

معرفی موتور جستجوی هوشمند consensus

Consensus یک موتور جستجوی علمی مبتنی بر هوش مصنوعی است که به میلیون‌ها مقاله پژوهشی دسترسی دارد و برای جست‌وجو، خلاصه‌سازی و تحلیل شواهد علمی استفاده می‌شود. این ابزار دارای نسخه رایگان و طرح‌های اشتراکی است و امکاناتی مانند Study Snapshot، Consensus Meter، تحلیل پژوهش‌ها و گفت‌وگو با متن مقالات را ارائه می‌دهد.

همچنین کاربران می‌توانند مقالات را در My Library ذخیره و دسته‌بندی کرده، رفرنس‌ها را در قالب‌هایی مانند APA، MLA و Chicago ایجاد و منابع را با فرمت RIS و CSV برای استفاده در نرم‌افزارهایی مانند EndNote، Zotero، Mendeley خروجی بگیرند. برای Zotero نیز امکان استفاده از Zotero Connector وجود دارد.

نکته: قیمت و امکانات طرح‌های اشتراکی ممکن است تغییر کند؛ بنابراین بهتر است برای ذکر قیمت، اطلاعات صفحه رسمی Consensus بررسی شود. همچنین دسترسی کاربران ایران ممکن است بسته به شرایط اینترنت نیازمند VPN باشد.

راهنمای گام به گام جست و جو و استفاده از Consensus

در این راهنما، با استفاده از تصاویر، مهم ترین قابلیت های Consensus و شیوه کار با آن را در ۵ مرحله بررسی می کنیم:

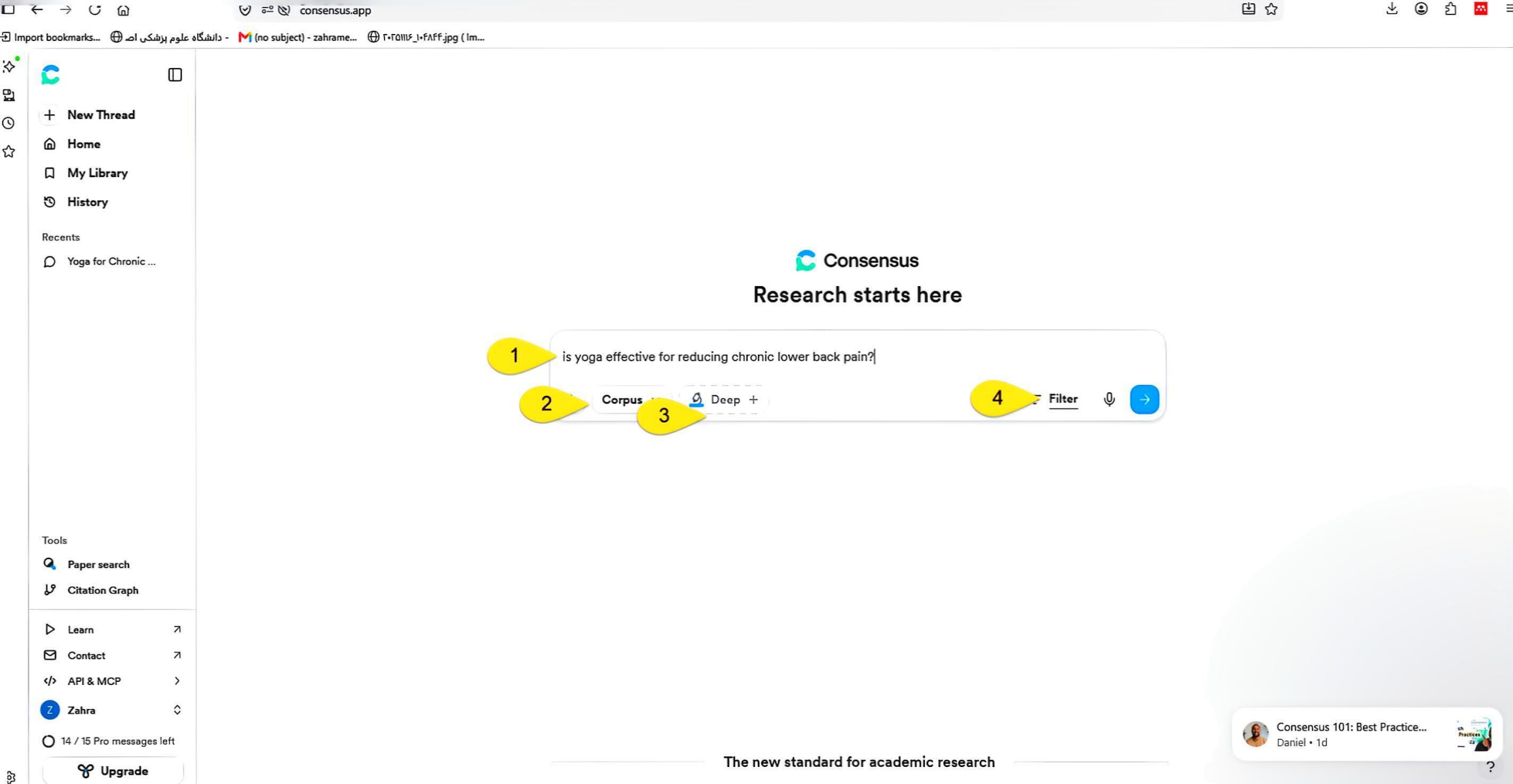
۱. طرح سؤال و بررسی نتایج : جست و جوی سؤال پژوهشی و مشاهده مقالات مرتبط.

