول‌ها را تغییر می‌دهد و همین تغییر است که باعث می‌شود بعضی از افراد دچار عفونت‌های شـدیدتر شده و علامت‌های ادامه‌دارتر باشد.

آیا کسـانی که کرونا می‌گیرند کاملاً خوب می‌شوند؟

به نظر می‌رسـد با گذشت زمان، تعداد افرادی که به کووید طولانی دچار می‌شوند کمتر می‌شود. اما این ویروس در پایان سال ۲۰۱۹ ظاهر شد و هنوز اطلاعات بلندمدتی در دست نیست. اما این نگرانی وجود دارد که حتی اگر بیماران اکنون بهبود پیدا کنند، می‌توانند با بسـکه‌هایی مادام‌العمر روبرو شوند یا خبر افرادی که پیش از ابتلا به کرونا دچار سـندرم خستگی مزمن بوده‌اند بیشتر احتمال دارد دوباره به این سندرم مبتلا شوند.

چه باید بکنم اگر به کووید طولانی دچار شدم؟

به نظر می‌رسـد برای حفظ سـطح انرژی خود به نکات زیر توجه کنید:

به خودتان فشار نیاورید و فعالیت‌های زیاد و سنگین انجام ندهید و حتماً استراحت کافی داشته باشید.

روزهایتـان را برنامه‌ریزی کنید تـا فعالیت‌های خسته‌کننده‌تان را طی هفته انجام دهید، نه طی یکـی دو روز کارهای خود را اولویت‌بندی کنید تا فقط فعالیت‌هایی را انجام دهید که واقعاً ضروری‌اند.

با پزشک یا تیم درمانی خود در ارتباط باشید.

رژیم غذایی کتوژنیک موجب کُندشدن روند پیشرفت تومور مغزی می‌شود

درمان متابولیکی کتوژنیک (KMT) بر اسـاس رژیم های کتوژنیـک به عنوان یک گزینه بالقوه یـا درمان مکمل برای کنترل بیماری، در معرض توجه است.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مهر، این نوع درمان، یـک روش تغذیه‌ای غیرسـمی، مکمل یا جایگزین اسـت که با بکارگیـری رژیم غذایی کم کربوهیـدرات و پرچرب، بـرای درمان انواع بدخیمی‌ها از جمله گلیوبلاسـتوما استفاده می‌شود. با این حال، تنها چند مطالعه اثرات مثبت KMT را بر روی بیماران مبتلا به بیماری مزمن نشـان می‌دهد.

طی چند دهه گذشـته، رژیم‌های کتوژنیک در حوزه تناسب اندام برجسته شده اند. در حقیقت، برای افرادی که از بیماری صرع رنج می‌برند مفید بوده اسـت. علاوه بر تأثیر درمانی طولانی مدت رژیم کتوژنیک، نقش حیاتی متابولیسم در سلامت و بیماری سیستم عصبی مرکزی و سراسر بدن نیز شناخته شده است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که استفاده از متابولیسم شخصی برای مقابله با برخی تومورها ممکن است مفید باشد.

محققان کالج بوسـتون در مطالعه خود مشاهده کردند پـس از اتخاذ یک رژیـم کتوژنیک، یک مرد انگلیسـی که از درمان تومـور مغزی خود امتناع ورزیده بود، با رشـد بسیار آهسته تومور گلیوبلاستوما دُکشده مواجه شد.

طبق این مطالعه، تومور بیمار در این مورد جهشی به نام IDH1 داشت که به طور اتفاقی رخ می‌دهد و نشـان دهنده افزایش مدت زمان ماندن بیمار سرطانی است.

گلیوبلاسـتوما (GBM) یک تومور مغزی با رشد سریع و شدید است که به عنوان آسـتروسـیتوهای درجه چهار نیز شناخته می‌شود. به بافت اطراف مغز نفوذ می‌کند اما معمولاً بـه اندام‌های دیگر سرایت نمی‌کند. این تومور سالانه تقریباً ۱۵۰۰۰ نفر را می‌کشـد و غیر قابل درمان است. به گفته محققان، مدت زمـان زنده ماندن بعد از ابتلا به GBM، با وجود تجویز در استاندارد درمان و ایجاد درمان‌های جدید بیخطر، هنوز افزایش چشمگیری نداشته است.

