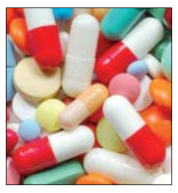
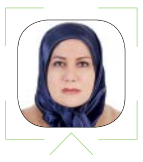


تولید آنتی‌بیوتیك با هوش مصنوعی

پژوهشگران موسسه «ام.آی.تی»(MIT) در مطالعه اخیرشان توانسته‌اند با كمك فناوری هوش مصنوعی یك آنتی‌بیوتیك قدرتمند توسعه دهند. پژوهشگران اظهار كرده‌اند كه این آنتی‌بیوتیك می‌تواند برخی از خطرناك‌ترین و مقاوم‌ترین سویه‌های باكتری را از بین ببرد. آنتی‌بیوتیك‌ها یك روش اثبات شده برای از بین بردن باكتری‌های مضر محسوب می‌شوند. با این وجود بسیاری از این باكتری‌ها اخیرا در برابر بسیاری از داروهایی كه برای مبارزه با آنها استفاده می‌كنیم مقاوم شده‌اند. اكنون به لطف آنتی‌بیوتیك جدید تولید شده با هوش مصنوعی، برخی از باكتری‌های خطرناك و مقاوم به دارو در جهان می‌توانند از بین بروند. مقاومت به آنتی‌بیوتیك یعنی میكروب‌های بیماری‌زا كه برای مبارزه با آنان آنتی‌بیوتیك استفاده می‌شود، با جهش ژنی نسبت به این داروها مقاومت پیدا كنند و نسل‌های جدیدی به وجود بیایند كه نتوان با آنها مبارزه كرد. از مهم‌ترین عوامل این نوع مقاومت دارویی، مصرف خودسرانه یا بیش از حد آنتی‌بیوتیك‌ها است./ایسنا

معجزه لیزر

امكان درمان فلج موقتی عصب صورت با لیزر



دكتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست و مدرس لیزرهای پزشكی

هفته گذشته خانمی ۷۳ ساله به مطب جهت ویزیت مراجعه كردند.

ایشان از آبان ۹۷ درگیر بیماری خود بود. سؤال كردم مشكل‌تان چیست؟

با شروع صحبت متوجه انحراف لب در سمت راست صورتش شدم. با صدایی خسته گفت: اوایل آبان، یكدفعه صورتم كج شد و رفتم بیمارستان فكر كردم سكته است، دو روز بستری شدم و پس از آزمایش و اسكن و ام‌آرآی و ویزیت متخصص گوش و حلق و بینی، تشخیص فلج بل دادند و بلافاصله داروی كورتون و آنتی‌بیوتیك شروع شد به همراه داروها، فیزیوتراپی و گرم كردن موضع و تمرینات حركات صورت را شروع كردم.

فلج بل (bell's palsy) فلج عصب صورتی است كه علائم بیمار به صورت ناگهانی شروع می‌شود و معمولا عصب به‌طور موقت فلج شده و یك طرف از صورت درگیر می‌شود. بیماران افتادگی پلك و لب، اشك ریزش و سرازیر شدن آب دهان و خشكی چشم و دهان و لبخند كج دارند.

از بیمار خواستم چشم‌هایش را ببندد، مشكلی دیده نمی‌شد. در زمان صحبت لب بیمار كج می‌شد و معلوم بود بخشی از عصب صورتی در بیمار بهبود كامل ندارد.

برای درمان به روش‌های قبلی لیزرتراپی را اضافه كردم. در فلج بل درگیری عصب صورت به دلیل ویروس، تومور یا ضربه است و پس از بررسی‌های كامل پزشكی و تشخیص دقیق در بسیاری از موارد می‌توان با لیزرهای پزشكی برای تسریع عملكرد عصب و كاهش درد در ناحیه صورت و كاهش التهاب به بیماران كمك كرد.

در فلج بل معمولا علائم بعد از چند هفته برطرف می‌شود و در مواردی برخی از علائم طولانی مدت ادامه پیدا می‌كند كه اكثرا بعد از سه تا شش ماه بهبود می‌یابند.

لیزردرمانی بدون درد است و تاكنون عارضه‌ای در درمان با لیزرهای كم توان گزارش نشده و با استفاده از خواص درمانی لیزر، سرعت بهبود عصب صورتی تسریع می‌شود.

