

یادداشت

آیا کیست چشم خطرناک است؟



بهرام اشراقی
فلوشیپ ترمیمی چشم

علت بروز کسیت چشم، انسداد، التهاب و یا عفونت مجاری خروجی غدد چشم است. کیست پلک انواع مختلفی دارد که با معاینه پزشک نوع آن مشخص شده و بر اساس نوع تشخیص پزشک مورد درمان قرار می‌گیرد. در بیشتر موارد، این توده‌ها در مدت زمانی کوتاه و بدون اقدام خاصی بهبود می‌یابند؛ اما در صورت عدم بهبودی ممکن است خطرناک باشند، بنابراین مراجعه زود هنگام به پزشک و درمان به موقع این بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است. کیست پلک چشم زمانی پدیدار می‌شود که منفذ غده چربی در پلک مسدود شده باشد. در غده مسدود شده چربی به تدریج انباشته شده و در نهایت تبدیل به یک کیست متورم می‌شود. علائم کیست پلک چشم: برآمدگی بدون درد معمولاً در پلک بالا، سوزش خفیف که باعث آبریزش چشم می‌شود، در کیست‌های بزرگ تاری دید ناشی از فشار کیست بر کره چشم، عوامل: التهاب پلک‌ها، آلرژی‌ها، آلودگی هوا، وجود کتله‌های خاص در غدد چربی، دیابت، قرار گرفتن در معرض نور خورشید. انواع کیست چشم: گل مژه: از شایع‌ترین کیست‌های روی پلک چشم به نام گل مژه شناخته می‌شود که به شکل آبه‌سه غدد چربی است. ماندگاری گل مژه با بیش از ۳ روز، نیاز به معاینه پزشک دارد. شالازیون: شالازیون نوعی کیست چشم است که عفونت مواد آلوده و گرد و خاک ناشی می‌شود. کیست غده عرق: این نوع کیست در بخش گوشه چشم ایجاد می‌شود. شکل ظاهری کیست غده عرق به صورت شفاف و براق است. کراتوز: بافت کیست کراتوز از کراتین پوست تشکیل یافته است. برای پیشگیری از بروز این نوع کیست چشمی لازم است تمامی آلودگی‌ها و مواد آرایشی از روی چشم و پوست اطراف آن شست‌وشو داده شود. کیست انباشته: این نوع کیست به شکل برآمدگی‌های سفید رنگ روی پلک هستند و بدون داشتن هیچ دردی باعث متورم شدن پلک‌ها می‌شوند. خال گوشتی: به توده‌های رنگی گوشتی که داخل پلک‌ها ایجاد می‌شوند خال گوشتی گفته می‌شود. درمان: بررسی سابقه بیمار برای تعیین علائم و وجود هر گونه مشکل سلامت عمومی که ممکن است به مشکل چشم کمک کند. معاینه خارجی چشم شامل ساختار پلک، بافت پوست و ظاهر مژه. ارزیابی حاشیه پلک، پایه مژه‌ها و منافذ غدد چربی با استفاده از دستگاه‌های چشم پزشکی.

عوارض شامپوهای حاوی سولفات بر «مو»



شامپوی بدون سولفات به واژه باب روز در موزه مراقبت از مو تبدیل شده است که در سراسر جهان شنیده می‌شود. کارشناسان مراقبت از مو می‌گویند: در حالی که سولفات می‌تواند پاک‌کننده موثری باشد، می‌تواند قوی و خشک‌کننده نیز باشد و به عوارض منفی امتحالی برای مو و پوست سر منجر شود. از این رو بسیاری از تولیدکنندگان اکنون جایگزین‌های بدون سولفات عرضه می‌کنند تا پاسخگوی نیاز مصرف‌کنندگانی باشند که دنبال گزینه‌های ملایم‌تر و طبیعی‌تری برای مراقبت از مو می‌گردند.

سولفات چیست؟

ماترین کارشناس مو توضیح می‌دهد: سولفات ترکیبی شیمیایی است. سولفات معمولاً در مواد معدنی، نمک و موادی مانند سدیم سولفات یا منیزیم سولفات یافت می‌شود. سولفات را می‌توان در محصولات پاک‌کننده، اقلام بهداشتی شخصی و حتی افزودنی‌های غذایی نیز یافت. سولفات ماده پاک‌کننده‌ای قوی است که در از بین بردن کثیفی، روغن و انباشتگی محصولات بسیار موثر است.

