آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۶۸
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۱۶
۲۹ ذی‌الحجه ۱۴۴۵/ ۶ جولای ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

هنگام خرید عینک آفتابی به چه نکاتی توجه کنیم؟

پیدا کردن عینک آفتابی مناسب فقط مختص تابستان نیست و این وسیله از چشم‌ها در برابر اشعه مضر یو وی بی (UVB) و یو وی ای (UVA) که همواره از خورشید ساطع می‌شوند، محافظت می‌کند. البته همه عینک‌های آفتابی این قابلیت حفاظتی را ندارند، بنابراین در انتخاب نوع مناسب آنها باید دقت کنیم و قبل از خرید، اطلاعات کافی داشته باشیم.

«میشل هولمز»، چشم‌پزشک و متخصص بینایی، می‌گوید: با وجود آنکه پینگوکولا معمولا بی‌خطر است و در بینایی اختلال ایجاد نمی‌کند، در مقایسه با سایر ساختارهای چشمی، راحت‌تر تحریک می‌شوند و قرمزی و ناراحتی به دنبال دارند. این ماجرا در واقع اهمیت انتخاب عینک آفتابی مناسب را گوشزد می‌کند و اینکه با تهیه نوع مناسب آن می‌توانیم از خطرات احتمالی آفتاب برای چشم‌ها جلوگیری کنیم، زیرا همه عینک آفتابی‌ها قابلیت محافظتی ندارند. برای رسیدن به این مقصود پیش از همه باید بدانیم چرا عینک آفتابی مناسب از چشم‌ها محافظت می‌کند. به گفته هولمز، عینک آفتابی مناسب برای محافظت از چشم‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه‌های یووی خورشید و سایر محرک‌های محیطی مانند باد و گرد و غبار ضروری است. این عینک‌ها تابش شدید خورشید را کاهش می‌دهند؛ به ویژه اگر برای اهداف خاص، به لنزهای رنگی و پولاریزه (مانع نور خورشید) مجهز شده باشند. آنها همچنین خطر ابتلا به سرطان پوست یا پیداشدن چین و چروک اطراف چشم را کاهش می‌دهند. «برایان باکسر واچل»، متخصص چشم، اظهار کرد که عینک آفتابی‌های تایید شده و مجاز معمولا لایه‌ها و پوشش‌هایی دارند که از برخورد اشعه یووی‌ای و یووی‌بی با چشم‌ها که بیش‌ترین آسیب را می‌رسانند، جلوگیری می‌کنند. به گفته متخصصان، مردمک چشم‌ها پس از قرارگرفتن پشت شیشه عینک آفتابی، به دلیل رنگ تیره‌تر عدسی، گشادتر می‌شوند که در صورت استفاده از عینک آفتابی دارای گواهی یووی مشکلی ایجاد نمی‌شود، زیرا شیشه یا لنز عینک از چشم‌ها محافظت می‌کند. اما اگر از عینک آفتابی نامناسب و تقلبی استفاده کنید، چشم‌ها بیشتر از زمانی که عینک آفتابی نزده‌اید، نور خورشید دریافت می‌کنند، زیرا این نوع از شیشه‌های تیره، استاندارد لازم برای جلوگیری از ورود نور به چشم‌ها را ندارند. به گفته هولمز، عینک آفتابی‌هایی که از چشم‌ها در برابر نور خورشید ۱۰۰ درصد محافظت می‌کنند، برچسب «یووی ۴۰۰» یا «۱۰۰ درصد محافظت در برابر یووی» دارند. اگر از درجه حفاظت عینکتان مطمئن نیستید، می‌توانید از طریق دستگاه فوتومتر که در مطب متخصصان چشم موجود است، متوجه شوید دقیقا چه درجه‌ای از نور را مسدود می‌کنند.

محافظت در برابر اشعه یووی

مهم‌ترین ویژگی عینک آفتابی قابلیت محافظتی آن از چشم در برابر اشعه‌های مضر یووی‌ای و یووی‌بی است. همان‌طور که گفته شد، این قابلیت با برچسب «یووی ۴۰۰» و «۱۰۰ درصد محافظت در برابر یووی» مشخص می‌شود.

