آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۲۴
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۲۹
۰۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۲۰ دسامبر ۲۰۲۳

بیماری‌هایی که علائم آن در چشم ظاهر می‌شوند

سرطان

معاینات مکرر چشم می‌تواند در واقع نجات‌دهنده زندگی باشد، به‌گفته متخصصان انواع سرطان‌ها از تومورهای مغزی گرفته تا سرطان سینه می‌تواند به چشم گسترش پیدا کند. انواع خاصی از خونریزی در شبکه چشم می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به سرطان خون باشد. ملانوم بدخیم نیز می‌تواند در پشت چشم علائم خود را نشان دهد.

دیابت

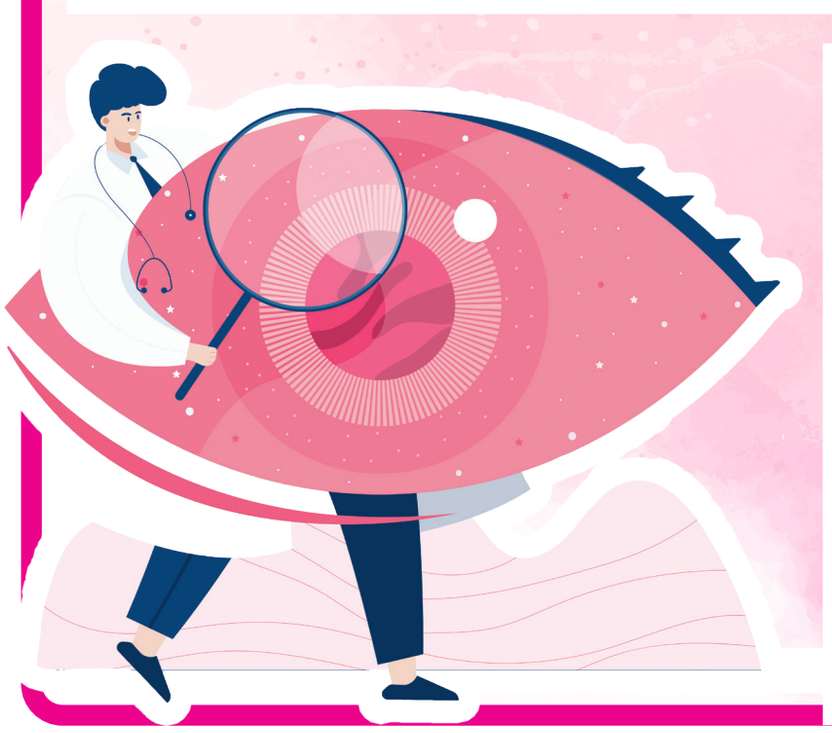
یکی از اولین سرنخ‌های نشان‌دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲، مقدار کمی خونریزی در شبکیه چشم است که نشان می‌دهد بیمار به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده است. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند منجر به کوری شود اما مدیریت آن، این خطر را به نصف کاهش می‌دهد. تغییرات شیوه زندگی مانند غذاخوردن سالم و از دست‌دادن وزن، منجر به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر می‌شود.

پرکاری تیروئید

بیرون‌زدگی کره چشم از حدقه یکی از بیماری‌های چشمی است که اغلب در بیماری گریوز یا نوعی پرکاری تیروئید دیده می‌شود. میزان برون‌زدگی چشم با وسیله‌ای به‌نام اگزوفتالومتر سنجیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش‌وزن، عصبانیت، چشم‌های متورم و پف کرده است.

آرتریت روماتوئید

خشکی چشم شایع‌ترین علامت چشمی در ۲۵ درصد از مبتلایان به آرتریت روماتوئید است. در واقع هر بیماری التهابی که بر کلاژن (جزو اصلی بافت همبند بدن) مانند بیماری‌های آرتریت روماتوئید و التهاب مفاصل تاثیر بگذارد، به صلبیه یا سفیدی چشم و قرنیه نیز می‌تواند آسیب برساند.



چشم‌ها تنها عضوی از بدن هستند که بدون نیاز به جراحی می‌توان به آنها نگاه کرد و رگ‌ها و عصب‌های بینایی را دید، پزشکان این عضو بدن را به مثابه پنجره‌ای برای بدن معرفی می‌کنند. هریک از اندام‌های بدن عملکرد و توانایی خاصی دارند، چشم اندام پیچیده‌ای است که بسیاری از پزشکان از روی آن نشانه‌های سرطان یا بیماری‌های مزمن را تشخیص می‌دهند.

