

#### «وزوز گوش» عارضه جانبی واکسن کووید۱۹ است

تعداد کمی از گزارش‌ها نشان داده‌اند که درصد کمی از مردم بلافاصله پس از واکسینه شدن علیه کووید۱۹ دچار وزوز گوش می‌شوند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت لاین، به نظر می‌رسد خطر ابتلاء به وزوز گوش- زنگ زدن در یک یا هر دو گوش- پس از واکسیناسیون کووید ۱۹ کم باشد، و در حالی که برخی مطالعات ارتباط بین این دو را شناسایی کرده اند، داده‌های بیشتری برای تعیین اینکه آیا وزوز یک عارضه جانبی احتمالی است مورد نیاز است.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا که در حال حاضر گزارش‌های مربوط به وزوز گوش مرتبط با واکسن را بررسی می‌کند، اعلام کرده که در حال حاضر به نظر نمی‌رسد ارتباطی بین وزوز گوش و واکسیناسیون کووید وجود داشته باشد.

تصور می‌شود که سایر واکسن‌ها، مانند واکسن آتفلونازا هم باعث وزوز گوش می‌شوند، که احتمالاً به دلیل پاسخ التهابی ناشی از واکسیناسیون است، اما هنوز خیلی زود است که بگوییم واکسن‌های کووید ۱۹ نیز می‌توانند چنین تأثیری داشته باشند.

دکتر «حمید جلیلیان»، مدیر گوش شناسی، نوروتولوژی، و جراحی قاعده جمجمه در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «معلوم نیست که آیا این خود واکسن است

#### چه کسانی در معرض بیماری

#### هموفیلی هستند؟



یک فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: افرادی که در خانواده سابقه هموفیلی دارند حتما باید آزمایش بدهند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غلامرضا باهوش، فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: هموفیلی بر اساس کمبود فاکتورهای پروتئینی که به فاکتورهای انعقادی معروف هستند ایجاد می‌شود که ۳ نوع هستند. در مسیر لخته شدن خون اختلال ایجاد می‌شود جایی که زخم می‌شود یا خانم‌ها در دوران عادت ماهانه هستند خونریزی دارند یا در جراحی‌ها که خون بند نمی‌آید. وی ادامه داد: اختلال نادری است، اما کمبود فاکتور هشت در راس آن است و شایع‌ترین فاکتور ارثی می‌باشد و بعد از آن هموفیلی‌ای و بی و نقطه‌سی هستند که هر کدام از این فاکتورها کم باشد هموفیلی ایجاد می‌شود. این فوق تخصص خون و آنکولوژی در خصوص علام بیماری هموفیلی تاکید کرد: علام هموفیلی، خونریزی‌های عمقی و تورم در لته یا گوارش و یا در عضله است که البته در برخی مواقع، در نوزادی نیز این بیماری مشاهده می‌شود که بیشتر بیماری هموفیلی ارثی است و با فرد متولد می‌شود.

باهوش با بیان اینکه در هموفیلی‌ای و بی مادر ناقل است و به جنین منتقل می‌شود، گفت: در واقع بیشتر در پسرها از مادر منتقل می‌شود. ناقلین اطلاعی از بیماری خود ندارند، و افراد ناقل باید شناسایی شوند. افرادی که در خانواده سابقه هموفیلی دارند حتما باید آزمایش بدهند، که افراد ناقل با بررسی ژنتیک، هموفیلی شان مشخص می‌شود.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی در پایان گفت: افرادی که در دوران عادت ماهیانه خونریزی زیاد دارند و در افراد خانواده کلا این مشکل وجود دارد که خونریزی شدیدی دارند حتما باید به پزشک و مراکز مرتبط با هموفیلی مراجعه کنند. گفتنی است، هموفیلی یک اختلال خونریزی دهنده ارثی است، فرد مبتلا به هموفیلی به علت سطح پایین یا عدم وجود پروتئین‌هایی به نام فاکتورهای انعقادی قادر به متوقف کردن روند خونریزی نیست.فرآیند انعقاد خون به جلوگیری از خونریزی بیش از حد کمک می‌کند. انواع مختلفی از هموفیلی وجود دارد، اما شایع‌ترین و شناخته شده‌ترین آن‌ها هموفیلی A – کمبود فاکتور ۸، و هموفیلی B و کمبود فاکتور ۹ هستند.