لنزهای پولاریزه

دیگر مشخصه مهم عینک آفتابی لنزهای پولاریزه است. این لنزها از طریق پوشش‌های شیمیایی که در آن‌ها به کار رفته است، نور را فیلتر می‌کنند و تابش نور از سطوح بازتابنده را کاهش می‌دهند. با وجود اینکه این عینک‌های پولاریزه از عینک‌های رنگی گران‌ترند و لزوما هم واجب نیستند، این عینک‌ها امواج نور افقی را مسدود می‌کنند و خستگی چشم را کاهش می‌دهند که در مواردی مانند رانندگی، اسکی و قایق‌سواری موثر است.

قاب عینک

عینک آفتابی باید خیلی راحت و مطمئن روی چشم قرار گیرد و اگر خیلی بزرگ یا خیلی کوچک باشد، نمی‌تواند به خوبی از چشم‌ها در برابر تابش اشعه‌های یووی محافظت کند. اینکه شیشه‌های عینک چشم‌ها را به خوبی بپوشانند، ضروری است.

کیفیت و دوام

مواردی مانند جنس و کیفیت از دیگر موارد مهم در انتخاب عینک آفتابی است. انتخاب عینکی که از مواد با کیفیت و ماندگاری بالا مانند لنز پلی‌کربنات یا شیشه و همچنین فریم حاوی فولاد ضدزنگ ساخته شده باشد، اهمیت دارد زیرا مقاومت عینک آفتابی در برابر ساییدگی و از هم گسیختگی روزمره را افزایش می‌دهند.

نکته

ارتباط بیماری‌های التهابی روده با «DNA»

متخصصان از شناسایی یک عامل اصلی در بروز بیماری التهابی روده (IBD) خبر داده‌اند. متخصصان در مطالعات خود «نقطه ضعیفی» را در «DNA» پیدا کرده‌اند که در ۹۵ درصد از مبتلایان به این بیماری وجود دارد. این عامل باعث می‌شود که برخی از سلول‌های ایمنی باعث التهاب بیش از حد در روده شوند. به گفته این متخصصان، داروهایی که از قبل وجود داشته ظاهرا در تحقیقات آزمایشگاهی روند بیماری را معکوس کرده است و اکنون آنها به دنبال آغاز آزمایش‌های انسانی هستند. بیماری «کرون» یا کولیت‌های «اولسراتیو» از شایع‌ترین اشکال بیماری التهابی روده هستند. تخمین زده می‌شود که این بیماری‌ها حدود نیم میلیون نفر را در انگلیس تحت‌تاثیر قرار داده‌اند. اکنون محققان می‌گویند این بیماری‌ها ممکن است توسط «اسید دئوکسی ریبونوکلئیک» (دی‌ان‌ای) ایجاد شوند. یکی از بخش‌های سیستم ایمنی که به شدت در بروز بیماری التهابی روده (IBD) نقش دارد، گلبول‌های سفید خون به نام ماکروفاژها هستند. در نتیجه تحقیقات مشاهده شد که «نقطه ضعیف» موجود در DNA در ترشح مواد شیمیایی التهاب‌زا توسط ماکروفاژها که مسئول کشتن میکروارگانیسم‌ها هستند، نقش دارد. در این مواقع ماکروفاژها به پوشش روده‌ها سرازیر می‌شوند و در آن جا مواد شیمیایی به نام «سیتوکین» آزاد می‌کنند که منجر به التهاب شدید می‌شود. التهاب بخشی از پاسخ طبیعی بدن به عفونت است اما وجود طولانی مدت التهاب می‌تواند عواقب مخربی برای سلامتی داشته باشد. گروهی از محققان در موسسه فرانسیس کریک و دانشگاه کالج لندن برای کشف علت این نوع التهاب روده دست به تجزیه و تحلیل ژنتیکی عمیقی زدند. آنها بخشی از کد ژنتیکی یا DNA را کشف کردند که به نظر می‌رسد «تنظیم کننده اصلی» التهاب ماکروفاژ است. این ژن مجموعه‌ای از مواد شیمیایی التهابی را که ماکروفاژها آزاد می‌کنند، کنترل می‌کند و برخی از افراد با نسخه‌ای از این ژن متولد می‌شوند که بدن آنها را مستعد به واکنش بیش از حد در مقابل آن می‌کند.

خوراکی‌هایی که از درد زانو جلوگیری می‌کنند

«مایع سینوویال» که به‌دلیل افزایش سن کاهش می‌یابد، می‌تواند به مشکل زانودرد کمک کند. در ادامه خوراکی‌هایی برای افزایش دهنده مایعات مفصلی بدن اشاره می‌شود. کاهش مایعات مفصلی می‌تواند باعث زانو درد شود. به این ترتیب احساس گیرکردن در زانو، آب شدن غضروف، و محدودیت حرکت در فرد دیده می‌شود.