دانستنی‌ها

تاثیر «سرکه بالزامیک» در کاهش کلسترول خون

سرکه بالزامیک طعم‌دهنده کم‌کالری است که جایگزین چاشنی‌های پرکالری شده و در کاهش‌وزن مؤثر است. سرکه بالزامیک یک سرکه قهوه‌ای است که از آب انگور تخمیرنشده تهیه می‌شود. به‌دلیل داشتن طعم‌های متمایز، پیچیده و طعم ترش معروف است. سرکه بالزامیک واقعی در بشکه‌ها برای ماه‌ها یا حتی سال‌ها کهنه می‌شود و می‌تواند بسیار گران باشد. سرکه بالزامیک به یک عنصر محبوب در تهیه غذا، به‌ویژه سس سالاد تبدیل شده است. مردم از آن به‌عنوان یک افزودنی کم‌چرب و بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب استفاده می‌کنند. برخی افراد بر این باورند که سرکه بالزامیک به تنهایی برای شما مفید است. پیشنهاد شده است که سرکه بالزامیک می‌تواند به کلسترول پایین و حتی پوست درخشان کمک کند.

کاهش کلسترول

از میان تمام فواید سرکه بالزامیک، این یکی شاید مستندترین آن باشد. سرکه بالزامیک یک انتخاب عالی برای کسانی است که به‌دنبال حفظ یا کاهش سطح کلسترول خود هستند. آنتی‌اکسیدان موجود در سرکه بالزامیک سلول‌ها را که برای بدن شما سمی هستند هدف قرار می‌دهد و سطح LDL (کلسترول ناسالم) شما را کم می‌کنند. با مصرف سرکه بالزامیک به بدن کمک می‌کنید تا از خود در برابر گرفتگی عروق محافظت کمک کند.

کاهش وزن

خانواده سرکه‌ها به‌دلیل ویژگی‌های ضدچاقی خود شناخته شده‌اند و سرکه بالزامیک نیز از این قاعده مستثنی نیست. همان‌طور که در بالا ذکر شد، سرکه بالزامیک حاوی ترکیبات پروبیوتیک است که به شما کمک می‌کند احساس سیری بیشتری داشته باشید. بر خلاف سایر طعم‌دهنده‌ها مانند کره و مایونز، سرکه بالزامیک بدون چربی است. اگرچه این یک معجون کاهش‌وزن جادویی نیست، اما سرکه بالزامیک در رژیم غذایی به شما کمک می‌کند به اهداف کاهش‌وزن خود برسید. سعی کنید در رژیم غذایی‌تان بالزامیک را قرار دهید و از روغن صرفنظر کنید. فقط سرکه را با گیاهان و ادویه‌جات مخلوط کنید و آن را روی سبزیجات تازه بپاشید. به‌جای سس‌های سنگین، سرکه بالزامیک را روی سبزیجات کمی بخار پز یا کبابی بریزید. طعم تند بالزامیک را بدون تمام کالری دریافت خواهید کرد. همچنین می‌توانید از بالزامیک برای خواباندن گوشت و مرغ بدون چربی استفاده کنید. برای یک سالاد تابستانی شیرین، هندوانه را مکعبی خرد کنید و آن را با مقدار کمی پنیر فتا، ریحان تازه خرد شده و سرکه بالزامیک ترکیب کنید. برای کاهش‌وزن، باید کسری کالری ایجاد کنید، به این معنی که بدن شما بیش از کالری مصرفی در روز می‌سوزاند. وقتی این اتفاق می‌افتد، بدن شما شروع به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده برای انرژی می‌کند و وزن کم می‌کنید. شما می‌توانید با کاهش کالری دریافتی، افزایش سطح فعالیت یا از طریق ترکیبی که بیش‌ترین تأثیر را دارد، این کمبود را ایجاد کنید. با ایجاد کسری کالری روزانه بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری می‌توانید با خیال راحت حدود ۱ تا ۲ پوند در هفته وزن کم کنید. انتخاب جایگزین‌های کم‌کالری مانند سرکه بالزامیک، واقعا می‌تواند برای کاهش کالری برخی از غذاهای پرکالری مورد علاقه شما کمک کند. با اعمال یکسری تغییرات در رژیم غذایی خود می‌توانید، غذای مورد علاقه‌تان را از لیست غذایی حذف نکنید و از اضافه وزنتان هم جلوگیری کنید.