البته در بیماران مبتلا به فلچ بل می‌توان از لیزر طب سوزنی (لیزر اكوپانكچر) هم استفاده كرد كه تركیبی از دانش كهن طب سوزنی و فناوری مدرن لیزر است و هر دو در درمان فلج بل موثر شناخته شده‌اند.

لیزر طب سوزنی بدون درد و عارضه و با اثربخشی بالا در رفع دردهای عضلانی-اسكلتی، دردهای روان تنی، ترمیم زخم و تسریع عملكرد عصبی به‌كار گرفته می‌شود.

فقط ماسک كافی نیست!

استفاده نامناسب از ماسك تنفسی نه‌تنها به پیشگیری كمك نمی‌كند بلكه می‌تواند شیوع بیماری را گسترش دهد

عسل اخویان طهرانی

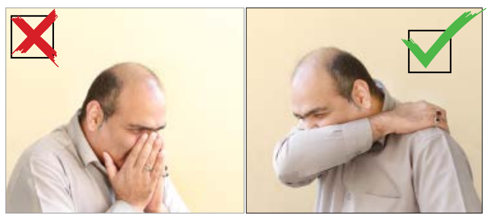
دانش و سلامت

با شیوع كرونا در سراسر دنیا و تأیید رسمی ابتلای تعدادی از هموطنانمان به این بیماری، بیش از پیش نیاز به رعایت اصول بهداشت فردی و اجتماعی احساس می‌شود، اما همه باید توجه داشته باشیم كه در شرایط كنونی فقط اطلاعات مورد نیاز را از منابع رسمی معتبر مانند سازمان بهداشت جهانی، وزارت بهداشت و هلال احمر به دست بیاوریم. علاوه بر آن نكات بهداشتی را به صورت كامل و اصولی انجام دهیم، زیرا انجام هر یك از این توصیه‌ها به صورت ناقص نه تنها كمكی به پیشگیری از بیماری نخواهد كرد، بلكه می‌تواند خطر ابتلا را چندین برابر افزایش دهد.

یكی از این نكات بهداشتی كه این روزها نه فقط در كشور ما كه در بسیاری از كشورها به بحران تبدیل شده، استفاده از ماسك‌های تنفسی برای پیشگیری از این بیماری است. اما آیا همه باید در این روزها از ماسك تنفسی استفاده كنیم؟ آیا از ماسك تنفسی به شیوه مناسب استفاده می‌كنیم؟ در ادامه پاسخ این اما و اگرها را در توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در خصوص شیوه و لزوم استفاده از ماسك‌های تنفسی در مقابل بیماری ویروسی كرونای جدید بررسی خواهیم كرد.

ماسك بزنیم یا نزنیم؟!

- ماسك‌های جراحی نمی‌توانند محافظت كاملی مانند ماسك‌های N95 ایجاد كنند. اما در شرایط نیاز بهتر است استفاده شود.
- ماسك‌های N95 در صورتی كه نفوذ هوا از كناره‌های ماسك نداشته باشند تا حدی می‌تواند محافظت مناسبی ایجاد كند.
- استفاده از ماسك‌های تنفسی N95 به صورت طولانی مدت توصیه نمی‌شود.
- در صورتی كه علائمی مانند سرفه و عطسه دارید، حتما از ماسك‌های تنفسی استفاده كنید.
- در صورت نداشتن ماسك تنفسی هنگام عطسه و سرفه حتما دهان خود را با دستمال یا بستن آرنج دست به شكل عدد ۷ بپوشانید.



عكس‌ها: مجید آزاد جام جم

- در صورت داشتن علائم مشكوك ابتلا به ویروس كرونا، بهترین روش اجتناب از حضور در جمع است.
- اگر سالم هستید، نیازی به استفاده از ماسك نیست، مگر این كه از بیماری مراقبت می‌كنید كه مشكوك به كروناست.
- اصرار به استفاده از ماسك‌های تنفسی در شرایطی كه در مكان‌ها شلوغ تردد نمی‌كنید یا در معرض افراد مشكوك قرار ندارید، می‌تواند دسترسی افراد در معرض خطر را به ماسك با مشكل روبه‌رو كند.
- استفاده از ماسك فقط زمانی كارآمد خواهد بود كه همزمان با شستن مرتب دست‌ها با مواد ضدعفونی‌كننده یا آب و صابون همراه باشد.
- اگر از ماسك‌های تنفسی استفاده می‌كنید، باید آن را به صورت اصولی استفاده كنید و دور بریزید. در غیر این صورت استفاده از ماسك بیشتر مخاطره‌آمیز خواهد بود.