#### کاهش روند بیماری کبد چرب

#### با رژیم غذایی ژاپنی

طبق یک مطالعه جدید، رژیم غذایی ژاپنی به کبد کردن روند بیماری کبد چرب کمک می‌کند.

یک مطالعه جدید نشان داد که غذاهای سویا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی به شدت با کبد کردن پیشرفت فیروز کبدی مرتبط هستند.

رژیم غذایی ژاپنی مصرف غذاهای باکیفیت و مصرف کمتر قند، چربی‌های اشباع شده و سدیم را ترویج می‌کند. پیروی از یک رژیم غذایی به سبک ژاپنی می‌تواند به افراد مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند تا پیشرفت آن را کند کند. نویسندگان این مطالعه رژیم غذایی و پیشرفت بیماری ۱۳۶ فرد مبتلا به کبد چرب غیرالکلی را که در بیمارستان دانشگاه متروپولیتن اوکازا در ژاپن تحت درمان بودند، تحت نظر گرفتند.

محققان رژیم غذایی هر فرد را با توجه به پابندی آن به شاخص رژیم غذایی ژاپنی ۱۲ جزء، موسوم به mJDI۱۲ امتیاز دادند. نمرات بالای۱۲ mJDI با کبد کردن پیشرفت فیبروز کبدی همراه بود.

رژیم غذایی ژاپنی شامل ۱۲ غذا و گروه غذایی است: ۱. برنج ۲. سوپ میسو ۳. ترشی ۴. محصولات سویا. سبزیجات سبز و زرد ۵. میوه‌ها ۶. غذاهای دریایی ۸. قارچ ۹. جلبک دریایی ۱۰. جوی سبز ۱۱. قهوه ۱۲. گوشت گاو

در رژیم غذایی ژاپنی‌ها، افرادی که سویا، غذاهای دریایی و جلبک دریایی بیشتری مصرف می‌کردند، از بیشترین مهار پیشرفت فیبروز کبدی برخوردار بودند. محققان همچنین تأثیر رژیم غذایی بر توده عضلانی را دنبال کردند و دریافتند افرادی که محصولات دریای سویای بیشتری مصرف می‌کنند، علاوه بر نرخ پایین پیشرفت فیبروز، مقدار توده عضلانی بیشتری نیز تولید می‌کنند. غذاهایی که سرشار از قندهای تصفیه شده، یا چربی اشباع شده، نمک یا چربی ترانس هستند، همگی می‌توانند با افزایش التهاب و مقاومت به انسولین و با افزایش استرس اکسایشی بر بدن، بیماری کبد چرب را افزایش دهند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افراد با آی

کبو (IQ) بالا مهارت‌های ادراکی پایه قوی‌تری دارند.

افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند برای آنان تشخیص اینکه یک جسم به کدام سمت حرکت می‌کند آسان‌تر است همچنین در تصمیم‌گیری خود با مسدود کردن اطلاعات پس زمینه بهتر عمل می‌کنند دلیل آن این است که مغز افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند سریع‌تر کار می‌کند.

این نتایج کمک می‌کند تا تأکید شود که ضریب هوشی بالا چیزی بیش از حل معماها یا تصمیم‌گیری درست است.

در این مطالعه، افراد شرکت‌کننده باید خطوطی را که روی صفحه نمایش حرکت داشتند را مشخص می‌کردند. نتایج تحقیق نشان داد که هرچه افراد باهوش‌تر باشند، سریع‌تر جهت خطوط رانش را تشخیص می‌دهند.

دوجه تادین، یکی از نویسندگان مقاله گفت: از آنجایی که هوش ساختار گسترده‌ای است، نمی‌توانید آن را در یک قسمت از مغز



که می‌تواند باعث واکنش التهابی در بدن شود، یا این اتفاق می‌افتد زیرا بسیاری از افراد دریافت‌کننده واکسن، مستعد وزوز گوش هستند.»

