

یادداشت

مشخصات عینک آفتابی مناسب

جلیل امیدیان چشم پزشکی

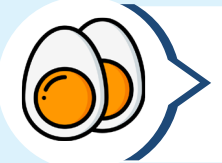


نور آفتاب یک قسمت آسیب رسان به نام اشعه ماوراءبنفش دارد که برخورد آن با چشم با آسیب های بسیاری همراه است. در فصول گرم سال با توجه به شدت تابش نور خورشید، میزان تابش این نوع اشعه و برخورد آن با چشم افزایش می یابد، بنابراین افراد باید از چشم های خود در برابر این اشعه محافظت کنند. در خصوص آسیب های احتمالی اشعه ماوراءبنفش به ناخنک و برخی انواع آب مروراید بخشی از این آسیب ها است این اشعه می تواند تغییریاتی روی قرنیه چشم ایجاد کرده و علاوه بر این سبب ایجاد ناخنک شود. همچنین این اشعه تغییراتی در داخل چشم هم ایجاد کرده و می تواند زمینه ساز ابتلا به برخی انواع آب مروراید شود. برخی بیماری های شبکیه به خصوص در سنین بالا بر اثر تماس مداوم چشم با اشعه ماوراء بنفش به وجود می آید. با توجه به آسیب های این نوع اشعه توصیه می شود تمام افراد از چشم های خود در مقابل آن محافظت کرده و در فصول گرم سال که تابش نور خورشید شدت بیشتری می یابد، تا حد امکان از فعالیت در مقابل نور خورشید و محیط های باز اجتناب کنند. شدت تابش نور خورشید در ساعات ۱۰ صبح تا ۱۶ بعدازظهر است افراد حتی الامکان در این ساعات در محیط های مسقف مانده و از منزل خارج نشوند. به هیچ وجه قیمت عینک مهم نیست و اگر عینک حتی یک طلق ساده هم داشته باشد تا حدی محافظت ایجاد می کند. مهم ترین شاخصه عینک آفتابی جاذب UV است که اگر UV۴۰۰ باشد کفایت کرده و نیازی نیست که حتما عینک گرانیقیمت باشد. علاوه بر جاذب UV، اندازه عینک هم مهم است و توصیه می شود از عینک های بزرگ که کناره های چشم را پوشش می دهند استفاده شود. افراد برای مراقبت بیشتر از چشم ها در کنار استفاده از عینک، از کلاه هم استفاده کنند.

باورهای اشتباه درباره چند ماده غذایی مفید

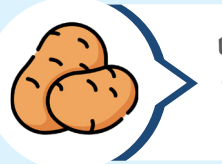


تخم مرغ



تخم مرغ، یک ماده غذایی جذاب و خوراکی ضروری برای صبحانه به دلیل بالابردن سطح کلسترولش بدنام شد، اما علم جدید این ایده را که «مواد غذایی صرفا به دلیل اینکه کلسترول بالایی دارند، باعث بالافتن کلسترول خون می شوند»، رد کرده است. خوردن تخم مرغ، کلسترول HDL یا LDL را به شکل بدی افزایش نمی دهد.

سیب زمینی



متخصصان تغذیه می گویند مشکل از سیب زمینی نیست بلکه نحوه پخت و طرز تهیه آن مهم است. ما اغلب سیب زمینی را همراه با کره یا به صورت سرخ شده در روغن مصرف می کنیم. سیب زمینی پر از ویتامین C و پتاسیم و سرشار از فیبر است اما به شرطی که با پوست مصرف شود. سیب زمینی را می توان به صورت کبابی یا آب پز مصرف کرد. می توان آن را با روغن زیتون و... مزه دار کرد.

سبزیجات منجمد



به گفته کارشناسان، این باور که سبزیجات منجمد بسته بندی از محصولات مشابه تازه مواد مغذی کمتری دارند، اشتباه است. در واقع خرید غذاهای منجمد می تواند به کاهش ضایعات کمک کند، زیرا سبزیجات منجمد مدت بیشتری باقی می ماند و اغلب از نمونه های تازه مقرر به صرفه تر هستند.

قهوه



کارشناسان مصرف متعادل قهوه را بی خطر می دانند؛ به ویژه اگر مقادیر زیاد شکر و خامه یا مواردی مشابه به آن اضافه نکنید. آن ها می گویند مصرف مقدار معقولی قهوه خطری ندارد و لازم نیست خود را به یک فنجان محدود کنید. تحقیقات نشان می دهد که مصرف حدود ۴۰۰ گرم قهوه در روز برای اغلب بزرگسالان بی خطر است؛ یعنی چیزی حدود چهار تا پنج فنجان قهوه در روز.

