

آنچه باید در مورد «پیرچشمی» بدانیم

پیرشدن، یک دوره اجتناب‌ناپذیر از زندگی همه انسان‌هاست که ضعف و ناتوانی اعضای گوناگون بدن را به همراه دارد. یکی از اعضای مهم بدن ما چشم است که با افزایش سن می‌تواند با بیماری‌های بسیاری روبه‌رو شود. با افزایش سن، بینایی ما تغییر می‌یابد و ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های چشمی گوناگون می‌کند. به نقل از فوربس، برخی از رایج‌ترین تغییرات بینایی عبارتند از: مشکل در دیدن اشیاء از نزدیک، آب مروارید و ناتوانی در تفکیک کردن رنگ‌ها. اگرچه این تغییرات می‌توانند ناامیدکننده باشند اما برای حفظ سلامت چشم و جلوگیری از مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن بسیار مهم هستند. چشمان ما با افزایش سن به تغییرات فیزیولوژیکی طبیعی دچار می‌شوند که می‌توانند مشکلات چشمی گوناگون را به همراه داشته باشند. عدسی چشم‌های ما انعطاف‌پذیرتر می‌شود و تمرکز کردن روی اشیاء را سخت‌تر می‌کند. همچنین، تعداد سلول‌های حساس به نور در شبکیه چشم به مرور زمان کاهش می‌یابد و به کاهش قدرت بینایی منجر می‌شود. این تغییرات مرتبط با افزایش سن می‌توانند عامل بروز مشکلات چشمی گوناگون مانند پیرچشمی، آب‌سیاه، آب مروارید و خشکی چشم باشند.

پیرچشمی

پیرچشمی از دست دادن تدریجی توانایی دیدن اشیاء از نزدیک است که معمولاً افراد ۴۰ سال به بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل به دلیل سفت شدن عدسی چشم و کاهش یافتن خاصیت ارتجاعی آن رخ می‌دهد. در نتیجه پیرچشمی، تمرکز کردن روی اشیاء نزدیک، خواندن مطالب یا صفحه نمایش رایانه چالش‌برانگیزتر می‌شود.

آب مروارید

آب مروارید هم یکی دیگر از مشکلات شایع مرتبط با سن است که بسیاری از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که پروتئین‌های عدسی چشم از کار بیفتند، به هم بچسبند و باعث تیرگی و کاهش دید شوند. آب مروارید می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است در ابتدا مشکلات چشمگیری را به وجود نیاورد اما همانطور که پیشروی می‌کند، می‌تواند باعث تاری دید، مختل شدن دید در شرایط کم‌نور و حتی نابینایی شود.

آب‌سیاه

آب سیاه به عصب بینایی آسیب می‌رساند و می‌تواند به کاهش بینایی یا نابینایی منجر شود. این بیماری معمولاً به دلیل افزایش فشار چشم رخ می‌دهد که به مرور زمان می‌تواند به عصب بینایی آسیب برساند. آب سیاه می‌تواند به کندی ایجاد شود و ممکن است زمانی که از دست دادن چشمگیری بینایی رخ ندهد، علائم قابل توجهی را ایجاد نکند.

خشکی چشم

زمانی رخ می‌دهد که چشم‌ها اشک کافی را تولید نکنند یا اشک خیلی سریع تبخیر شود و مشکلات بینایی را پدید بیاورد. این یک بیماری شایع است که می‌تواند باعث خارش، سوزش و قرمزی چشم شود.

