

واکسن کرونا در برابر سایر ویروس‌ها نیز ایمنی زایی دارد

♦ گروه سلامت //

تیمی از محققان در تازه‌ترین مطالعات خود پیرامون دریافتند به احتمال زیاد واکسن کرونا در برابر سایر ویروس‌ها نیز خاصیت ایمنی زایی خود را دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیکال اکسپرس، دانشمندان پزشکی Northwestern برای اولین بار نشان دادند که واکسن‌های کرونا و عفونت‌های قبلی کروناویروس می‌توانند ایمنی گسترده‌ای در برابر سایر ویروس‌های مشابه ایجاد کنند. این یافته‌ها منطقی برای واکسن‌های جهانی کروناویروس است که می‌تواند در مواجهه با همه‌گیری‌های آینده مفید باشد.

پابلوپنالوزا مک‌مستر، استادیار میکروبیولوژی-ایمونولوژی در دانشکده پزشکی دانشگاه نورث وسترن فاینبرگ می‌گوید: تا زمان مطالعه ما، آنچه هنوز مشخص نیست این است که اگر در معرض یک ویروس کرونا قرار بگیرید، آیا می‌توانید از سایر ویروس‌های کرونا محافظت کنید؟ و ما نشان دادیم که اینطور است.

تجزیه خانواده‌های کروناویروس

سه خانواده اصلی ویروس‌های کرونا که باعث بیماری‌های انسانی می‌شوند، Sarbecovirus است که شامل سویه سارس-کوو-۱ است که عامل شیوع سندرم شدید تنفسی حاد(سارس) در سال ۲۰۰۳ بود، و همچنین سارس-کوو-۲، عامل کووید-۱۹؛ Embecovirus که شامل OC۴۳ است که اغلب مسئول سرماخوردگی است؛ و Merbecovirus که ویروس مسئول سندرم تنفسی خاورمیانه (مرس) است، اولین بار در سال ۲۰۱۲ گزارش شد.

واکسن‌ها ایمنی محافظتی متقابل را نشان دادند

براساس این مطالعه، پلاسما از افرادی که علیه

ورزش‌های استقامتی مفیدتر از ورزش‌های مقاومتی هستند

بر اساس نتایج یک مطالعه، ورزش‌های استقامتی مانند دو و دوچرخه سواری، تأثیر بیشتری بر سلامت افراد نسبت به ورزش‌های مقاومتی دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیکال اکسپرس، بر اساس یافته‌های یک مطالعه جدید، ورزش‌های استقامتی مانند دوچرخه سواری یا دویدن برای سلامت انسان مفیدتر از ورزش‌های مقاومتی مانند وزنه برداری است. این مطالعه پیش از چاپ در مجله فیزیولوژی کاربردی منتشر و به عنوان مقاله منتخب APS برای ماه اکتبر انتخاب شده است. میتوکندری اغلب به عنوان نیروگاه سلول‌ها شناخته می‌شود. افزایش فعالیت میتوکندری که پس از ورزش رخ می‌دهد، می‌تواند به بهبود سلامت



سارس-کوو-۲ واکسینه شده بودند، آنتی بادی‌هایی ایجاد کرد که در برابر سارس-کوو-۱ و کروناویروس سرماخوردگی (OC۴۳) واکنش متقابل داشتند (محافظتی فراهم می‌کرد). این مطالعه همچنین نشان داد موش‌هایی که با واکسن سارس-کوو-۱ ایمن سازی شده بودند، در سال ۲۰۰۴ ایجاد شد و پاسخ‌های ایمنی ایجاد می‌کرد که آن‌ها را از قرار گرفتن در معرض داخل بینی توسط سارس-کوو-۲ محافظت می‌کرد. در نهایت این مطالعه نشان داد که عفونت‌های قبلی کروناویروس می‌تواند در برابر عفونت‌های بعدی با سایر ویروس‌ها محافظت کند.

موش‌هایی که با واکسن کووید-۱۹ ایمن سازی شده بودند و بعدها در معرض ویروس سرماخوردگی معمولی قرار گرفتند (HCoV-OC۴۳، که با سویه سارس متفاوت است) تا حدی در برابر سرماخوردگی محافظت شده بودند، اما این محافظت بسیار کمتر بود. پیدا شد دانشمندان توضیح می‌دهند که دلیل این امر این است که سارس-کوو-۱ و -۲ از نظر ژنتیکی مشابه یکدیگر هستند

آیا تا به حال یک واکسن جهانی

کروناویروس وجود خواهد داشت؟

نویسندگان این مطالعه گفتند با توجه به تفاوت هر خانواده کروناویروس، این پاسخ به احتمال زیاد منفی است. آن‌ها گفتند ممکن است راهی برای توسعه واکسن برای هر خانواده کروناویروس (ساریکوویروس، امبیکوویروس و مربیکوویروس) وجود داشته باشد.