۱ مایع مفصلی چیست؟

مایعات موجود در مفصل زانو به‌عنوان روان‌کننده‌های طبیعی عمل و تحرک ما را فراهم می‌کنند. نام این مایع، سینوویال است. در صورت کاهش مایعات، مشکلات سلامتی مانند درد شدید، آرتروز، صدا در زانو، آب شدن غضروف زانو، منیسک، تورم، درد و... یکی پس از دیگری ایجاد می‌شوند.

۲ غذاهای حاوی ژلاتین

ژلاتین حیوانی که با غذا مصرف می‌شود با افزایش سنتز بافت‌های کلاژن در بدن ما غضروف و بافت‌های هم‌بند را تقویت می‌کند. از این نظر، افزودن مقدار زیادی ژله، ژلاتین و ویتامین C به غذاهای‌مان می‌تواند نقش مفیدی در حفظ و ترمیم غضروف و ترمیم بافت داشته باشد.

۳ منابع کلسیم

کلسیم برای استخوان‌های قوی ضروری است. کلسیم، ضروری‌ترین ماده معدنی برای سلامت استخوان است. گروه سنی ۲۰- ۱۰ سال باید به میزان ۱۳۰۰- ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز، گروه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال با ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز و بالای ۵۰ سال به میزان ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. محصولات لبنی انواع پنیر، سویا، سبزیجات برگ سبز و دانه‌ها هستند.

۴ آب استخوان

آبگوشت استخوان با محتوای اسیدهای آمینه ضروری مانند گلیسین، پرولین و آرژنین منبع عالی کلاژن است. افزودن آب استخوان به رژیم غذایی خود هر از گاهی برای جایگزینی کاهش کلاژن در بدن ایده‌آل است. با این حال، اگر کلسترول و بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارید، باید مراقب باشید.

۵ سفیده تخم‌مرغ

سفیده تخم‌مرغ یکی از بهترین منابع کلاژن محسوب می‌شود؛ زیرا حاوی اسیدهای آمینه دیگری از جمله گلیسین و پرولین است که کلاژن را تشکیل می‌دهند. برای سلامت استخوان‌ها و مفاصل، باید مراقب باشید که سفیده تخم‌مرغ را در صبحانه از دست ندهید.

۶ میوه‌های قرمز

میوه‌های قرمز رنگ مانند توت‌فرنگی، تمشک، توت سیاه و زغال اخته ذخیره‌ای از ویتامین C هستند و از تولید کلاژن حمایت می‌کنند. به لطف اسیدالاژیک که نوعی آنتی‌اکسیدان است، توت‌فرنگی در برابر تخریب کلاژن نیز اثر محافظتی دارد.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری فارنژیت