۲. Consensus Meter : بررسی جهت گیری شواهد در پاسخ های بله/خیر.

۳. Study Snapshot : مشاهده خلاصه و اطلاعات کلیدی هر مطالعه.

۴. خلاصه سازی و تحلیل : دریافت خلاصه پژوهش ها و استفاده از Pro Analysis در طرح های مربوط.

۵. مدیریت و خروجی منابع : امکان ذخیره و دسته بندی مقالات در My Library، ایجاد رفرنس در قالب هایی مانند BibTeX، Harvard، Chicago، MLA، APA و AMA و تهیه کتابنامه را فراهم می کند؛ همچنین می توان منابع را با فرمت های RIS و CSV خروجی گرفت و در نرم افزارهای مدیریت منابع مانند Zotero، EndNote و Mendeley وارد کرد. برای Zotero نیز امکان انتقال از طریق Zotero Connector وجود دارد و حتی می توان کتابخانه Zotero را به Consensus وارد کرد..



+ New Thread

Home

My Library

History

Recents

Yoga for Chronic ...

Tools

Paper search

Citation Graph

Learn ↗

Contact ↗

API & MCP >

Zahra ⬇

14 / 15 Pro messages left

Upgrade

Consensus

Research starts here

1

is yoga effective for reducing chronic lower back pain?

2

Corpus

3

Deep +

4

Filter



The new standard for academic research



Consensus 101: Best Practice...
Daniel • 1d



1 نوار جستجو (Search Bar):

Consensus از جستجوی به زبان طبیعی پشتیبانی می‌کند، یعنی می‌توانید سؤال را دقیقاً همان‌طور که در ذهن دارید مطرح کنید، مانند: "آیا یوگا برای کاهش کمردرد مزمن مؤثر است؟"

2 منوی گریوس (Corpus):

منوی Corpus مشخص می‌کند Consensus در کدام پایگاه داده جستجو کند: گزینه All، جستجو در کل پایگاه داده‌ی ۲۲۰ میلیون مقاله Medical جستجو در مجموعه‌ای گزینش شده از ۸ میلیون مقاله‌ی برتر پزشکی و ۵۰,۰۰۰ راهنمای بالینی My Library جستجو فقط در مقالاتی که قبلاً ذخیره یا آپلود کرده‌اید