پنالوزا مک‌مستر گفت: مطالعه ما به ما در ارزیابی مجدد مفهوم واکسن جهانی کروناویروس کمک می‌کند. او گفت: به احتمال

زیاد یک واکسن وجود ندارد، اما ممکن است برای هر یک از خانواده‌های اصلی ویروس کرونا یک واکسن عمومی تهیه کنیم، به عنوان مثال یک واکسن جهانی Sarbecovirus برای سارس-کوو-۱، سارس-کوو-۲ و سایر سارس‌های مرتبط ویروس‌های کرونا؛ یا یک امبیکوویروس جهانی برای HCoV-OC۴۳ و HKU۱ که باعث سرماخوردگی معمولی می‌شود.

در این مطالعه، پنالوزا مک‌مستر با پزشک پزشکی Northwestern دکتر ایگور کورلنیک، رئیس بیماری‌های عصبی در فاینبرگ در علائم عصبی کووید-۱۹ در فاینبرگ، برای ارزیابی ایمنی همکاری کرد. پاسخ در افرادی که واکسن سارس-کوو-۲ دریافت کرده‌اند.

پنالوزا مک‌مستر گفت: ما دریافتیم که این افراد پاسخ آنتی بادی را ایجاد می‌کنند که یک ویروس سرماخوردگی معمولی، HCoV-OC۴۳ را خنثی می‌کند. ما در حال اندازه‌گیری مدت زمان دوام این حفاظت متقابل هستیم.

سال‌ها تحقیقات HIV تیم را به این کشف رساند

قبل از همه‌گیری کووید-۱۹، پنالوزا مک‌مستر واکسن HIV را به مدت یک دهه مطالعه کرده بود. دانش او در مورد چگونگی جهش ویروس HIV او را به این امر وا داشت تا واکنش متقابل واکسن‌های کرونا را زیر سال ببرد. پنالوزا مک‌مستر گفت: دلیلی که ما واکسن موثر HIV نداریم این است که ایجاد آنتی بادی‌های واکنش متقابل دشوار است، بنابراین ما فکر کردیم، اگر ما با مشکل تنوع ویروس کرونا رکه برای ایجاد واکسن‌های جهانی کرونا مهم است) مقابله کنیم همانطور که با توسعه واکسن HIV مبارزه می‌کنیم؟ شاید بتوان راهی برای این مسئله یافت.

کلی متابولیسم کمک کند. سلامت متابولیک خوب به معنی سطح ایده‌آل قند خون، کلسترول، فشار خون و دور کمر است. از سوی دیگر، سلامت متابولیک ضعیف به این معنی است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و سکنه مغزی افزایش می‌یابد، به همین دلیل است که فعالیت بدنی قوی در این مورد، تمرینات استقامتی، تشویق می‌شود. محققان بیمارستان دانشگاه کارولینسکا و دانشگاه لینکوپینگ در سوئد تعیین کردند که تمرینات استقامتی سطح گردش برخی از پپتیدهای مشتق شده از میتوکندری را تحریک می‌کند که می‌تواند منجر به افزایش طول عمر و سلامت متابولیک شود. آن‌ها نتایج مفید مشابهی را از ورزش مقاومتی نیافتند. فردیناند فون والدن، همکار، پژوهشگر موسسه کارولینسکا در سوئد، می‌گوید: این مسئولیت خود ماست که فعال باشیم و به حرکت خود ادامه دهیم. این یک یادآوری کوچک است که به اهمیت فعالیت بدنی می‌افزاید، بنابراین فعال بمانید.

خبر خوش برای خانم‌های باردار؛

کاهش درد سزارین با اسانس پرتقال



♦ گروه سلامت //

پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شاهرود روشی را برای کاهش درد و اضطراب جراحی سزارین، بررسی کردند، که در ادامه با هم خواهیم خواند.

