

یادداشت

پیشگیری از ناخنک چشم



پرواک آزادی
فوق تخصص شبکه چشم

اشعه ماوراء بنفش و همچنین باد شدید، گرد و خاک با تحریک چشم در ایجاد ناخنک چشم موثر است و اغلب در افرادی که بیشترین وقت خود را خارج از منزل به ویژه در آب و هوای آفتابی سپری می کنند دیده می شود، بنابراین توصیه می شود افرادی که در مناطق آفتابی هستند حتما از کلاه لبه دار و عینک آفتابی استفاده کنند. در برخی مطالعات شیوع ناخنک در مردان بیشتر از زنان گزارش شده که ممکن است به دلیل تماس بیشتر مردان با اشعه ماوراء بنفش نور خورشید باشد، ضمن اینکه کشاورزان، کارگران ساختمانی، ماهیگیران و افرادی که نزدیک خط استوا زندگی می کنند نیز به علت حضور دائم و طولانی مدت در فضای باز مستعد ابتلا به ناخنک هستند. ناخنک چشم یک ضایعه گوشتی مثلثی شکل است که از سفیدی چشم روی سیاهی چشم کشیده می شود، این ضایعه ناشی از رشد خوش خیم بافت همبندی و رگ های ملتحمه است که به علت وجود رگ های زیاد صورتی و قرمز رنگ است و گاهی ملتهب شده و موجب سوزش یا خارش و اشک ریزش می شود. ناخنک شایع ترین عارضه چشمی بعد از آب مروارید است که می تواند کوچک باشد و یا اینکه به اندازه ای رشد کند که با بینایی تداخل پیدا کند. در مراحل اولیه علائم بیماری نیز خفیف است، ولی به تدریج باعث خارش، سوزش و قرمزی چشم می شود و در موارد پیشرفته تر سبب تاری دید در بیمار می گردد. آستیگماتیسم از عوارض دیگر آن است که در افرادی که ناخنک دارند معمولاً ورود آب به چشم باعث تحریک و ایجاد قرمزی می شود، بنابراین ضروری است این افراد دقت کنند حتی امکان آب به چشمشان نرود. اگر ناخنک کوچک باشد و باعث سوزش و قرمزی نشود نیازی به درمان ندارد، اما اگر ملتهب گردد و سوزش و قرمزی داشته باشد مصرف قطره اشک مصنوعی به صورت مکرر ممکن است باعث تسکین علائم شود و در مواردی که ناخنک علائم شدیدی دارد می توان با نظر پزشک یک دوره درمان با قطره های استروئیدی انجام داد. در مواردی که ناخنک به اندازه ای بزرگ شده باشد می توان آن را به روش جراحی برداشت. استفاده از قطره نفازولین چشمی که باعث از بین رفتن قرمزی چشم می شود، نه تنها باعث جلوگیری از پیشرفت ناخنک نمی شود، بلکه برخی از پزشکان معتقدند این دارو ممکن است اثر معکوس داشته باشد.