بهبود گردش خون

سرکه بالزامیک حاوی پلی‌فنول‌هایی است که تحت بررسی برای کمک به سیستم قلبی‌وعروقی شما هستند. ممکن است اغلب به آن فکر نکنید، اما سرکه بالزامیک یک محصول تهیه شده از میوه است زیرا از انگور تهیه می‌شود. انگور حاوی موادی است که برای جلوگیری از تجمع پلاکت‌های خون شما مفید بوده و ممکن است از بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. این ممکن است بخشی از دلیلی باشد که چرا فرهنگ‌های مدیترانه‌ای از سرکه بالزامیک برای قرن‌ها به‌عنوان یک ماده «شفابخش» و «ضدپیری» استفاده می‌کنند.

یادداشت

نکاتی درباره «پسوریازیس»

بهنام هاشمی
متخصص پوست

پسوریازیس یک بیماری خودایمنی است و سیستم ایمنی در این بیماری بر علیه پوست وارد واکنش می‌شود. عوامل مختلفی در بروز این بیماری دخیل است و علائم و نشانه‌های آن ضایعات قرمز رنگ با حاشیه مشخص پوسته‌دار نقره‌ای رنگ و درشت است. پسوریازیس طیف‌های مختلفی دارد از خیلی خفیف تا حالت‌های شدید که ممکن است نیاز به بستری فرد باشد. بیشترین نقاطی که در بدن دچار ضایعات پسوریازیس می‌شوند سر آرنج‌ها، سر زانوها، پشت کمر و بر روی سر است. بروز این بیماری در جنس مرد و زن تفاوت چندانی ندارد و هر دو جنس به این بیماری ممکن است مبتلا شوند و خیلی هم مشخص نیست چه افرادی بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند، البته عوامل ژنتیکی در بروز این بیماری موثر هستند، یعنی اگر پدر و مادر یا یکی از نزدیکان این بیماری را داشته باشند احتمال ابتلای فرزند آنها به این بیماری نسبت به جمعیت عادی وجود دارد اما این مساله قطعی نیست. استعمال سیگار، اضافه‌وزن و استرس‌های شدید از جمله عوامل تشدیدکننده پسوریازیس است. اینکه چه توصیه‌ای برای افراد عادی داشته باشیم تا به این بیماری مبتلا نشود باید گفت هنوز هیچ راهکاری برای پیشگیری از بروز این بیماری در افراد وجود ندارد و شاید پیشگیری از استرس و ممانعت از مواجهه با مواد شیمیایی کمک‌کننده باشد. این بیماری واگیردار نیست، پسوریازیس درمان ریشه‌کنی ندارد ولی روش‌های درمان پسوریازیس پیشرفت زیادی کرده است و خیلی از این درمان‌ها در ایران هم موجود است. قدم به قدم بیمارانی که مشکلات خفیف دارند با درمان‌های موضعی بیماری‌شان کنترل می‌شود. پسوریازیس بیماری مهارپذیری است و اکثر بیماران با درمان‌ها ضایعات‌شان مهار و از بین می‌رود ولی ریشه‌کن نمی‌شود و همیشه احتمال بازگشت ضایعات وجود دارد و بیماران باید از درمان‌های نگهدارنده استفاده کنند، البته این بیماری ممکن است در افراد ۲۰ تا ۳۰ سال به‌صورت خاموش در بدن باقی بماند و فرد دچار هیچ ضایعه‌ای نشود.

مواد غذایی تقویت‌کننده «مو»

مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی بالا مانند تخم‌مرغ، سبزیجات برگ سبز و ماهی چرب برای کمک به رشد موها توصیه می‌شود. رژیم غذایی فاقد مواد مغذی مناسب می‌تواند منجر به ریزش مو شود. کمبود ویتامین B۱۲، ویتامین D، بیوتین، ریبوفلاوین، آهن و سایر مواد مغذی با ریزش مو در ارتباط است. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین و بیوتین بوده که این دو ماده مغذی برای رشد موها ضروری است. مصرف بیوتین می‌تواند به بهبود رشد مو در افرادی با کمبود این ویتامین کمک کند. هم‌چنین توت‌ها سرشار از ترکیبات مفید و ویتامین‌هایی هستند که به رشد مو کمک می‌کنند. ویتامین C موجود در توت دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند از فولیکول‌های مو در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت کنند. ویتامین C در کمک به جذب آهن نیز نقش دارد. کمبود آهن باعث کم‌خونی و در نتیجه ریزش مو می‌شود.