استفاده از ماسك‌های تنفسی

- قبل از گذاشتن ماسك، دست‌ها را با مواد ضدعفونی‌كننده یا آب و صابون بشویید.
- تمام بینی و دهان را كامل با ماسك بپوشانید و مطمئن شوید كه فاصله‌ای بین ماسك و صورتتان وجود ندارد.
- از لمس كردن ماسكی كه روی صورتتان قرار دارد اجتناب كنید.
- اگر به آن دست زدید حتما دستتان را با آب و صابون یا موادضدعفونی‌كننده‌بشویید.
- به محض این كه احساس كردید ماسك رطوبت پیدا كرده، آن را تعویض كنید.
- هرگز ماسك یك بار مصرف را چندبار مصرف نكنید.
- برای دور انداختن ماسك آن را از پشت سرگرفته و بردارید و به هیچ عنوان جلوی ماسك را با دست نگیرید.
- بلافاصله آن را در سطل زباله دربدار دور ریخته و دست‌ها را با مواد ضدعفونی‌كننده یا آب و صابون به صورت كامل بشویید.

استفاده از ماسک‌های معمولی نیز در شرایط بحرانی می‌تواند کارساز باشد

ماسک N95 فیلتردار محافظت بیشتری ایجاد می‌کند

ماسک مصرف‌شده را در سطل دردار بیندازید

اگر ماسک می‌زنی این‌طور بزن

۱ پیش از زدن ماسک دست‌ها را بشویید.

۲ قسمت فلزی ماسک را روی بینی محکم کنید.

۳ کش ماسک را از بالای سر پشت گوش بیندازید

۴ با ضربدری قرار دادن کش روی صورت ماسک را محکم کنید

۵ پس از پایان استفاده، کش را از پشت سر بدون تماس دست با سطح ماسک بیرون آورید

۶ پس از دورانداختن ماسک، دست‌ها را با آب و صابون یا محلول ضدعفونی با دقت بشویید

ماسک را این‌طور نباید بزنی

دقت کنید که بندهای ماسک در بالا و پایین گوش قرار بگیرد

پس از نصب ماسک به هیچ‌وجه آن را روی چانه قرار ندهید

از تماس دست با سطح ماسک و هرگونه دستکاری بی‌مورد پرهیز کنید

برای برداشتن ماسک به سطح آن دست نزنید و از کش ماسک استفاده کنید

سودوكو ۳۵۲۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع كوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تكراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تكرار نشده باشد.

۱								۶				۷		۴		۶		۲		۵
	۹						۳						۱						۹	
۸		۶				۴		۹						۹				۸		
			۵		۹										۱		۲			
۲				۶				۴								۷				
			۸		۷										۶		۸			
۷		۹				۵		۳		۸				۷				۵		
	۳						۱		۵		۲		۳						۱	
۶								۲				۱		۶		۲		۴		۸
							۸						۱							
						۶								۵						
							۳						۶							
۳		۶		۴		۷		۱				۹								۲
	۹						۲		۹		۱		۷						۹	
		۲				۳				۷		۵		۱				۳		۸
			۶		۱										۳		۹			
				۵								۱				۲				۴
			۴		۷										۸		۷			
		۷				۸						۳		۸				۲		۹
	۵						۴						۵						۸	
۴		۸		۱		۶		۲				۲								۶

خواص عمرافزای چای‌سبز

صدف دژآلود

سلامت

از خواص چای سبز احتمالا زیاد شنیده‌اید. اما آیا می‌دانستید چای سبز چه‌بسا در افزایش طول عمر هم مؤثر باشد؟ نتایج یك تحقیق جدید در چین نشان داده است كه مصرف مكرر چای سبز با افزایش طول عمر بی‌ارتباط نیست. منظور از مصرف مكرر نوشیدن حداقل هفته‌ای سه وعده چای سبز است.