شایع ترین بیماری های چشم

دبیر علمی سی و دومین کنگره سالیانه انجمن چشم پزشکی ایران، در خصوص شایع ترین ترین بیماری های چشم، توضیحاتی ارائه داد. سید محمد قریشی، در خصوص ضرورت آموزش مداوم گروه های پزشکی از جمله چشم پزشکی، اظهار داشت: ضرورت دارد گروه های چشم پزشکی هر ساله در برنامه های علمی شرکت کنند و امتیازات لازم را کسب نمایند تا بتوانند حرفه خودشان را ادامه دهند. به همین دلیل کنگره جنبه آموزشی هم خواهد داشت و امتیازدهی به شرکت کنندگان در اواخر کنگره توسط وزارتخانه مربوطه انجام می گردد. قریشی، یکی از اتفاقات جانبی این کنگره را برگزاری نمایشگاه تجهیزات پزشکی عنوان کرد و گفت: در این نمایشگاه شرکت هایی که سازنده تجهیزات پزشکی هستند یا نمایندگان شرکت های سازنده را دارند، حاضر هستند و تجهیزات خودشان به خصوص تجهیزات جدید و پیشرفته را ارائه می دهند تا چشم پزشکان با آخرین تکنولوژی های تجهیزات چشم پزشکی آشنا شوند. این فوق تخصص قرنیبه با عنوان این مطلب که طیف بیماری های شایع چشم پزشکی بسیار گسترده است، افزود: از جمله بیماری های شایع چشم می توان به آب مروارید اشاره کرد که بیشترین علت بروز آن سن افراد است و اکثر افرادی که به دوره سالمندی می رسند، معمولاً دچار آب مروارید می شوند. وی بیان داشت: با توجه به پیشرفت های علم چشم پزشکی، بیماری آب مروارید قابل درمان است. قریشی ادامه داد: دسته دوم بیماری های شایع چشم، آب سیاه یا گلوکوم است که بیماری خیلی حساسی است و بیمار خودش متوجه بیماری نمی شود و لازم است برای بررسی آب سیاه بیمار به صورت دوره ای معاینه شود و به چشم پزشک مراجعه کند. وی افزود: دیگر بیماری های چشم که اخیراً خیلی شیوع بیشتری یافته، دیابت است که علاوه بر اعضای بدن، چشم را گرفتار می کند و متأسفانه این افراد وقتی عوارض بیماری پیشرفت می کند متوجه بیماری می شوند. دبیر علمی کنگره سالیانه انجمن چشم پزشکی ایران تأکید کرد: به افرادی که دچار بیماری قند هستند توصیه می شود به صورت مرتب زیر نظر چشم پزشک باشند که به هر حال پیشگیری بهتر از درمان است. وی ادامه داد: در مورد سایر بیماری های چشم، می توان به عیوب انکساری اشاره کرد مثل دوربینی، نزدیک بینی که خوشبختانه اعمال لیزیک در این زمینه خیلی پیشرفت کرده و برای این بیماران مؤثر هستند. قریشی در آخر اضافه کرد بیماری مهم دیگری که باید به آن توجه شود عوارض و آسیب ناشی از ضربه های است که به چشم وارد می شود که متأسفانه در کشور ما شایع است و از جمله کودکان هم در معرض این آسیب ها هستند. لذا توصیه می شود، مردم به نکات ایمنی توجه کنند و مواظب باشند ضربه و آسیب به چشم نرسد که عواقب آن جبران ناپذیر است.

راهکارهایی برای تسکین دردهای عضلانی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

دردهای اسکلتی و عضلانی به طور معمول بر استخوان ها، مفاصل، رباط ها، عضلات و تاندون ها تأثیر می گذارند. این دردها ممکن است با به طور ناگهانی بروز پیدا کنند یا مزمن و طولانی مدت باشند. سبک زندگی سالم در کاهش این دردها نقش چشمگیری دارد. عادات سالم غذایی و ورزش از جمله رفتارهایی هستند که در این زمینه مفید عمل می کنند. در ادامه به برخی دیگر از عادات سالم اشاره می شود که دردهای اسکلتی - عضلانی را کاهش و تسکین می دهند.



تنفس عمیق

تمرینات تنفسی یک راه بسیار مؤثر در کاهش استرس و تسکین درد است. برای اثربخشی بهتر و بیشتر، ابتدا به پشت دراز بکشید و برای احساس راحتی و آرامش، یک بالش زیر سر خود قرار دهید. یک دست را روی جناغ و دست دیگر را زیر قفسه سینه خود قرار دهید و تنفس شکمی را تمرین کنید. آهسته و کنترل شده تنفس بکشید. این تمرین تنفسی را روزانه به مدت پنج دقیقه انجام دهید.

حفظ تحرک

در برخی مواقع، تسکین درد نیازمند یک استراحت جزئی است نه استراحت مطلق. قدم زدن آرام یا حتی حرکات ملایم کششی به تسکین دردهای ماهیچه ای و استخوانی کمک می کند. ورزش شدید یا آرام حتی در حد ۱۰ دقیقه به افزایش آستانه تحمل درد کمک می کند. هر چه فعال تر باشید، میزان تحمل شما بالاتر خواهد بود.

حرکات کششی ساده

همانطور که روی صندلی خود نشستند، دست ها را به پشت سر ببرید و آرنج خود را باز کنید. خود را به سمت عقب بکشید تا زمانی که کشش را در قفسه سینه و قسمت بالای کمر خود احساس کنید. سعی کنید ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید و سه مرتبه این کار را تکرار کنید.

مثبت اندیشی

هر گاه در ناحیه کمر یا زانو احساس دردی می کنید، ممکن است ناخودآگاه به این فکر کنید که مشکل جدی یا حتی شکستگی پیش آمده باشد. مثبت اندیشی می تواند به کاهش دردهای کمر و ناحیه پشت کمک کند.

هیدراتاسیون

کم آبی بر تمام بافت های بدن، از جمله ماهیچه ها و مفاصل تأثیر می گذارد. روزانه به جای نوشیدن قهوه و دیگر نوشیدنی ها، یک لیوان آب بنوشید و به سادگی دردهای مفصلی را کاهش دهید.