اثرات منفی سولفات:

- حذف روغن‌های طبیعی: سولفات می‌تواند روغن‌های طبیعی پوست سر و مو را از بین ببرد و به خشکی و احتمالاً تحریک و حساسیت منجر شود.
- آسیب دیدگی مو: استفاده مکرر از سولفات ممکن است به مرور زمان ساقه مو را ضعیف کند و به شکستگی ساقه، موخوره و کدری موها منجر شود.
- تحریک پوست سر: سولفات ممکن است سبب تحریک، خارش و قرمزی شود، به خصوص در افرادی که پوست حساس یا عارضه‌ای مانند اگزما یا پسوریازیس دارند.
- محور رنگ تدریجی: در افرادی که مویشان را رنگ کرده‌اند، سولفات می‌تواند باعث شود که رنگ مویشان سریع‌تر از بین برود و به درخشندگی و دوام رنگ آسیب می‌زند.

توصیه

توصیه می‌شود از شامپوهای بدون سولفات استفاده کنید. این شامپوها به عنوان محصولات ملایم‌تری می‌توانند به حفظ رطوبت طبیعی مو کمک کنند که باعث می‌شود کمتر خشک یا تحریک شود. بهترین کار این است که نوشته‌های ریز روی بسته‌بندی را بخوانید. رایج‌ترین سولفات‌هایی که در شامپو استفاده می‌شوند عبارتند از: سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لورت سولفات (SLES).

جایگزین‌های گوشت برای قلب سالم‌تر هستند

یک بررسی نشان می‌دهد که اگرچه جایگزین‌های گیاهی گوشت، فوق‌فراوری شده هستند، اما برای قلب شما سالم‌تر از گوشت هستند. در یک کارآزمایی بالینی، افرادی که جایگزین‌های گیاهی مصرف می‌کردند، شاهد کاهش ۱۳ درصدی کلسترول کل، کاهش ۹ درصدی کلسترول LDL، کاهش ۵۵ درصدی تری‌گلیسیرید و افزایش ۱۱ درصدی در کلسترول خوب HDL بودند. دکتر «ایهود اور»،

تاثیر گوشی هوشمند مادر بر رشد زبان کودک

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مادرانی که از گوشی هوشمند خود استفاده می‌کنند، کمتر تمایل به صحبت با نوزادان خود دارند. محققان دریافتند مادران در زمانی که مشغول استفاده از تلفن خود هستند، ۱۶ درصد کمتر با نوزادشان صحبت می‌کنند. «میريام میکلسون»، محقق ارشد گفت: «توصیه ما به والدین جدید این است که از تأثیر تلفن‌ها بر توانایی آنها در هماهنگی با نیازهای فرزندشان آگاه باشند.

نکته

مکملی که از چاقی کودکان پیشگیری می‌کند

پژوهشگران دریافتند، مصرف مکمل‌های روغن ماهی توسط پدران ممکن است خطر چاقی کودکان را کاهش دهد. فقط رژیم غذایی مادر نیست که بر سلامت آینده کودک تأثیر می‌گذارد بلکه رژیم غذایی پدر نیز می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت فرزندان داشته باشد. بر اساس نتایج تحقیق جدید، تغییر ساده در رژیم غذایی، با مصرف مکمل‌های روغن ماهی توسط پدران، ممکن است به کاهش خطر چاقی در فرزندان کمک کند. چاقی، نگرانی مبرم بهداشت جهانی محسوب می‌شود و تا سال ۲۰۲۲ بیش از ۳۹۰ میلیون کودک و نوجوان راجعت تأثیر قرار داده است. شیوع چاقی در دوران کودکی به طرز چشمگیری افزایش یافته و از ۸ درصد در سال ۱۹۹۰ به ۲۰ درصد در سال ۲۰۲۲ رسیده است. چاقی خطر ابتلا به اختلالات متابولیک مانند دیابت، فشارخون بالا و کلسترول بالا را افزایش می‌دهد. آخرین نتایج پژوهش ارائه شده در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا که در شیکاگو آمریکا برگزار شد، مصرف مکمل روغن ماهی در پدران رابه عنوان «سلاح مخفی» برای مبارزه با موضوع چاقی کودکان پیشنهاد کرد. اگرچه نتایج تحقیقات قبلی فواید مکمل‌های روغن ماهی را در مادران برای کاهش خطر چاقی کودکان نشان داده‌اند اما محققان می‌گویند این اولین پژوهشی است که به طور انحصاری الگوهای روات پدری را ارزیابی می‌کند. گروه پژوهشی بررسی حیوانی را شامل ۱۵۰ موش نر انجام داد که با رژیم غذایی پرچرب تغذیه می‌شدند و برخی از آنها قبل از جفت‌گیری با موش‌های ماده با رژیم غذایی کم‌چرب، روغن ماهی بیشتری دریافت کردند. وزن فرزندان موش‌های تر که روغن ماهی دریافت کردند در هفت و ۲۱ روزگی در مقایسه با موش‌هایی که پدرانشان روغن ماهی دریافت نکردند، کمتر بود. فرزندان ماده از گروه روغن ماهی نیز سلامت متابولیک بهتری با بهبود کلیرانس گلوکز و حساسیت به انسولین نشان دادند. لاتارامالینگام، پژوهشگر ارشد این پژوهش اظهار کرد این مفهوم، پتانسیل قابل توجهی برای تغییر شکل راهکارهای مادر مبارزه با چاقی کودکان ارائه می‌دهد. آینده‌ای را تصور کنید که در آن راهنمایی‌های غذایی قبل از بارداری فقط به مادران معطوف نمی‌شود، بلکه پدران را نیز شامل می‌شود و آنها را قادر می‌سازد تا نقش فعال‌تری در ارتقای سلامت فرزندان خود ایفا کنند. اکنون پژوهشگران در حال بررسی چگونگی تأثیر تغییرات رژیم غذایی بر اسیرم و چگونگی تأثیر این انتقال اطلاعات بر نسل‌های آینده هستند. در حالی که تحقیقات انسانی بیشتری مورد نیاز است اما این کشف مرز جدیدی در درک ما از چگونگی تأثیر والدین، فراتر از زنجیره، بر سلامت فرزندان خود باز کرده است. روغن ماهی، مکملی بی‌خطر و در دسترس، می‌تواند به سلاخی قدرتمند در مبارزه با چاقی برای نسل بعدی سالم‌تر تبدیل شود.