برای مثال، گزارشی که در مارس ۲۰۲۲ منتشر شد، ۱۲۲۴۷ مورد گزارش شده وزوز گوش را پس از واکسیناسیون کووید ۱۹ تا سپتامبر ۲۰۲۱ شناسایی کرد.

مطالعه دیگری در سال ۲۰۲۲ وزوز گوش را به عنوان یکی از مهم‌ترین عوارض جانبی گوش و حلق و بینی گزارش شده پس از واکسیناسیون کووید رتبه بندی

## نشانه شگفت انگیز از ضریب هوشی بالا



ردیابی کنید اما از آنجایی که این کار بسیار ساده است و ارتباط

نزدیکی با IQ دارد، ممکن است سرخ‌هایی در مورد اینکه چه چیزی مغز را کارآمدتر و در نتیجه باهوش‌تر می‌کند به ما بدهد.

با این حال، گاهی به شرکت‌کنندگان تصاویر کوچک و گاهی

### جلوگیری از اختلال شناختی با داروی آب سیاه چشم

اختلالات شناختی مرتبط با بیماری آلزایمر در موش‌ها جلوگیری کنند.

داروها با پاکسازی آمیلوئید بتا از عروق خونی، کاهش التهاب و بهبود عملکرد سلولی عمل می‌کنند.

دانشمندان علوم اعصاب موافق هستند که نتایج این مطالعه امیدوارکننده است، اما تحقیقات بیشتری در مورد انسان مورد نیاز است.

یکی از علائم هشدار دهنده اصلی بیماری آلزایمر، تجمع آمیلوئید بتا در رگ‌های خونی مغز است. آمیلوئید بتا پروتئینی است که به تشکیل پلاک کمک می‌کند، که می‌تواند بر میزان مواد مغذی و اکسیژن دریافتی مغز تأثیر بگذارد.

در نهایت، این روند می‌تواند باعث آنژیوپاتی آمیلوئید مغزی شود که یکی از دلایل اصلی زوال شناختی در بین افراد مسن است. برای بررسی بیشتر این مفهوم، محققان دانشگاه تمپل در

## ارتباط میزان قند خون با میگرن و سایر سردردها

آن‌ها به دنبال شباهت‌های ژنتیکی بین میگرن، سردرد و ۹ صفت مرتبط با قند خون پرداختند. آن‌ها همچنین مناطقی از ژنوم را شناسایی کردند که با هر دو نوع بیماری مرتبط بودند.

محققان همچنین یک رابطه بالقوه بین افزایش سطح پروانسولین ناشتا و کاهش خطر سردرد را پیشنهاد کردند.محققان یک متاآنالیز با ویژگی‌های مرتبط با قند خون انجام دادند که به گفته آن‌ها شش نشانگر ژنتیکی جدید مرتبط با میگرن و سردرد را شناسایی کردند و دریافتند که ژن‌های خاصی با این شرایط مرتبط هستند.

آن‌ها شواهدی را گزارش کردند که نشان می‌دهد افزایش سطح پروانسولین ناشتا ممکن است خطر سردرد را کاهش دهد، اما شواهد برای ارتباط بین میگرن و سایر صفات مرتبط با قند خون کمتر واضح بود. به گفته آن‌ها، به طور کلی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که میگرن، سردرد و صفات مرتبط با قند خون ممکن است مبنای ژنتیکی مشترکی داشته باشند و بینش‌هایی را در مورد راه‌هایی که در بروز همزمان آن‌ها نقش دارند، ارائه می‌دهد.

دکتر «فیک‌الاسلام»، نویسنده مطالعه از دانشگاه فناوری کوئینزلند در استرالیا، گفت: «مطالعه ما همپوشانی قابل توجهی بین

کرد. یک مطالعه جدیدتر که در مارس ۲۰۲۳ منتشر شد، مواردی از وزوز گوش مرتبط با واکسن را نادر، اما در موارد خاص، شدید نشان داد.

در نهایت، گزارش آوریل ۲۰۲۳ نشان داد که ۱۴/۵ درصد از شرکت‌کنندگان در طی چهار هفته پس از واکسینه شدن، نوعی علامت گوش را داشتند که وزوز گوش دومین علامت شایع گوش شناختی گزارش شده است.