دانشتهای

مواد غذایی که عروق شما را مسدود می کنند

نتیجه پژوهش ها نشان می دهند مواد غذایی ای وجود دارند که در صورت مصرف مداوم آن ممکن است عروق و رگ های شما مسدود شوند و دانستن آن که کدامیک از آن مواد را باید از رژیم غذایی خود حذف کرده و یا دست کم مصرف آن را محدود کنید ممکن است جان شما را نجات دهد. گرفتگی عروق زمانی رخ می دهد که پلاک ایجاد می شود و جریان خون را به بافت ها و اندام های حیاتی بدن محدود می کند. این عارضه تصلب شرایین نامیده می شود و می تواند تقریباً تمام بخش های بدن شما از جمله شریان های قلب، مغز، بازو ها، پاها، لگن و کلیه ها را تحت تاثیر قرار دهد. انتخاب های غذایی تا حد زیادی به این وضعیت کمک می کنند. خوردن غذاهای سالم کلید حفظ سلامت طولانی مدت ما هستند. با گذشت زمان، انتخاب های غذایی ای که انجام می دهیم می توانند تأثیری بیش از آن چه ما فکر می کنیم داشته باشند. گرفتگی عروق یک قاتل خاموش است و معمولاً تا زمانی که یک مشکل سلامتی مهم مانند مشکلات قلبی از جمله بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ فرد رخ دهد علائمی را از خود نشان نمی دهد. محدود کردن و اجتناب از برخی غذاها می تواند به کاهش خطر تصلب شرایین و همچنین کنترل کلسترول کمک کند.

بیکن

بیکن ممکن است دارای چنان محتوای چربی ای باشد که بتواند منجر به مسدود شدن شریان ها شود. سطوح بالای چربی اشباع شده باعث التهاب می شود که خود می تواند سبب کم آبی سلول های پوست شده و در نهایت منجر به تصلب شرایین شود که باریک شدن تدریجی رگ های خونی و بروز حمله قلبی و سکته را به همراه خواهد داشت. یک خطر بزرگ برای سلامتی مرتبط با بیکن آن است که می تواند سدیم بالایی داشته باشد اکثر افراد از سطوح بالای نمک و سایر مواد نگهدارنده موجود در بیکن بی اطلاع هستند. این موضوع باعث مصرف بیش تر بیکن و ایجاد مشکلاتی مانند احتباس آب و افزایش فشار خون در فرد می شود.

کره

کره ماده ای لذیذ و خوش طعم برای طعم دادن به غذا است و تطبیق پذیری کره آن را به یک عنصر اصلی در بیشتر آشپزخانه ها تبدیل می کند. می توان از کره برای همه چیز استفاده کرد از پختن خوراکی های ضعیف گرفته تا طعم دادن به غذاهای خوش طعم. با این وجود، استفاده از کره جنبه منفی ای نیز دارد و آن این که سطوح بالای چربی اشباع شده کره می تواند منجر به گرفتگی عروق و سطوح کلسترول نامطلوب در صورت مصرف همراه با زیاد روی و بدون رعایت اعتدال آن شود. بنابراین، اعتدال در مصرف کره مهم است. اگر به دنبال کاهش میزان مصرف کره یا یافتن جایگزین های سالم تر هستید گزینه های مختلفی برای شما وجود دارند. یکی از گزینه های آسان آوردن به لبنیات کم چرب با محتوای چربی اشباع شده کاهش یافته است. هم چنین، اسپری های گیاهی وجود دارند که به طور خاص برای جایگزینی در دستور العمل های پخت غذا طراحی شده اند مانند مارگارین ساخته شده از آجیل، دانه ها و حتی منبع چربی گیاهی مانند روغن زیتون. علاوه بر این، اگر در دستور پخت کره ذوب شده نیاز است می توان از سس سیب یا موز له شده نیز استفاده کرد. اگر گزینه های ذکر شده جوابگو نباشد نیازتان نبوده جایگزینی نیمی از مقدار کره ای که در دستور غذا ذکر شده با روغن زیتون فرا بکراه دیگری برای کاهش مصرف چربی های اشباع شده است.