3 حالت های جستجو (Search Modes)

در کنار نوار جستجو، دکمه‌های Pro و Deep قرار دارند که عمق تحلیل را تعیین می‌کنند: Pro (حالت پیش فرض): تا ۲۰ مقاله‌ی مرتبط را تحلیل کرده و خلاصه‌ای هوشمندانه با استنادهای درون‌متن ارائه می‌دهد. Deep: یک مرور کامل ادبیات را با تحلیل تا ۵۰ مقاله در چند دقیقه انجام می‌دهد. این حالت سؤال را به چند زیرسؤال تقسیم کرده، تا ۲۰ جستجوی هدفمند انجام می‌دهد و بیش از ۱۰۰۰ مقاله را بررسی می‌کند. کاربران رایگان ماهانه ۳ بار و کاربران Pro ماهانه ۱۰۰ بار می‌توانند از آن استفاده کنند

4 فیلتر (Filter)

در سمت راست صفحه، دکمه‌ی Filter قرار دارد که با کلیک روی آن، گزینه‌های فیلتر پیشرفته باز می‌شود: سال انتشار: محدود کردن به بازه‌ی زمانی خاص نوع مطالعه: مثلاً فقط کارآزمایی بالینی، مرور نظام‌مند یا متآنالیز رتبه‌ی مجله: بر اساس چارک‌های Q1 تا Q4 دسترسی آزاد: فقط مقالات رایگان

New Thread

Home

My Library

History

Recents

Yoga for Chronic ...

Yoga for Chronic ...

Tools

Paper search

Citation Graph

Learn

Contact

API & MCP

Zahra

13 / 15 Pro messages left

Upgrade

Yoga for Chronic Lower Back Pain 1

Share

Is yoga effective for reducing chronic lower back pain?

5

Pro · 3 steps >

Q yoga effectiveness for reducing chronic lower back pain 33.7M ↗

6

Read Abstracts and PDFs 20 >

7

Yes, yoga reduces pain and disability in chronic lower back pain, though effects are often modest and comparable to other exercise therapies.

8

Consensus Meter N = 19

14

2

1

2

Yes

74%

99

Possibly

11%

Mixed

5%

No

11%

All details v

10

FIGURE 1 Research consensus on yoga for chronic lower back pain

9

Multiple meta-analyses of randomized controlled trials demonstrate that yoga significantly reduces pain intensity and back-related disability compared to non-exercise controls such as usual care, education, or wait-list ZHU 2020 ANHEYER 2021 CRAHER 2013 +1 MORE . A 2024 randomized trial of virtual yoga found a 1.5-point pain reduction on an 11-point scale at 12 weeks, sustained at 24 weeks, alongside a 2.8-point improvement in back-related function TANKHA 2024 . Yoga participants also reported 21 percentage points less analgesic medication use than controls TANKHA 2024 .

Does yoga reduce pain intensity more than usual care? TAB +

+ Corpus v

Deep +

Filter

References / Is yoga effective for reducing chronic l... v

Results 33.7M

1

Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A...

KEY TAKEAWAY · Yoga may decrease pain and improve functional disability status in chronic low back pain patients, but may not significantly improve physical and mental quality of life compared to non-exercise or physical therapy.

✓ YES 5 SUPPORTING QUOTES > META-ANALYSIS RIGOROUS JOURNAL

2020 · 92 citations · Feilong Zhu et al.

PLoS ONE PDF

2

Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis.

KEY TAKEAWAY · Yoga is associated with short-term improvements in pain intensity, pain-related disability, mental health, and physical functioning for patients with low back pain, but not significant differences compared to an active comparator.

* MIXED 2 SUPPORTING QUOTES > META-ANALYSIS VERY RIGOROUS JOURNAL

2021 · 57 citations · Dennis Anheyer et al.

Pain

3

A Systematic Review and Meta-analysis of Yoga for Low Back Pain

KEY TAKEAWAY · Yoga shows strong short-term effectiveness and moderate long-term effectiveness for chronic low back pain, making it a recommended additional therapy for patients.