به گفته جلیلیان، حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از جمعیت به وزوز گوش مبتلا هستند و برآوردها نشان می‌دهد که ۱ درصد از جمعیت می‌توانند به طور موقت در هر سال به وزوز گوش مبتلا شوند.

جلیلیان گفت: «این مسئله ممکن است به این دلیل باشد که آنها به هر حال به وزوز گوش مبتلا می‌شوند و لزوماً به خاطر زدن واکسن نیست.» اگرچه مشخص نیست که وزوز گوش ممکن است یک عارضه جانبی واکسن باشد، اما دور از ذهن نیست.

جلیلیان می‌گوید: «هر چیزی که واکنش التهابی قابل توجهی در بدن ایجاد کند می‌تواند مغز را حساس‌تر کند و باعث شود مغز توجه بیشتری به صدای زنگ داشته باشد.»

احساس زنگ زدن به دلیل از بین رفتن سلول‌های گوش داخلی ایجاد می‌شود و این وضعیت می‌تواند در افراد مبتلا به میگرن تشدید شود.

با این حال، هنوز مشخص نیست که آیا بین واکسن‌های کووید و وزوز گوش رابطه علی وجود دارد یا خیر.

تصاویر بزرگ نشان داده می‌شد. چیزی که این

مورد نشان داد، این است که افراد با ضریب هوشی بالا در مسدود کردن اطلاعات پس زمینه بهتر عمل می‌کنند.

مایکل ملنیک، یکی دیگر از نویسندگان مطالعه گفت: سریع بودن و واکنش سریع معمولاً دست به دست هم می‌دهند.

از نتایج تحقیقات قبلی، ما انتظار داشتیم که همه شرکت‌کنندگان در تشخیص حرکت تصاویر بزرگ بدتر باشند اما افراد با ضریب هوشی بالا بسیار بسیار بدتر بودند.

تادین گفت: این مطالعه ممکن است به محققان کمک کند تا همبستگی‌های عصبی هوش را شناسایی کنند.

وی افزود: ما از نتایج تحقیقات قبلی می‌دانیم که کدام بخش از مغز در حذف بصری حرکت پس زمینه نقش دارد.

این پیوند جدید به هوش، هدف خوبی برای بررسی تفاوت‌های پردازش عصبی، تفاوت‌های شیمی عصبی و تفاوت‌های متفاوت در مورد انتقال‌دهنده‌های عصبی افراد با IQ متفاوت است.

#### دانش آموزان بدون صبحانه امتحان ندهند



دانش آموزان به منظور افزایش کارایی مغز، مواد سرشار از پروتئین یا فیبر مصرف کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، صبح روز امتحان بهتر است به منظور افزایش کارایی مغز، از مواد سرشار از پروتئین یا سرشار از فیبر مانند شیر، تخم مرغ، نان سیوس دار و عسل استفاده شود. مصرف یک صبحانه خوب و کامل می‌تواند ۲۰ تا ۲۵ درصد انرژی مورد نیاز بدن را در روز تأمین کند و از آن جا که بیشتر امتحانات صبح برگزار می‌شوند، اهمیت این وعده غذایی هم بیشتر می‌شود.

صبحانه با ناهار ۲ ساعت پس از مصرف تأثیر خود را بر بدن نشان می‌دهند و به همین دلیل وعده‌های غذایی باید ۲ ساعت پیش از امتحان مصرف شوند. در فاصله مصرف صبحانه یا ناهار تا زمان آغاز امتحان نیز می‌توان از انواع میوه یا اندکی بیسکویت یا کاکائوی تلخ استفاده کرد.

#### درمان دردهای عضلانی ناشناخته



فیبرومیالژی یک سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمن است که با درد در سطح گسترده، نقاط حساس، خستگی و اختلال خواب مشخص می‌شود و علت آن ناشناخته بوده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به گفته محققان فیبرومیالژیا یک وضعیت ناتوان‌کننده با درد مزمن است که از اختلال عملکرد سیستم عصبی مرکزی (CNS) منشأ می‌گیرد.

درد مزمن عضلانی و نقاط اتصال عضلانی مشخصه این بیماری است. این بیماری نوعی روماتیسم بافت همبند است.