شیفت شب موجب بروز اختلالات خواب می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیش از نیمی از کارگران شیفت شب حداقل یک اختلال خواب دارند، زیرا کار شبانه موجب اختلال در ریتم بدن می‌شود. دکتر «ماریک لانسل»، نویسنده ارشد اگفت: «حدود ۵۱ درصد از افرادی که شب‌ها کار می‌کنند حداقل دچار یک اختلال خواب هستند.» لانسل افزود: «ما نشان دادیم که در مقایسه با شیفت‌های منظم در طول روز، کارکردن در شیفت‌های دیگر با بروز بیشتر خواب‌های بی‌نظم همراه است، به‌ویژه در شیفت‌های شبانه چرخشی و منظم.» برای این مطالعه، محققان ۳۷۰۰۰ نفر را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد: کار در شیفت‌های شب ناتوان‌کننده‌ترین شرایط برای خواب باشد. در این میان اختلالات خواب در زنان شایع‌تر است. سن نیز بر خواب فرد تأثیر می‌گذارد. افراد مسن ساعات کمتری می‌خوابند، اما بیشتر اختلالات خواب در افراد ۳۰ ساله یا کمتر رخ می‌دهد.

نکته

سم‌زدایی بدن در روزهای آلوده

حتی در صورت رعایت سبک زندگی سالم، ممکن است باز هم احساس بی‌قراری، سردرد یا عدم انرژی کافی داشته باشیم؛ این وضعیت می‌تواند به معنای عدم سم زدایی کامل بدن باشد. عوامل مختلفی ممکن است سبب تجمع سموم در بدن ما شوند که این روزها آلودگی هوا یکی از عوامل مهم است اما اصلی‌ترین علائم عدم حذف سموم در بدن خود را با بی‌خوابی، آکنه، خستگی مداوم، درد عضلات، یبوست، سردرد، افزایش وزن و در نهایت افسردگی نشان می‌دهد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اما می‌توان با برداشتن گام‌های ساده در خانه، سموم را از بدن حذف کرد.

کاهش مصرف قند

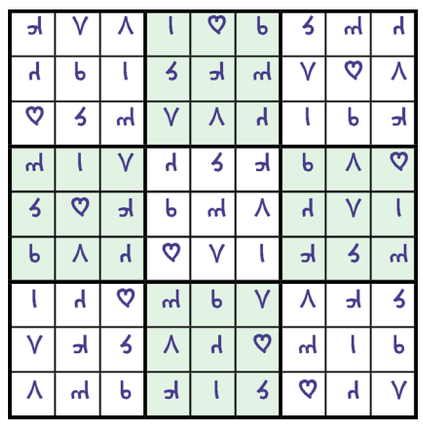
یک راه برای سم‌زدایی بدن کاهش مصرف قند است. به جای اینکه به‌طور مرتب به‌دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند شکلات تیره (۷۰ درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. گزینه‌های سالم دیگر شامل تکه‌های میوه است. قندهای طبیعی نیاز شما به شیرینی‌های پرضرر را کاهش می‌دهد. دارچین را نیز می‌توانید به جای قند به غذاها اضافه کنید. مصرف دارچین به کنترل قندخون کمک می‌کند.

نوشیدن آب

تک تک سلول‌های بدن برای بقا نیاز به آب دارند. روز خود را با نوشیدن آب و اضافه‌کردن چند قطره لیموی تازه به آن شروع کنید. این کار نه تنها فرایند هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به سم‌زدایی از کبد نیز می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