جدول سودوکو

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

۷	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۷	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱
۳	۸	۷	۳	۸	۸	۱	۱	۱	۱

جدول کلمات متقاطع

۱- میوه کال - تیزیایی که در باروت‌سازی بسیار دارد ۲- تهیدست و فقیر - گل ته حوض - کلام آرزو ۳- نمی‌شود - نویسنده و کتاب - آسمان - عدد دورتی ۴- صفت‌ها - کشوری آفریقایی - غیرسوار ۵- جسم انسان غیراز سر - ستاره‌ای در صورت فلکی جبار - رخنه و شکاف ۶- مرغزار - ثروتمند - اولین کلمه سوره ناس - شهر خراسان ۷- اسب آذری - رازنهفته - نمک ترکی - رویداد گناه ۸- از گل‌ها - برنج بی‌پوست ۹- تیزوبرنده - خوراک طیور - سرپیچی کردن - عضورونده ۱۰- زادگاه نیما شاعر نوپرداز - واحد پول ژاپن - بزرگ‌تر از گوشی، کوچک‌تر از تبلت - از جنس فلزهای ۱۱- نامه‌رسان - سنگ سخت - دوست و رفیق ۱۲- از گازهای آلی - عنصر قلیایی نرم و مومی شکل - راهروی سرپوشیده ۱۳- حرف انتخاب - ریزینی و موشکافی - از فرآورده‌های گوشی - منقار کوتاه ۱۴- جمله قرآنی - بوق و شیپور - اثری از جمشید طاهری ۱۵- کنایه از موهوم و خیالی - حفاظ پله

حل جدول ۱۸۶۸

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۲	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۳	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۴	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۵	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۶	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۷	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۸	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۹	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۰	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۱	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۲	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۳	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۴	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۵	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر

شماره ۱۸۶۹

عمودی

۱- رودی در مازندران - سریال همایون اسعدیان ۲- بندباز - آبادی نشین ۳- فرمان اوتومبیل - گیجگاه و شقیقه - صبحانه نخورده - معاون هیئت ۴- نظم و ترتیب - بندوطناب - بسیار ۵- از وسایل شربتی بزی - به رو خوابیده - حرف دهن کچی - نیت ۶- از آن باران آید - به خود بالیدن - چهارپایان ۷- موافق - رمق آخر - چهره - ردیف قالی ۸- به وجود آوردن - چیزهای گران‌بها ۹- قلب - چوب خوشبو - غوزه‌پنبه - مثلث اسرارآمیز ۱۰- ماده‌ای خوشبو - نوعی ماهی فلس دار - گل رزینق ۱۱- سال ترکی - مرض ربوی - فلات آسیایی - سوی چشم ۱۲- تنبیل جالبی - شایسته و جایز - از گل‌های خوشبو ۱۳- حرف پوست‌کننده - رودی در اردن - ثروت و دارایی - آزاده ۱۴- بلا ۱۵- به رسم یادبود می‌دهند - فیلمی از مایکل بی ۱۵- لقب کشور مالدیو - سخن ظریف

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۲	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۳	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۴	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۵	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۶	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۷	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۸	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۹	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۰	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۱	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۲	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۳	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۴	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر
۱۵	ا	م	ر	م	و	م	ر	ف	و	م	ر	م	و	م	ر