✓ YES 3 SUPPORTING QUOTES > META-ANALYSIS VERY RIGOROUS JOURNAL

2013 · 377 citations · H. Cramer et al.

The Clinical Journal of Pain

Consensus 101: Best Practice...

Daniel · 1d

Yoga for chronic low back pain: a meta-analysis of randomized

در کنار نوار جستجو، حالت Pro فعال است که یعنی نتایج بر اساس تحلیل حداکثر ۲۰ مقاله‌ی مرتبط ارائه شده‌اند. عدد ۳۳,۷۸ نشان‌دهنده‌ی تعداد کل مقالات موجود در پایگاه‌داده است که با این موضوع مرتبط هستند.

Read Abstracts and PDFs

عدد ۲۸ در کنار این دکمه نشان می‌دهد که ۲۸ مقاله‌ی علمی بررسی شده برای این جستجو پیدا شده‌اند. با کلیک روی این دکمه، می‌توانید چکیده‌ی همه‌ی این مقالات را مطالعه کنید و در صورت وجود دسترسی آزاد، فایل PDF آنها را دانلود نمایید.

پاسخ نهایی (Top Answer)

در زیر نوار جستجو، پاسخ نهایی به صورت یک جمله‌ی خلاصه ارائه شده است:

"Yes, yoga reduces pain and disability in chronic lower back pain, though effects are often modest and comparable to other exercise therapies"

این پاسخ نشان می‌دهد که Consensus بر اساس تحلیل مقالات، به این نتیجه رسیده است که یوگا درد و ناتوانی را کاهش می‌دهد، اما تأثیر آن معمولاً متوسط است و با سایر درمان‌های ورزشی قابل مقایسه می‌باشد.

کنسوس متر (Consensus Meter)

در سمت چپ صفحه، کنسوس متر با $N = 19$ نمایش داده شده است. این عدد نشان می‌دهد که ۱۹ مقاله‌ی علمی برای تحلیل این سؤال انتخاب و بررسی شده‌اند. نتایج به صورت درصدی و با نمودار رنگی نمایش داده شده است: موقعیت درصد بله (Yes) ۷۴٪ احتمالاً (Possibly) ۱۱٪ مختلط (Mixed) ۵٪ خیر (No) ۱۱٪ این نمودار نشان می‌دهد که اکثریت قاطع مقالات (۷۴٪) به این نتیجه رسیده‌اند که یوگا برای کمردرد مزمن مؤثر است. گزینه‌ی "All details" در پایین کنسوس متر، امکان مشاهده‌ی جزئیات بیشتر مانند کیفیت مقالات، تازگی، روش‌شناسی و تعداد استنادها را فراهم می‌کند.

خلاصه‌ی تحلیل هوش مصنوعی (Pro Analysis)

9

خلاصه‌ای هوشمندانه از یافته‌های مقالات کلیدی با استنادهای درون‌متن ارائه شده است: متاآنالیزهای متعدد از کارآزمایی‌های بالینی تصادفی شده نشان می‌دهند که یوگا به‌طور معناداری شدت درد و ناتوانی مرتبط با کمر را در مقایسه با گروه‌های کنترل (مانند مراقبت معمول، آموزش یا لیست انتظار) کاهش می‌دهد. یک کارآزمایی بالینی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که یوگا به‌طور مجازی (Virtual Yoga) باعث کاهش ۱,۵ واحدی درد در مقیاس ۱۱ نمره‌ای در هفته‌ی ۱۲ شد و این بهبود تا هفته‌ی ۲۴ نیز پایدار ماند. ۰ همین مطالعه ۲,۸ واحد بهبود عملکرد را نیز گزارش کرده است. شرکت‌کنندگان در گروه یوگا، ۲۱ درصد کمتر از داروهای مسکن استفاده کردند. تمامی این جملات، دارای استنادهای درون‌متن هستند که با کلیک روی آنها، می‌توانید به مقاله‌ی مبدأ دسترسی پیدا کنید.