به گزارش حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شاهرود با انجام یک مطالعه تأثیر ماساژ یا با اسانس پرتقال را بر کاهش درد و اضطراب جراحی سزارین، بررسی کردند، کنترل درد و اضطراب پس از عمل، موضوع بسیار مهم در زنان تحت جراحی سزارین است. درد و اضطراب منجر به افزایش طول مدت بستری در بیمارستان و خستگی و افسردگی مادر و همچنین تأخیر در برقراری ارتباط مناسب مادر و نوزاد می‌شود. با توجه به اهمیت این موضوع؛ پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی شاهرود با انجام یک مطالعه، تأثیر ماساژ آروماتراپی با روغن اسانس پرتقال را بر درد و اضطراب پس از جراحی سزارین مورد بررسی قرار دادند.

برای این منظور تعداد ۸۰ نفر از مادرانی که تحت جراحی سزارین قرار گرفته بودند به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (ماساژ یا با روغن اسانس پرتقال) و کنترل (ماساژ یا بدون روغن اسانس پرتقال) تقسیم شدند. پژوهشگران میزان درد و اضطراب آن‌ها را در سه زمان؛ قبل، بلافاصله بعد و یک ساعت پس از ماساژ یا، با استفاده از پرسش‌نامه‌های استاندارد اندازه‌گیری کردند.

نتایج این بررسی نشان داد که نمره درد و اضطراب هر دو گروه قبل از مداخله، تفاوت قابل توجهی نداشت؛ اما بلافاصله پس از مداخله نمره درد و اضطراب در هر دو گروه در مقایسه با قبل از مداخله کاهش یافته بود. درمورد درد این اختلاف معنادار نبود؛ اما در گروه مداخله کاهش بیشتری در نمره اضطراب مشاهده شد. یک ساعت پس از مداخله، نمره اضطراب گروه مداخله و کنترل؛ نسبت به مرحله اول اندازه‌گیری؛ به ترتیب کاهش و افزایش یافته بود. نمره درد و اضطراب گروه مداخله و کنترل یک ساعت پس از مداخله به طور معنی‌داری با یکدیگر متفاوت بودند به طوری که نمره گروه مداخله به طور معناداری کمتر از گروه کنترل بود. پژوهشگران این تحقیق می‌گویند؛ کاهش درد و اضطراب زنان تحت جراحی سزارین، باعث افزایش کیفیت زندگی مادر و نوزاد و بهبود وضعیت عملکرد بدنی و کاهش مدت بستری در بیمارستان و افزایش رضایتمندی مادری می‌شود. بر همین اساس توصیه می‌کنند که در مراقبت‌های پس از عمل؛ روش ماساژ آروماتراپی با روغن اسانس پرتقال مورد توجه واقع شود.

باد به انتشار سریع تر ویروس کرونا

کمک می‌کند



♦ گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه حاکی از آن است که وقتی شخصی در فضای بیرون سرفه می‌کند، اگر باد در همان جهت سرفه بوزد، ممکن است ذرات ویروس کرونا را سریع‌تر و تا مسافت بیشتری نسبت به شرایط آرام جوی پخش کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان موسسه تکنولوژی بمبئی هند آزمایشاتی انجام دادند که نشان داد حتی نسیم ملایمی با سرعتی در حدود ۸ کیلومتر در ساعت می‌تواند پخش ذرات ناشی از سرفه را افزایش دهد که در این صورت فاصله اجتماعی را از یک تا دو متر به تقریباً دو تا سه متر، بسته به قدرت سرفه بیشتر می‌کند.

آمیت آگروال، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: این مطالعه از این جهت اهمیت دارد که به خطر افزایش عفونتی اشاره دارد که «سرفه‌ی هم‌جهت با باد» ایجاد می‌کند. براساس نتایج به دست آمده، توصیه می‌کنیم که در فضای بیرون به خصوص در صورت وزش باد از ماسک استفاده کنید. با ادامه انتشار سویه دلتا در سراسر ایالات متحده آمریکا، مراکز پیشگیری و کنترل بیماری‌ها توصیه کرده‌اند که حتی افراد واکسینه شده در فضاهای داخلی ماسک بزنند تا از قرار گرفتن در معرض ویروس و انتقال آن جلوگیری شود. به گزارش ایندپندنت، راهکارهای دیگری مانند سرفه کردن در آرنج یا برگرداندن سر هنگام سرفه هنوز هم در فضاهای بیرون باید رعایت شود تا انتقال ویروس کاهش یابد. با این حال، راهکارها در مورد این که مردم در فضای بیرون دقیقاً چه نکاتی را باید رعایت کنند هنوز چندان واضح نیست.