آزمایش‌های بالینی

یک آزمایش بالینی جدید که در «دانشگاه ملیبورن» انجام شده، نتایج امیدوارکننده‌ای را در مورد کاهش پیشروی بیماری قوز قرنیه از طریق اتصال عرضی کلان‌قرنیه نشان داده است. قوز قرنیه عارضه‌ای است که به نازک شدن قرنیه و برآمدگی آن به بیرون منجر می‌شود و نهایتاً اختلال دید و افزایش حساسیت به نور را ایجاد می‌کند. نتایج این آزمایش، فرصت‌های جدیدی را برای درمان کردن این بیماری و بهبود زندگی افراد مبتلا به آن فراهم کرده است. پژوهشگران «دانشگاه علم و فناوری وهوان» در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که ژن درمانی، پتانسیل لازم را در کند کردن پیشروی «ورم رنگبزه‌های شبکیه» یا «رتینیت پیگمنتوزا» (Retinitis pigmentosa) دارد. این بیماری دژنراتیو چشمی تقریباً از هر ۴۰۰۰ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند. رتینیت پیگمنتوزا باعث آسیب رسیدن به شبکیه می‌شود و به مرور زمان به از دست دادن بینایی منجر می‌شود. اگرچه هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد اما ژن درمانی، امیدوی برای کاهش یافتن سرعت پیشروی آن است. این درمان جدید با جایگزینی یا ترمیم کردن ژن‌های معیوب شبکیه چشم انجام می‌شود و نتایج امیدوارکننده‌ای را در آزمایش‌های حیوانی نشان داده است.

نکات مهم

با افزایش یافتن سن مهم است که مراقب سلامتی چشم‌های خود باشید تا بینایی خود را حفظ کنید. در کنار برنامه ریزی برای معاینات منظم چشم می‌توانید چندین راهبرد دیگر را برای حفظ سلامت چشمان خود اجرا کنید. استفاده کردن از عینک آفتابی که محافظت کافی را در برابر اشعه فرابنفش ارائه می‌دهد، به محافظت کردن از چشمان شما در برابر اشعه‌های مضر عامل آب مروارید و سایر بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

ترک کردن سیگار بسیار مهم است زیرا سیگار کشیدن می‌تواند خطر دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و سایر مشکلات چشمی را افزایش دهد.

حفظ کردن وزن در سطح سالم، پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها و سبزیجات به همراه مصرف مکمل‌هایی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های C و E می‌تواند به جلوگیری از بروز بیماری‌های چشمی کمک کند.

هیدراته ماندن برای حفظ کردن سلامتی چشم و جلوگیری از خشکی و سوزش ضروری است.

استفاده کردن از لامپ‌های روشن‌تر در خانه و منظم نگه داشتن فضای محل زندگی می‌تواند به جلوگیری از خطراتی مانند برخورد با اشیاء و احتمال سقوط کمک کند که به ویژه برای افراد مسن خطرناک هستند.

اگرچه مشکلات چشمی مرتبط با افزایش سن رایج هستند اما با داشتن یک سبک زندگی سالم و معاینه منظم چشم می‌توانید بینایی خوبی را برای سالیان متعددی حفظ کنید. پژوهش‌هایی که در حال انجام شدن هستند ممکن است درمان‌ها و داروهای جدیدی را در دسترس قرار دهند و گزینه‌های بیشتری را برای محافظت از چشم‌های در حال پیرشدن ارائه کنند.

خوراکی‌هایی که تمام ویتامین‌های ضروری را دارند



ویتامین‌ها مانند پروتئین‌ها یا کربوهیدرات‌ها انرژی تولید نمی‌کنند؛ اما اجزای ضروری برای عملکرد و رشد مناسب بدن هستند. تمام ویتامین‌ها را می‌توان به راحتی از طریق رژیم غذایی بدون توسل به مکمل‌های ویتامینی غیرضروری به دست آورد. همه غذاها حاوی مقادیر متفاوتی از ویتامین‌ها هستند.



فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای سلطان ویتامین C و حاوی مقادیر بسیار بیشتری نسبت به سایر مواد است. کیوی نیز منبع خوبی از این ویتامین با فواید سلامت ثابت شده است. مصرف منظم ویتامین C به مدت تنها ۲ ماه سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.