نکته

کاهش وزن بدون تحمل گرسنگی

پیروزی از رژیم های غذایی سخت باعث می شود که افراد معمولاً از احساس گرسنگی در طول روز شکایت کنند. بسیاری به دلیل همین احساس گرسنگی رژیم های خود را دنبال نمی کنند، اما پزشکان معتقدند دنبال کردن برخی شیوه های زندگی به کاهش وزن مؤثر بدون احساس گرسنگی کمک می کند. در این تئوری، شما می توانید با گذراندن ساعت ها در سالن های ورزشی مقداری از کالری را از بین ببرید اما این کار در عمل، اتفاقی واقعی و یا خوشایند نیست، از طرفی تحمل رژیم های سخت برای همه افراد امکان پذیر نیست. در عوض این روش ها اگر هر روز به کار گرفته شوند بدون تلاش زیاد و تحمل گرسنگی به کاهش وزن خود کمک می کنید.

فعالیت بدنی منظم

افرادی که تحرک بیشتری دارند، روزانه تا ۳۵۰ کالری بیشتر از کسانی که مدام در حالت نشسته هستند، می سوزانند که این مقدار چیزی در حدود ۱۷ کیلوگرم در سال است.

مصرف غذا در فواصل مشخص

مطالعات بسیاری پیشنهاد می دهند که بین وعده های غذایی خود فاصله های مشخصی قرار دهید و همگی را در یک اندازه تنظیم کنید. غذا خوردن در فواصل زمانی مشخص با سوزاندن میزان کالری بیشتری بعد از غذا خوردن، واکنش بهتر به انسولین و کمتر بالا رفتن سطح کلسترول خون همراه است.

مصرف آب کافی

نوشیدن آب سرعت متابولیسم بدن را هم زیاد کند. نوشیدن ۲ لیوان آب میزان سوخت و ساز بدن را تا ۳۰ درصد افزایش داده و اثر آن تا ۹۰ دقیقه باقی می ماند؛ یک سوم این افزایش سوخت و ساز ناشی از تلاش بدن برای گرم کردن آب و بقیه آن ناشی از تلاش بدن برای جذب آب است. افزایش مصرف روزانه آب تا ۸ لیوان به شما کمک می کند تا در طول سال حدود ۳ و نیم کیلوگرم کم کنید.

پله روی

بالا رفتن از پله ها، یک عمل برای تقویت کردن پاهاست. چون شما وزن بدن تان را ضد جاذبه زمین به بالا حرکت می دهید. به این ترتیب از هر فرصتی برای این کار استفاده کنید؛ البته اگر مشکل خاصی مانند کمردرد و زانو درد و... دارید، قبل از آن با پزشک تان مشورت نمایید.

مصرف فیبر کافی

یک رژیم غذایی با فیبر بالا می تواند دریافت کالری شما را بدون اینکه احساس کمبود کنید کاهش دهد. در یک مطالعه مشخص شده زنانی که روزانه ۱۳ گرم یا کمتر فیبر دریافت می کنند ممکن است ۵ برابر بیشتر از زنانی که فیبر بیشتری می خورند، دچار افزایش وزن شوند. فیبر از طریق مکانیزم های زیر موجب کاهش وزن می شود: سرعت غذا خوردن را کاهش می دهد چون به جویدن بیشتری احتیاج دارد. سرعت حرکت غذا در طول مدت گوارش را افزایش می دهد. هورمون های سیری را بالا می برد. برای دریافت ۲۵ گرم فیبر در روز مطمئن شوید که ۶ وعده یا میان وعده میل می کنید که هر کدام از آنها حدود ۴ گرم فیبر را شامل می شود. در میان وعده های تان از میوه استفاده کنید و آنها را در دسترس قرار دهید. به این ترتیب به سادگی فیبر دریافتی شما بالا می رود.

راه های پیشگیری از کبد چرب

داشتن وزن مناسب و ورزش از جمله عواملی هستند که به درمان کبد چرب کمک می کنند. بیماری کبد چرب، اغلب بدون علامت بوده اما می تواند به مرور زمان و با افزایش میزان چربی کبد یا علائمی از جمله دل درد، بی اشتها، ضعف مغز، تهوع، کاهش وزن، کاهش تمرکز، توجه و... خود را نشان دهد. کبد چرب درمان دارویی قطعی ندارد و تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. رژیم غذایی

مدیرانه ای برای کبد چرب مفید است. این رژیم به کاهش چربی کبد کمک می کند. مواد غذایی ای که به پیشگیری از کبد چرب کمک می کنند عبارتند از: ماهی و غذای دریایی، میوه ها، غلات کامل، آجیل، روغن زیتون، سبزیجات، آووکادو و حبوبات. متخصصان تأکید دارند که در زمان زود هنگام و پیشگیری از عوامل خطر ممکن است به کبد، فرصتی برای احیا و بهبودی بدهد.