با این حال مطالعات اخیر یک علت مرتبط با سیستم عصبی محیطی (PNS) این بیماری را گزارش کرده‌اند.

اختلالات ایمنی در فیبرومیالژیا مشاهده شده است، از جمله افزایش تعداد نوتروفیل‌ها با خواص میکروب‌کشی و کموناتیکتیک افزایش یافته است. نوتروفیل نوعی گویچه سفید بیگانه‌خوار است و در دستگاه ایمنی بدن انسان، در خط دوم دفاع غیراختصاصی یعنی ایمنی ذاتی قرار دارند.

سطوح بالا از سایتوکین‌های التهابی ، از جمله فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF- $\alpha$  )، اینترلوکین (IL-۶) و اینترلوکین (IL-۸) نیز در فیبرومیالژیا ثبت شده است.

سایتوکاین به گروهی از مولکول‌های علامت‌دهنده گفته می‌شود که توسط سلول‌های تشدیدکننده التهاب ترشح می‌شود و نقش مهمی در عملکرد دستگاه ایمنی ذاتی دارند.

تحقیقات بیشتری برای روشن شدن اساس علت فیبرومیالژیا ، هدایت برنامه ریزی درمان و بهبود استاندارد مراقبت برای افراد مبتلا به این بیماری مورد نیاز است.

به نظر می‌رسد که نوتروفیل‌ها عوامل مهمی در ایجاد درد مزمن پاتولوژیک محیطی در فیبرومیالژیا باشند.

نوتروفیل‌ها، که از موش‌هایی با درد مداوم بیش از دوهفته یا از بیماران فیبرومیالژیا که چندین سال درد را تحمل می‌کنند مشتق می‌شوند، می‌توانند دستخوش تغییرات فنوتیپی شوند که باعث ایجاد حساسیت مداوم نورون‌های حسی محیطی می‌شود.

مطالعه حاضر نشان می‌دهد نوتروفیل‌ها، به ویژه آن‌هایی که با نورون‌های حسی در تعامل هستند می‌توانند برای توسعه درمان‌های مدیریت درد برای بیماران فیبرومیالژیا مورد هدف قرار گیرند.

نورون‌های شبکیه می‌پردازند. جالب است که در ماهی‌ها، سلول‌های مولر می‌توانند دوباره فعال شوند تا شبکیه را پس از آسیب‌دیدگی یا بیماری بازسازی کنند اما ما پستانداران این توانایی را نداریم. دانشمندان در این پژوهش جدید، مجموعه‌ای از ژن‌ها را بررسی کردند که کدام از آنها ممکن است امکان این بازسازی را فراهم کنند.

دانشمندان با انجام دادن این کار، یک جفت فاکتور رونویسی را به نام «flk۱» و «flk۲» شناسایی کردند که می‌توانند در سلول‌های مولر بیان شوند تا آنها را به نورون‌های شبکیه تبدیل کنند. این نورون‌ها را می‌توان برای جایگزینی سلول‌های کلیدی حساس به نور استفاده کرد. سایر پژوهش‌ها، نتایج امیدوارکننده‌ای را در انجام دادن کارهای مشابه با استفاده از دست‌رفته، نویدبخش بوده‌اند.

اگرچه این پژوهش هنوز در مراحل اولیه خود به سر می‌برد اما دانشمندان می‌گویند که این پژوهش، امید جدیدی را برای بازسازی شبکیه و بازگرداندن بینایی به بیماران در مراحل پیشرفته بیماری‌های دژنراتیو ارائه می‌کند. سایر روش‌های ژن‌درمانی، در کاهش پیشروی یا پیشگیری از بیماری و همچنین، کاشت شبکیه مصنوعی برای بازگرداندن بینایی از دست‌رفته، نویدبخش بوده‌اند. «آجی دیوید»(Ajay David)، از پژوهشگران این پروژه گفت: ممکن است روزی بتوانیم سلول‌هایی را که به طور معمول در شبکیه وجود دارند، به کار ببریم و آنها را برای بازسازی سلول‌های از دست‌رفته شبکیه و بازبایی بینایی تحریک کنیم. این پژوهش، در مجله «PNAS» به چاپ رسید.