توماس سـیفرید- عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گویـد: «GBM، همانند بیشـتر تومورهای بدخیم، برای سـنتز انـرژی و زنـده ماندن، به محدودیت همزمان سوخت‌های قابل تخمیر مانند گلوکز و گلوتامین وابسته اسـت.»

با این حال، محققان بر این واقعیت تأکید کردند که برای آزمایش این فرضیه نیاز به مطالعات بیشتری است.

مینیمال
هـایـی بـرای زنـدگـی

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

instagram.com/shaerame
سعید علی بیجنی

تازه های سلامت

علائم مزمن کووید۱۹ در زنان شایع‌تر است

پزشکان انگلیسی می‌گویند: مطالعه‌ای جدید نشان داده است حدود ۴۰ درصد افراد مبتلا به کووید ۱۹ تا ۱۲ هفته یا بیشتر علائم مزمن بیماری را دارند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از ایسنا، در همین حال یک متخصص انگلیسی هشدار داده اسـت که اقلیت کوچکی از مبتلایان شاید تا سـال‌ها با مشکلات سلامتی مرتبط با این بیماری دست‌به‌گریبان باشند.

به گفته متخصصان امپریال کالج لندن، علائم مزمن کووید۱۹ در زنان شایع‌تر است و این خطر با افزایش سن بیشـتر می‌شود. در بخشـی از مطالعه "ری‌کت ۲" امپریال کالج، از ۵۰۸ هزار و ۷۰۷ نفر در انگلیس سـال شـد که آیا در دوره همه‌گیری به کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند. داوطلبان همچنین به سوال‌هایی در مورد طول مدت ۲۹ علامت متفاوت مرتبط با ابتلایشان به کووید پاسخ دادند.

نتایج نشان داد ۷۶ هزار و ۱۵۵ نفر در فاصله آغاز همه‌گیری تا فوریه ۲۰۲۱ به کووید علامت‌دار مبتلا شده بودند. از این تعداد، ۲۸ هزار و ۷۱۳ نفر یا ۳۷.۷ درصد، دست‌کم یکی از علائم را تا ۱۲ هفته یا بیشتر داشته است. وقتی به نسبت مجموع جمعیت انگلیس سنجیده شود، این رقم دو میلیون نفر برآورد می‌شود. تعداد ۱۱ هزار و ۲۴۱ نفر از شرکت‌کنندگان این پژوهش یعنی ۱۴.۸ درصد در این بازه زمانی دست‌کم سه علامت داشته‌اند.

برخی از این علائم عبارت از خسـتگی، بـدن‌درد، بی‌رمقی، بدخوابی و درد قفسه سینه هستند.

"هلن وارد" استاد سلامت عمومی در امپریال کالج که در نظارت بر این پژوهش مشارکت داشته است، گفت: نمی‌دانیم علائم تا چه مدت ممکن است ادامه داشته باشد زیرا قبلاً در چنین وضعیتـی نبوده‌ایم. هرچند برای برخی افراد به گمانم اقلیتی کوچک، احتمال دارد مزمن شود و تا سال‌ها بماند.

پروفسـور پل الیوت، مدیر طرح ری‌کـت نیز گفت: احتمال می‌دهد برخی افراد عوارض بسیار بلندمدت داشته باشند. اما آنچه نمی‌دانیم این است که این افراد چه تعداد خواهند بود.

وی افزود: بی‌تردید افرادی هسـتند که عضوی از بدنشان درگیر شده و آسیب دیده اسـت. عوارض این مشکل در آن‌ها ادامه خواهد داشت مانند فیبروز ریه.

با وجود این، پروفسـور الیوت گفت که حال بیشتر افراد در فاصله زمانی ۴ تا ۱۲ هفته بهتر می‌شود.

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد چاقی، استعمال دخانیات یا سـیگار برقی، بستری شدن یا نشدن در بیمارستان همگی در افزایش احتمال بروز علائم مزمن دخیل‌اند و این در حالی است که احتمال درگیری آسیایی‌ها با مشکلات مزمن بلندمدت کمتر است.

به نوشـته روزنامه اندیپندنت، او در ادامه افزود: هنوز خیلی چیزها را باید بفهمیم تا عوارض بلندمدت کووید، آسیب‌شناسی شود و اینکه چرا پس از ابتلای اولیه، این همه آثار متفاوت روی بدن دارد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 هایتان است.

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

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