عنوان بخش (Caption):

10

در پایین تصویر، عنوان "FIGURE 1 Research consensus on yoga for chronic lower back pain" درج شده است. این عنوان نشان می‌دهد که این صفحه، یک نمایش بصری از اجماع علمی درباره‌ی تأثیر یوگا بر کمردرد مزمن است و می‌توان از آن به‌عنوان یک مرجع معتبر در پژوهش‌ها استفاده کرد.

Key Evidence on Yoga Effectiveness

این عنوان نشان می‌دهد که صفحه، شواهد کلیدی درباره‌ی تأثیر یوگا بر کمردرد مزمن را به صورت ساختاریافته و بر اساس سطوح مختلف قدرت شواهد، دسته‌بندی کرده است.

Evidence Strength (قدرت شواهد)

این بخش، شواهد علمی را بر اساس سطوح مختلف کیفیت و قطعیت دسته‌بندی کرده است:

Strong (قوی) - ادعا: یوگا به طور معناداری درد کوتاه مدت را در مقایسه با گروه‌های کنترل غیرورزشی کاهش می‌دهد. مقدار اثر: SMD بین -0.37 تا -0.48 در متاآنالیزهای مختلف.

(متوسط) - ادعا: یوگا عملکرد مرتبط با کمر را در کوتاه مدت تا بلندمدت بهبود می‌بخشد.

(ضعیف تر / خفیف) - ادعا: یوگا نسبت به فیزیوتراپی در کاهش درد و بهبود عملکرد در جمعیت‌های متنوع و کم درآمد، پایین تر نیست (Non-inferior) Data (بدون داده / محدودیت)

ادعا: کاهش درد اغلب از آستانه‌های از پیش تعیین شده برای اهمیت بالینی پایین تر است (مثلاً کمتر از ۱۵ امتیاز در مقیاس -100).

بخش Tools

Paper Search، جستجوی مقالات علمی

Citation Graph، نمایش شبکه‌ی استنادی و روابط بین مقالات

Learn، آموزش و راهنمای استفاده

Contact، ارتباط با پشتیبانی

API & MCP، یکپارچه سازی با نرم افزارهای دیگر

2

الف) تأثیر یوگا بر کاهش درد و بهبود عملکرد: قوی‌ترین شواهد، از اثرات کوتاه‌مدت یوگا بر کاهش درد و ناتوانی عملکردی حمایت می‌کند. یک متاآنالیز از ۱۰ کارآزمایی بالینی نشان داد: شواهد قوی برای کاهش درد کوتاه‌مدت (SMD-۰,۴۸) • شواهد متوسط برای اثرات طولانی‌مدت (SMD-۰,۳۳) متاآنالیز دیگری، اثرات متوسط تا بزرگ را بر روی درد و ناتوانی گزارش کرد. ۱۲ هفته یوگا، کم‌درد مزمن غیراختصاصی را به میزان SMD ۰,۴۱ کاهش داد.

ب) پایداری بهبود عملکرد: بهبودهای عملکردی پایدار هستند. یوگا در ۴-۸ هفته، ۳، ۶ و ۱۲ ماه ناتوانی عملکردی را بهبود بخشید.

یک کارآزمایی روی ۳۱۳ بزرگسال، عملکرد بهتر را در ۳، ۶ و ۱۲ ماه تأیید کرد و نمرات RMQ در گروه یوگا ۱,۵-۲,۲ واحد کمتر بود. یک رویکرد یکپارچه‌ی یوگا، علاوه بر کاهش درد و ناتوانی، اضطراب، فاجعه‌سازی درد و کیفیت زندگی را نیز بهبود داد.

یوگا به‌طور مداوم از سایر برنامه‌های ورزشی ساختاریافته بهتر عمل نمی‌کند، اما از نظر عملکرد جسمانی و بهزیستی عاطفی مزایایی دارد.