بیسکویت

بیسکویت هم در سراسر جهان به عنوان میان وعده ای خوشمزه در طول روز مصرف می شود. در حالی که بیسکویت ممکن است کوچک و بی ضرر به نظر برسد، اما اغلب بسیار پر کالری است. متأسفانه کاربرد موادی مانند کره، خامه، نمک و شکر در تولید بیسکویت آن ماده غذایی را سرشار از چربی های اشباع و سدیم می سازد دو عاملی که در صورت مصرف بیش از حد می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش دهند. خوردن بیش از حد بیسکویت به معنای آن است که شما به احتمال زیاد منابع چربی های ترانس را مصرف می کنید که با شریان های سفت شده و سایر پیامدهای سلامتی مرتبط است. اعتدال در مصرف بیسکویت را رعایت کنید. خوردن بیسکویت می تواند راهی عالی برای لذت بردن و انرژی بخشیدن به خود باشد. با این وجود، اگر هدف شما حفظ یک سبک زندگی سالم است ممکن است بخواهید تغییریاتی در نحوه لذت بردن از خوردن بیسکویت ایجاد کنید. یک پیشنهاد ساده آن است که بیسکویت سیوسدار بیسکویت ی که از سیر غلات مفید برای قلب تهیه می شود را به جای بیسکویت سنتی انتخاب کنید. هم چنین، می توانید بیسکویت سالم تر با گزینه هایی که ارزش غذایی ایجاد می کنند مانند میوه های تازه و ماست کم چرب ترکیب کنید.

شیر کامل و پنیر

شیر کامل و پنیر یک چالش واقعی سلامتی برای افراد و جامعه است، زیرا فرآورده های لبنی در بسیاری از غذاهایی که می خوریم استفاده می شوند. خوردن بیش از حد این محصولات می تواند منجر به انسداد شریان ها شود که یکی از دلایل اصلی سکته مغزی و قلبی است. به همین دلیل مهم است که پیش از بازگشت به رژیم غذایی عادی خود بدانید که دقیقاً چه مقدار شیر و پنیر باید در روز مصرف کنید. کارشناسان بهداشت توصیه می کنند مصرف لبنیات را به دو وعده در روز محدود کنید و در مقابل جایگزین های سالمی مانند شیر سویا یا شیر بادام را به جای آن استفاده کنید. کاهش میزان شیر پرچرب و محصولات لبنی در رژیم غذایی ما می تواند راهی عالی برای بهبود کلی سلامتمان باشد. یکی از راهبردهای موثر کاهش اندازه سهممان از لبنیات است. برای مثال، به جای خوردن روزانه یک فنجان ماست معمولی می توانیم ظرف کوچکتری را انتخاب کنیم. هم چنین، ما می توانیم از محصولات کم چرب لبنی مانند شیر بدون چربی استفاده کنیم. می توانیم از غیرلبنی مانند سویا، نارگیل، جو دوسر یا شیر بادام استفاده کنیم.

شیوع کم کاری تیروئید نوزادان در کشور

مسئول برنامه غربالگری نوزادان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت پیشگیری از بیماری های تیروئید در نوزادان تأکید کرد. آزاده صفایی گفت: سلامت غده تیروئید در طبیعتی بودن ضریب هوشی و رشد و نمو نوزادان و کودکان نقش اساسی دارد. وی به شیوع بیماری کم کاری تیروئید نوزادان در کشور، اشاره کرد و افزود: آزمایش غربالگری نوزادان با گرفتن چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد انجام می شود. صفایی

استاتین ها برای افراد بالای ۷۵ سال هم موثرند

یک مطالعه نشان می دهد که حتی افراد بالای ۷۵ سال نیز می توانند از مزایای قلبی ناشی از مصرف استاتین ها بهره مند شوند. این گزارش را به کاشف خطر بیماری قلبی و مرگ در بزرگسالان ۷۶ سال به بالا کم کنند. «چنگ هان جن»، متخصص قلب می گوید: «این یافته ها به طور بالقوه تردید بسیاری از پزشکان را برای شروع درمان با استاتین در

یک مطالعه نشان می دهد که حتی افراد بالای ۷۵ سال نیز می توانند از مزایای قلبی ناشی از مصرف استاتین ها بهره مند شوند. این گزارش را به کاشف خطر بیماری قلبی و مرگ در بزرگسالان ۷۶ سال به بالا کم کنند. «چنگ هان جن»، متخصص قلب می گوید: «این یافته ها به طور بالقوه تردید بسیاری از پزشکان را برای شروع درمان با استاتین در

یک مطالعه نشان می دهد که حتی افراد بالای ۷۵ سال نیز می توانند از مزایای قلبی ناشی از مصرف استاتین ها بهره مند شوند. این گزارش را به کاشف خطر بیماری قلبی و مرگ در بزرگسالان ۷۶ سال به بالا کم کنند. «چنگ هان جن»، متخصص قلب می گوید: «این یافته ها به طور بالقوه تردید بسیاری از پزشکان را برای شروع درمان با استاتین در

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian. The grid is 15x15. Clues are provided for both horizontal and vertical directions.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with clues in Persian. The grid is 9x9. Clues are provided for both horizontal and vertical directions.

حل جدول ۱۸۴۵

Sudoku solution for puzzle number 1845. The grid is 9x9. Clues are provided for both horizontal and vertical directions.