هویج

هویج و سایر سبزیجات نارنجی رنگ سرشار از بتاکاروتن با محتوای بالای ویتامین A خود برجسته است. ویتامین A دارای آنتی‌اکسیدان و برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون ضروری است. در میان میوه‌ها، غنی‌ترین ویتامین A در خربزه، انبه و زردآلو یافت می‌شود.



کلم بروکلی

کلم بروکلی با محتوای بالای ویتامین‌های A، C، و گروه B، یک ابر غذا محسوب می‌شود. ویتامین‌های B عبارتند از: B1، B2، B3، B5، B6، B9 و B12. فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود؛ ویتامین‌های گروه B بیشتر در سطح مغز تأثیر می‌گذارند.



لوبیای چشم‌بلبلی

هم حیوانات، هم آبیله و هم میوه‌های خشک سرشار از ویتامین E هستند. ویتامین E به عملکرد سیستم گردش خون کمک می‌کند. در تشکیل گلبول‌های قرمز خون نقش دارد. گروه لوبیاها بیشترین ویتامین E را تا می‌کنند.



روغن زیتون

روغن زیتون منبع خوبی از ویتامین K است. این روغن همراه با ویتامین D برای جذب کلسیم ضروری است. به لطف ویتامین K، کلسیم در استخوان‌ها جمع می‌شود. به این ترتیب شکل پلاک‌های خطرناک در رگ‌ها تجمع نمی‌کند.

یادداشت

تأثیر کم خوابی بر بدن



مریم تقوی شیرازی
پزشک طب ایرانی

در دنیای مدرن امروز که به طور سریع در حال رشد است، کاهش کیفیت، زمان و مدت خواب به عنوان یک مشکل بهداشتی مهم شناخته می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند متوسط میزان خواب در افراد بزرگسال نسبت به ۱۰۰ سال پیش، از ۹ ساعت به ۶.۸ ساعت تقلیل پیدا کرده است. به زبانی دیگر، زندگی صنعتی الگوی طبیعی خواب را به هم ریخته است. تلاش و دویدن برای تأمین نیازهای اقتصادی و اجتماعی، تحصیل، استرس و البته تغییر سبک زندگی از جمله عوامل تأثیرگذار بر به هم خوردن الگوی طبیعی خواب هستند. نظم در چرخه سیرکادین و ساعت بیولوژیکی بدن تأثیر مستقیمی بر سلامت فعالیت دستگاه‌های عصبی، گوارشی، قلب و عروق، غدد و ترشح هورمون‌ها دارد. کاهش مدت زمان خواب ترشح هورمون TSH که برای تنظیم فعالیت غده تیروئید از مغز ترشح می‌شود را می‌تواند افزایش دهد. خواب مختل میزان پرولاکتین (هورمون محرک ترشح شیر) از هیپوفیز را افزایش می‌دهد که آن هم می‌تواند در ایجاد اندومتریوز نقش داشته باشد. هورمون ملاتونین با هورمون تاریکی، با افزایش بیداری و در مواجهه با روشنائی دچار سرگردانی می‌شود. کم‌خوابی والدین می‌تواند به فرزندان آنها منتقل شود و در آینده آنها را با مشکلاتی مواجه کند. می‌دانیم که نظم در زمان بیدار شدن و خوابیدن زود هنگام شبانه و آرام، دور از جذائیت‌های دنیای تکنولوژی و نورانی صفحه‌های مانیتور و فعالیت بدنی منظم، پرهیز از خوراک و نوشیدنی‌های محرک قبل از خواب می‌تواند سلامت جسمی فرزندان، زنان و مردان را به سادگی تضمین کند.