در این تحقیق بیش از صد هزار نفر از جمعیت چین بررسی شدند. محققان در پایان بررسی‌های انجام شده دریافتند ۵۰ ساله‌هایی كه عادت به مصرف چای سبز داشتند، بیماری عروق كرونری قلب و سكته ۱/۴۱ سال دیرتر سراغ‌شان آمد. این افراد همچنین، در مقایسه با كسانی كه خیلی به‌ندرت چای سبز مصرف می‌كردند یا اصلا اهل چای سبز نبودند، ۱/۲۶ سال بیشتر عمر كردند. محققانِ این تحقیق تأكید دارند كه برای بهره‌مندی از فواید چای سبز مداومت اصلی مهم است؛ چراكه گویا پلی‌فنول‌ها (مهم‌ترین تركیب زیست‌فعال در چای) به‌مدت طولانی در بدن ذخیره نمی‌مانند. ازاین‌رو، برای بهره‌مندی از فواید قلبی - عروقی چای سبز مصرف مداوم در طولانی‌مدت مسأله مهمی است.

جالب است بدانید فواید مشاهده‌شده چای سبز در این تحقیق برای چای سیاه به این قوت مشاهده نشدند.

چای سبز سرشار از پلی‌فنول‌هاست. ازجمله خواص پلی‌فنول‌ها می‌توان به مبارزه با بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره كرد. اما در چای سیاه به اندازه چای سبز پلی‌فنول وجود ندارد، چون چای سیاه كاملا تخمیرشده است. پلی‌فنول‌ها طی فرآیند تخمیر اكسید می‌شوند و بخشی از خواص آنتی‌اكسیدانی خود را از دست می‌دهند. این را هم بدانید كه برخی تحقیقات در گذشته نشان داده‌است كه مصرف چای سیاه همراه شیر از خواص سلامت چای روی كاركردهای عروقی می‌كاهد.

منبع: medicaldaily

حل سودوكو ۳۵۱۹

۵	۶	۴	۱	۷	۳	۲	۹	۸				۵	۶	۴	۹	۳	۸	۱	۲	۷
۲	۸	۷	۹	۶	۵	۴	۱	۳				۲	۳	۷	۶	۱	۴	۹	۸	۵
۹	۱	۳	۴	۲	۸	۷	۶	۵				۹	۱	۸	۵	۲	۷	۶	۴	۳
۴	۵	۸	۶	۹	۷	۳	۲	۱				۷	۴	۳	۱	۸	۵	۲	۶	۹
۷	۹	۱	۳	۴	۲	۵	۸	۶				۸	۲	۹	۴	۶	۳	۷	۵	۱
۶	۳	۲	۸	۵	۱	۹	۷	۴				۱	۵	۶	۲	۷	۹	۸	۳	۴
۳	۲	۵	۷	۸	۶	۱	۴	۹	۸	۵	۳	۶	۷	۲	۳	۵	۱	۴	۹	۸
۱	۴	۶	۲	۳	۹	۸	۵	۷	۲	۴	۶	۳	۹	۱	۸	۴	۲	۵	۷	۶
۸	۷	۹	۵	۱	۴	۶	۳	۲	۱	۷	۹	۴	۸	۵	۷	۹	۶	۳	۱	۲
						۳	۲	۶	۴	۱	۸	۹	۵	۷						
						۴	۷	۸	۹	۲	۵	۱	۶	۳						
						۹	۱	۵	۶	۳	۷	۸	۲	۴						
۳	۲	۹	۷	۶	۴	۵	۸	۱	۳	۶	۲	۷	۴	۹	۶	۱	۲	۸	۵	۳
۶	۵	۴	۲	۸	۱	۷	۹	۳	۵	۸	۴	۲	۱	۶	۳	۵	۸	۹	۴	۷
۷	۸	۱	۵	۹	۳	۲	۶	۴	۷	۹	۱	۵	۳	۸	۷	۴	۹	۱	۶	۲
۴	۳	۷	۹	۱	۲	۶	۵	۸				۱	۷	۲	۴	۹	۶	۳	۸	۵
۵	۶	۲	۴	۷	۸	۱	۳	۹				۹	۶	۵	۸	۳	۱	۲	۷	۴
۹	۱	۸	۶	۳	۵	۴	۲	۷				۳	۸	۴	۲	۷	۵	۶	۹	۱
۲	۹	۳	۱	۴	۶	۸	۷	۵				۴	۹	۷	۱	۸	۳	۵	۲	۶
۱	۷	۶	۸	۵	۹	۳	۴	۲				۸	۲	۱	۵	۶	۷	۴	۳	۹
۸	۴	۵	۳	۲	۷	۹	۱	۶				۶	۵	۳	۹	۲	۴	۷	۱	۸