فریبا شیروانی
فوق‌تخصص عفونی اطفال

فارنژیت ویروسی، یک عفونت ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است. اصلی‌ترین علائم فارنژیت ویروسی التهاب حلق است که در پشت گلو احساس می‌شود و اغلب از آن به عنوان گلودرد یاد می‌شود. فارنژیت می‌تواند باعث خراشیدگی در گلو و مشکل در بلع هم شود. اغلب درد ناشی از آن با قورت‌دادن بدتر می‌شود. فارنژیت ویروسی در اغلب موارد، خود به خود برطرف می‌شود. فارنژیت به عنوان یک علامت در بسیاری از بیماری‌های عفونی و التهابی دستگاه تنفس فوقانی دیده می‌شود. بسیاری از عوامل ویروسی و باکتریال و حتی غیرعفونی باعث فارنژیت می‌شوند. فارنژیت می‌تواند باعث ورم لوزه‌ها شود و گاه با تب و سرفه همراه است. عمده‌ترین علامت بالینی عفونت درد در ناحیه حلق است. در موارد خفیف یا اولیه بیماری درد در حین بلع وجود دارد و گاهی بلع دردناک به حدی شدید است که بیمار از فرودادن آب دهان نیز خودداری می‌کند و در نتیجه ترشحات بزاق در دهان زیاد می‌شود و گاه از دهان جاری است. فارنژیت در بسیاری از بیماری‌های سیستم تنفسی کودکان مشاهده می‌شود. اغلب بیماری‌های عفونی یا غیرعفونی ممکن است با فارنژیت تظاهر کند. این بیماری به صورت غیراختصاصی مانند اگزوداتیو، وزیکولار، مامبرانو و... ممکن است که بروز کند. با توجه به احتمال درگیری لوزه‌ها به صورت اختصاصی نیز امکان هیپرتروفی و آبسه و خونریزی در لوزه‌ها نیز وجود دارد؛ لذا در معاینه حلق کودکان علاوه بر بررسی لوزه‌ها می‌توان سایر مناطق دهانی را بررسی کرد. سایر ضایعات دهانی نیز در دهان و محل آنها می‌تواند در کنار علائم بالینی و یافته‌های شرح حال تشخیص را مطرح کند. فارنژیت‌های اختصاصی اگزوداتیو (ترشح‌دار) در عفونت استرپتوکوک بتاهمولیتیک گروه A و عفونت با ویروس اپشتاین بار، مشاهده می‌شود. فارنژیت فولیکولر در عفونت‌های ویرال مانند آدنوویروس مشاهده می‌شود و فارنژیت وزیکولار نیز در عفونت هرپسی وواریسلا زوستر مشاهده می‌شود. باید گفت فارنژیت مامبرو در عفونت با دیفتری و فارنژیت نکروتیک نیز در موارد نوتروپنی رخ می‌دهد. تشخیص به موقع و بیماران مبتلا به فارنژیت بر اساس یافته‌های معاینه از اهمیت بسیاری برخوردار است؛ زیرا در اغلب موارد تست اختصاصی برای تشخیص را در دسترس نداریم. لازم به تاکید است که مصرف آنتی‌بیوتیک فقط در علل چرکی توصیه می‌شود.

«تب دنگی» برای چه کسانی خطرناک‌تر است

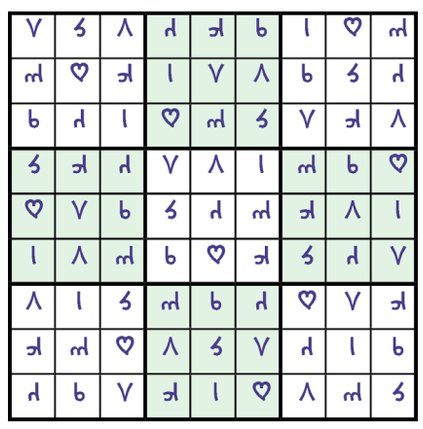
رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: گروه‌های حساس در معرض خطر بیشتری نسبت به ابتلا به تب دنگی قرار دارند. شهنام عرشی افزود: علائمی چون تب و خونریزی از لثه و استخوان درد در این افراد اهمیت دارد. وی ادامه داد: هر فرد ممکن است بر اثر نیش پشه آلوده به این بیماری دچار شود، اما افرادی که در گروه‌های حساس هستند، از جمله بیماران زمینه‌ای و ضعف سیستم ایمنی و بیماران قلبی حساس‌تر هستند. عرشی افزود: در صورت ابتلاء، سرعت تحت درمان بودن و رسیدگی به بیمار از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند. عرشی توصیه کرد: از داروهای دورکننده پشه و اسپری‌های دارویی استفاده کنند و در طلوع و غروب آفتاب که گزش پشه زیاد است، در مکان‌های آلوده قرار نگیرند و خود را در معرض هوای آزاد قرار ندهند.

زیاده‌روی در مصرف کافئین افسردگی می‌آورد

یک متخصص تغذیه بر محدودکردن استفاده از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین برای کاهش استرس تاکید کرد. مرجان عجمی افزود: برای حفظ سلامتی و کاهش استرس و اضطراب سعی کنید منابع حاوی قند و شکر مثل انواع شیرینی، آبمیوه‌ها، آبنبات، انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و یا شکر را محدود کرده و به‌جای آن منابع حاوی فیبر، میوه و سبزی و غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنید تا نوسانات قندخون که یکی از عوامل ایجاد استرس است را به حداقل برسانید. وی ادامه داد: مصرف زیاد کافئین باعث تغییرات خلق‌وخو شود و به ایجاد استرس، اضطراب و حتی افسردگی کمک کند. عجمی گفت: چای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسیدآمینه‌ای به نام تیانین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