امداد رسانی به فرد گرمazed

وقتی کسی مدت زیادی زیر آفتاب بماند، بدنش آب زیادی از دست می دهد و در این وضعیت، تعریق متوقف می شود و این یعنی بدن دیگر نمی تواند خود را خنک کند و این حالت می تواند به گرمazedگی منجر شود. کارشناسان توصیه می کنند که اگر متوجه شدید کسی از گرمazedگی طایفه تیمورنگ وی را سر بیا به محلی خنک منتقل کنید. کمک کنید آب زیاد بنوشد، با اسبیری یا اسفنج پوستش را خنک کنید و او را در حالی بخوابانید که پاهایش اندکی بالاتر از بدنش قرار بگیرد. اگر وضعیت فرد ظرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکند، با اورژانس تماس بگیرید. تا رسیدن اورژانس، مدام تنفس، نبض، سطح هوشیاری و واکنش فرد را بررسی کنید. اگر هر زمان سطح هوشیاری فرد پایین آمد، باید نفس هایش را چک کنید و مطمئن شوید که راه تنفس او باز است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی افقی

- مهر و موم شده - باز نقش جومونگ ۲ - تنبل - سخن گفتن - سیمرغ ۳ - نام ترکی - متعصب - تاج و افسر - صدای درد ۴ - بچه گوسفند - مهربان تر - داخل - قلعه مستحکم ۵ - شتابنده - ویران و خراب - پارسایی ۶ - احتمال دارد - طاقچه بالا - فیلسوف به نام یونانی ۷ - سیلی - مادر وطن - زبان باستانی مردم هندوستان ۸ - پسوند شباهت - اثری از لیلا شمساری - بانگ جانور درنده ۹ - نام دیگر ترفیک - حرکت کرم - نفس چاق ۱۰ - بیماری کم خونی - چاشنی سالد - طایفه تیمورنگ ۱۱ - ابزار - لباس بی آستر - الهه عشق و زیبایی ۱۲ - جناح لشکر - مادر عرب - مفهوم - لباس اتاق عمل ۱۳ - شمامون - مارافسانه ای - شهری قنون - شمای بیگانه ۱۴ - بیماری قرن - نوعی نور تقال - رنگ و باهوش ۱۵ - فیلمی از مسعود آب پرور - بزرگترین سرخرگ

حل جدول ۱۵۸۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ر	ا	ز	ا	ت	ن	د	ل	خ	و	ش	ک	ن
۲	ن	ک	ی	س	ا	ن	م	ا	ن	ا	ت	ا	ی	ر
۳	ن	ر	م	ل	ن	ی	ت	و	خ	ر	ا	ب	ی	ت
۴	ل	ی	و	ا	ش	ی	س	خ	ن	ب	ن	ب	ی	ت
۵	ا	ی	و	ا	ن	ک	ی	س	ا	ن	م	ا	ن	ا
۶	و	ا	ر	ی	و	ن	ا	ی	ا	ب	ا	ب	ا	ی
۷	ر	ن	ی	ک	ا	د	ی	ه	ر	س	ا	ی	ل	ر
۸	ب	ا	ی	ر	ا	ب	ی	ر	ز	و	ن	ز	ل	ر
۹	ب	ا	ی	ر	ز	و	ن	ز	ل	ر	و	ف	ب	ا
۱۰	س	ن	ن	س	ت	ر	ک	ر	ی	ک	ر	ف	ک	ر
۱۱	ی	ی	ن	و	ی	ا	ی	ا	ر	ا	ر	ا	ا	ا
۱۲	ر	ز	و	ف	ب	ا	ی	ر	ز	و	ن	ز	ل	ر
۱۳	ز	و	ف	ب	ا	ی	ر	ز	و	ن	ز	ل	ر	ر
۱۴	ر	ز	و	ف	ب	ا	ی	ر	ز	و	ن	ز	ل	ر
۱۵	د	و	ر	ن	ا	ی	ر	ی	س	ی	ن	و	ه	ا

جدول سودوکو

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

۴	۷	۸	۴	۳	۴	۱	۶	۱	۶
۴	۱	۴	۴	۶	۱	۸	۷	۳	۳
۱	۶	۳	۱	۸	۷	۴	۴	۴	۴
۸	۴	۱	۶	۷	۱	۳	۴	۴	۴
۶	۳	۴	۴	۱	۴	۱	۴	۷	۸
۱	۸	۳	۴	۴	۸	۶	۴	۱	۱
۱	۴	۷	۳	۴	۸	۶	۳	۳	۴
۷	۸	۴	۱	۴	۶	۳	۳	۳	۴
۳	۱	۶	۸	۱	۴	۴	۴	۴	۷
۴	۴	۱	۷	۴	۳	۱	۶	۸	۸