نتایج کلیدی:

مقایسه با فیزیوتراپی: هیچ تفاوت معناداری بین یوگا و فیزیوتراپی از نظر کاهش درد یا ناتوانی وجود ندارد.

آزمایش غیربرتری (Noninferiority): یک کارآزمایی روی ۳۲۰ بزرگسال تأیید کرد که یوگا نسبت به فیزیوتراپی غیربرتر نیست و عوارض جانبی در هر دو گروه مشابه و عمدتاً خفیف بود.

مقایسه با سایر ورزش‌ها: یوگا هیچ مزیتی بر کنترل ورزشی از نظر کاهش درد ندارد، اما بهبود معناداری در عملکرد جسمانی و بهزیستی عاطفی نشان می‌دهد.

Filter

بخش مکانیسم‌ها، ایمنی و محدودیت‌ها:

مقایسه با سایر مداخلات :

یوگا در برابر فیزیوتراپی: تفاوت معناداری ندارد.
یوگا در برابر تمرینات تثبیت‌کننده: بهبودهای قابل‌مقایسه

مکانیسم‌های اثر :

فیزیکی: بهبود انعطاف‌پذیری ستون فقرات، تقویت عضلات هسته.
فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک.
عصبی و التهابی: تعدیل مسیرهای حساسیت به درد، کاهش نشانگرهای التهابی ($\text{TNF-}\alpha$).
روانشناختی: کاهش اضطراب، افسردگی و فاجعه‌سازی درد.

ایمنی :

عوارض جانبی بیشتر از گروه کنترل (عمدتاً کم‌درد، $\text{RR}=4.76$)، اما مشابه سایر ورزش‌ها.
هیچ عارضه‌ی جدی گزارش نشده و نرخ ترک‌کردن پایین است.

محدودیت‌ها :

قطعیت شواهد: بسیار ضعیف تا متوسط.
دلایل: عدم کورسازی، حجم نمونه‌ی کوچک، ناهمگونی پروتکل‌های یوگا.
اثرات بلندمدت (بیش از ۱۲ ماه) نامشخص است.

هشدار: نتایج، صرفاً خلاصه‌ی پژوهشی هستند و توصیه‌ی بالینی محسوب نمی‌شوند؛ بیماران باید با پزشک مشورت کنند.

Pro · 3 steps >

🔍 yoga effectiveness for reducing chronic lower back pain 33.7M ↗

© Read Abstracts and PDFs 20 >

Yes, yoga reduces pain and disability in chronic lower back pain, though effects are often modest and comparable to other exercise therapies.

Consensus Meter N = 19



Yes 74%

● Possibly 11%

■ **Mixed** 5% 

☒ No 11%

All details

FIGURE 1 Research consensus on yoga for chronic lower back pain

Multiple meta-analyses of randomized controlled trials demonstrate that yoga significantly reduces pain intensity and back-related disability compared to non-exercise controls such as usual care, education, or wait-list [ZHU 2020](#) [ANHEYER 2021](#) [CRAMER 2013](#) [+1 MORE](#) . A 2024 randomized trial of virtual yoga found a **1.5-point pain reduction** on an 11-point scale at 12 weeks, sustained at 24 weeks, alongside a 2.8-point improvement in back-related function [TANIKHA 2024](#) . Yoga participants also reported 21 percentage points less analgesic medication use than controls [TANIKHA 2024](#) .

Does yoga reduce pain intensity more than usual care? TAB →

Corpus

9

Deep +

 Filter



17

1 Yoga compared to non-exercise or physical therapy exercise on pain, disability, and quality of life for patients with chronic low back pain: A...

18

KEY TAKEAWAY • Yoga may decrease pain and improve functional disability status in chronic low back pain patients, but may not significantly improve physical and mental quality of life compared to non-exercise physical therapy.