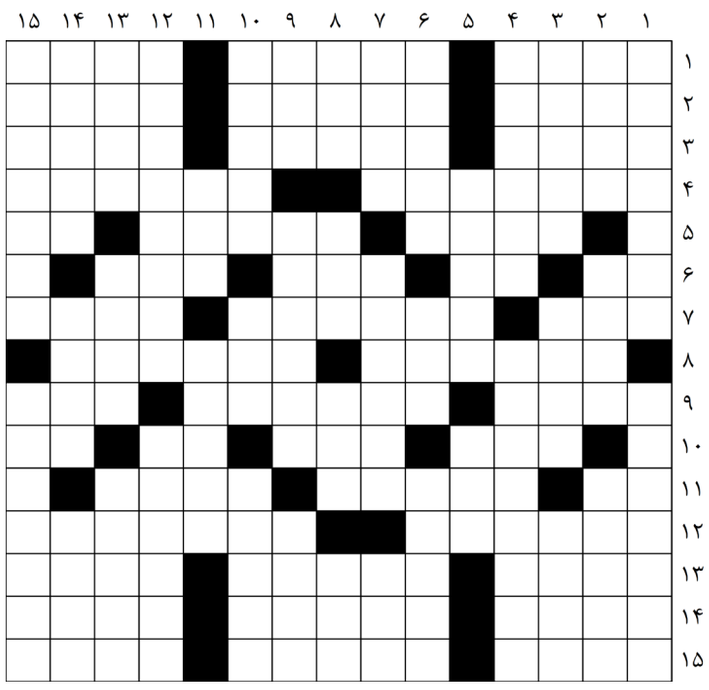
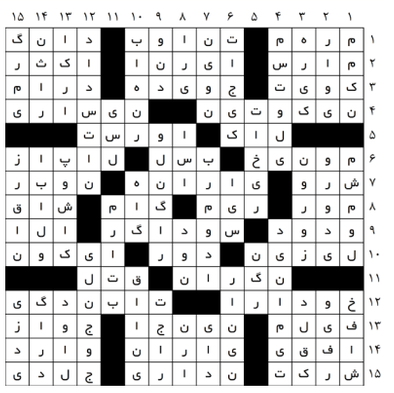
شماره ۱۸۶۸

افقی

۱- همگام- نوشته‌شده- فالگیر ۲- دریاچه‌ای در سوئد- پرده نقاشی- باطل‌کردن ۳- دستمزد- چیزهای گران‌بها- بسیار شوخی‌کننده ۴- حرام و غیرقانونی- سنان ۵- شگفت‌تر- نابودشده- خار روی دیوار ۶- بدوزشت- از ماه‌های زمستان- رنج و سختی- از شهرهای مراکش ۷- سال ترکی- مخترع برق- انتظار و نگرانی ۸- پایتخت پرتغال- چیرگی و غلبه ۹- شاه مغول- آخرین نبرد ناپلئون- آهک ۱۰- آلوی کوهی- ذهن‌وخاطر- تکان- خیس ۱۱- شمای بیگانه- وسیله پخش فیلم- ضرر ۱۲- دریاچه مرزکانادا- از گیاهان گل‌دار ۱۳- پهلوانان- آمریکایی- بزرگوار ۱۴- خدمتکار زن- خراب و منهدم شده- درختچه آپارتمانی ۱۵- کرم حشره- امدادرسانی- مطالعه اجمالی

عمودی

۱- مثل و شبیه بودن- تنومند ۲- پناهگاه- پرنده سندباد- شهری در لیتوانی ۳- شهری در ایتالیا- درخشان- برق‌رسان اتومبیل ۴- از درجات نظامی- کلیسایی در ونیز ایتالیا ۵- رادار- مرزبان ۶- گوناگون- خودروی کره‌ای- مقابل اخروی ۷- بلند- از حواس پنجگانه- از کلمات سوالی ۸- نوعی لباس مردانه بلند- ترش و شیرین- قدرت و توان- امر به نرفتن ۹- سرپرست و قیم- ناشی و بی‌تجربه- صید ۱۰- بنگاه و انجمن- تبار و نژاد- از نیروهای نظامی ۱۱- تابع و پیرو- پهن کردن ۱۲- هدایت و ارشاد- عنصر ۴۸ اتمی ۱۳- شاگرد داوینچی- طایفه‌ای از ایل بختیاری- نامناسب ۱۴- ابتدایی- کشوری در مدیترانه- خوب و پسندیده ۱۵- کوهی در استان کرمان- مستخدم خانه



حل جدول ۱۸۶۷