ویژه

دسر بعد از شام باعث سوءهاضمه می‌شود

متعادل کردن میزان لذت شیرین خود با یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و فعالیت بدنی منظم کلید حفظ یک سبک زندگی سالم است. افراط در خوردن شیرینی و دسر بعد از شام بسیار رایج است. خوردن دسر بعد از شام کالری بیشتری به روتین روزانه شما می‌افزاید. دسرهای که اغلب سرشار از چربی و قند هستند می‌توانند روند هضم را کند و ناکارآمد کنند که می‌تواند منجر به احساس ناراحتی، نفخ و سوءهاضمه شود. انتخاب دسرهای سبک‌تر یا میوه یا وعده‌های کوچک‌تر می‌تواند به کاهش این اثرات کمک کند.

افزایش عمر زنان با دریافت پروتئین گیاهی

یک مطالعه نشان داد: زنانی که پروتئین گیاهی بیشتری مصرف می‌کنند، طول عمر بیشتری دارند. «آندرس آردیسون کورات»، محقق ارشد گفت: «مصرف پروتئین در میان‌سال با ارتقای سلامتی مرتبط است» وی افزود: «دریافت بیشتر پروتئین از منابع گیاهی در دوران میان‌سال، به علاوه مقدار کمی پروتئین حیوانی، برای سلامتی و بقای خوب در سنین بالاتر مفید است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۴۸۰۰۰ زن را تجزیه

پوسیدگی دندان‌ها بعد از کرونا افزایش یافت

رئیس انجمن دندانپزشکان ایران، از افزایش آمار پوسیدگی دندان‌ها بعد از عبور از پاندمی کرونا خبر داد. باقر شهینی‌زاده، گفت: به علت به وجود آمدن کرونا، دندانپزشکی مورد سوال خیلی‌ها قرار گرفت و مردم مراجعه کمتری به دندانپزشکی داشتند. شهینی‌زاده تصریح کرد: مشکلات مربوط به تغذیه و تأمین بودجه برای درمان دندان‌ها باعث افزایش پوسیدگی می‌شود که باید غربالگری جدید و همچنین آمایش خوبی صورت بگیرد تا در این زمینه شاهد کاهش پوسیدگی دندان‌ها باشیم. وی ادامه داد: متأسفانه آمار پوسیدگی دندان‌ها بالاتر از حد است در این راستا پروژه خدمات درمان بیمه‌ای تا پوسیدگی، جرم‌گیری و ساخت دندان تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرد و به زودی در سطح کشور اعلام می‌شود. شهینی‌زاده افزود: تعداد زیادی از ایرانیان خارج از کشور برای درمان دندان‌هایشان به ایران می‌آیند چراکه ایران در زمینه کیفیت درمان، موفق است.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نایب‌جان‌شین - نام قدیم مهد ۲- واحد پول آلبانی - اتری از فدریکو گارسیا لورکا - لیاف مصنوعی ۳- خطی در دایره - اندازه‌گیری - حرف ده‌کچی ۴- نشان ومدال - فیلمی از دنیس دوگان - بچه‌یازگوش ۵- اسب چابار - از شهرهای مراکش - حرف دوم انگلیسی - شاعر نامدار آلمانی ۶- طلا - خوب و نیکو - روئیند سر - رودی دریائالیال - خدای درویش ۷- شیرجه - فیلمی از حمید جبلی ۸- از قبایل قاجار - سخن مبنی بر طعنه یا ریشخند - بی‌زاری ۹- بالاترین اندازه - نهاد نظامی ایران ۱۰- چسبناک - علامت مغفولی - خدای مصری - خون‌بها - معبر خون ۱۱- مبلغ مرام اشتراکی ساسانیان - تیریک‌انداز - شهروندی آلمان - از جنس فلز نایب ۱۲- سرازیری - واحد پول آنگولا - بالاتریندتر ۱۳- زمین شوی دسته‌دار - شهری در خراسان رضوی - پسوند نسبت ۱۴- هدایتگر - راهنمای کردن - پدربزرگ ۱۵- شخصیتی در شاهنامه - درباری ساقاره

حل جدول ۱۷۵۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

	۴													
				۱										
					۵									

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