19

✓ YES ☒ 5 SUPPORTING QUOTES > META-ANALYSIS ☒ RIGOROUS JOURNAL

23

2020 · 92 citations · Feilong Zhu et al.
PLoS ONE

24

2 Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis.

KEY TAKEAWAY • Yoga is associated with short-term improvements in pain intensity, pain-related disability, mental health, and physical functioning for patients with low back pain, but not significant differences compared to an active comparator.

* MIXED  2 SUPPORTING QUOTES >  META-ANALYSIS  VERY RIGOROUS JOURNAL

2021 · 57 citations · Dennis Anheyer et al.

3 A Systematic Review and Meta-analysis of Yoga for Low Back Pain

KEY TAKEAWAY • Yoga shows strong short-term effectiveness and moderate long-term effectiveness for chronic low back pain, making it a recommended additional therapy for patients.

✓ YES 3 SUPPORTING QUOTES > META-ANALYSIS VERY RIGOROUS JOURNAL

2013 • 377 citations • H. Cramer et al.
 *The Clinical Journal of Pain*

Yoga for chronic low back pain: a meta-analysis of randomized

References (لیست مقالات) در Consensus:

عنوان و اطلاعات کلی در بالای صفحه، عنوان "References / Is yoga effective for reducing chronic lower back pain" درج شده است.

Key Takeaway (خلاصه‌ی کلیدی):

یوگا ممکن است درد و ناتوانی عملکردی را در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن کاهش دهد، اما ممکن است کیفیت زندگی جسمی و روانی را در مقایسه با عدم ورزش یا فیزیوتراپی به طور قابل توجهی بهبود نبخشد.

برچسب کنسوس متر:

YES این مقاله به نفع یوگا است و آن را مؤثر می‌داند.

.....

Supporting Quotes:

تعداد نقل قول های مستقیم از متن مقاله که یافته ها را تایید می کنند.

برچسب Meta analysis:

برچسب META-ANALYSIS نشان می‌دهد که مقاله موردنظر، یک فراتحلیل است؛ یعنی با استفاده از روش‌های آماری پیشرفته، نتایج چندین مطالعه‌ی مستقل را ترکیب کرده و به برآوردی واحد و دقیق‌تر از اندازه‌ی اثر دست یافته است. فراتحلیل‌ها در سلسله‌مراتب شواهد، در بالاترین سطح قرار دارند و برای تصمیم‌گیری‌های بالینی و تدوین راهنماهای درمانی، معتبرترین منبع محسوب می‌شوند.

برچسب کیفیت مجله (journal rigor):

برچسب‌های RIGOROUS JOURNAL و VERY RIGOROUS JOURNAL نشان‌دهنده‌ی سطح داوری و اعتبار علمی مجله هستند. مجلات VERY RIGOROUS از بالاترین کیفیت و سخت‌گیرانه‌ترین فرایند داوری برخوردارند و مقالات آنها از اعتبار علمی بسیار بالایی برخوردار است. این برچسب‌ها به شما کمک می‌کنند تا در یک نگاه، مقالات باکیفیت‌تر را برای پژوهش خود انتخاب کنید.

اطلاعات کتابشناختی:

سال انتشار · تعداد استنادها · نام نویسندگان · نام مجله

: PDF 24

دسترسی به چکیده و دانلود فایل کامل مقاله (در صورت دسترسی آزاد)

:Share 25

اشتراک گذاری نتایج جستجو با دیگران از طریق لینک یا شبکه اجتماعی

: My Library 26

ذخیره و سازماندهی مقالات شخصی در مجموعه های شخصی برای دسترسی سریع تر

:History 27

مشاهده و بازگشت به جستجوهای قبلی

:new thread 28

شروع یک جستجوی جدید و مستقل، با قابلیت پیگیری چندین پژوهش موازی استفاده می شود.

با تشکر از توجه شما

امیدواریم این راهنما برای شما مفید بوده باشد

تهیه شده در کتابخانه علوم توانبخشی اصفهان

تابستان ۱۴۰۵