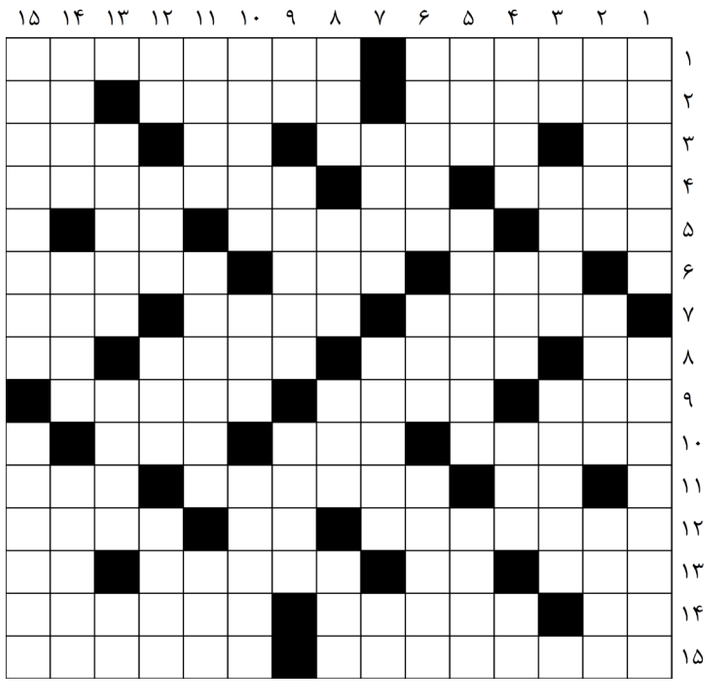
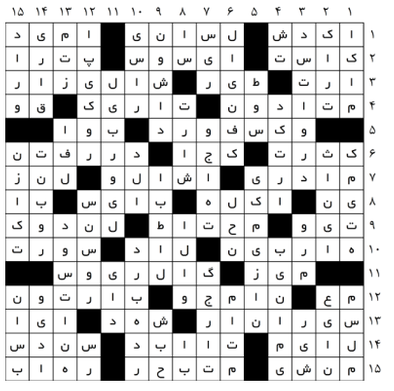
شماره ۱۷۲۴

افقی

۱- فن آشپزی- کنایه از درهم ۲- به آرزو رسیده- طایفه‌ها- باران انـدک ۳- تپانچـه- تندرو و چالاک- دشمن سرسـخت- کوهی در مکه ۴- موتور موشک- عدد ماه- اثری از مرحوم هوشـنگ ابتهاج ۵- شهری در آلمان- هیچوقـت و هرگز- از ماه‌ها زمسـتان ۶- پسندیده و خوب- مرشـد- آب هدررفته ۷- توده‌های خاک- دسـتکاری روی عکس- واحدی در فیزیک ۸- تکیه‌دادن- فیلمی از حسین دارابی- از وسایل گرمازا- بدوزشـت ۹- چاه جهنم- دریاچه‌ای در آسیای میانه- نوشـتن ۱۰- گمراه‌ومعیوب- حرف خوراکی!- نوعی اجاره ساختمان ۱۱- داخل- یکدسـته سربازروسی- پرش ۱۲- پریشان و مضطرب- سـفیدآذری- گفتنی مبصر ۱۳- ستاره پروین- عددنخستین- کمک‌رسانی- خاک سـفالگری ۱۴- میان‌ووسـط- از شیرینی‌های اصفهانی- حشـره چمن‌خوار ۱۵- سیستمی که قبل از زنگ‌خوردن موبایل باعث لرزش آن می‌شود- بازیگر فیلم دیوانه‌وار

عمودی

۱- نظریه سیاسـی- از غذاهای ایرانی ۲- پدربزرگ اردشـیر بابکان- آرزو- منزل بزرگ ۳- موضوع‌وزمینه- شهری در فرانسـه- زبان کهن دنیا ۴- دوره‌گردی- سر انسان- گیاه مقدس زرتشتیان- پوشش پرندگان ۵- نیک‌وپسندیده- هاورکرافت- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۶- خودروی مسافربری- از شهرهای فارس- استخوان‌بندی بدن ۷- گره‌خوردن- اصطلاحی در فوتبال- کجاست؟ ۸- تیردان- گرفتگی و مانع- ماست چکیده- جوش ریز بدن ۹- عضوصورت- آماده- غلاف شمشیر ۱۰- اداره دارایی قدیم- پایتخت اتریش- به کاری دست‌زدن ۱۱- شیفته- شهری در البرز- سرپیچی کردن ۱۲- بی‌مهار- تلف‌وبیهوده- جاده و مسیر- شکاک ۱۳- ارزیابی مالیاتی- سربازتکاور- بازی نفس‌گیر! ۱۴- نایژه- حیوان دورگه- واگذارکردن ۱۵- دسته‌ای از ایل قاجار- نوعی شناورآبی



حل جدول ۱۷۲۳