

یادداشت

علل آب مروارید



محمدجعفر قائم‌باز
فوق تخصص قزیه

لنز طبیعی در پشت عنبیه چشم ما وجود دارد که با شکست نور می‌توانیم اشیا را در دور و نزدیک ببینیم. این بافت پروتئینی شفاف به مرور زمان و به دلایل مختلف کدر می‌شود. هر گونه کدورت داخل لنز را «کاتاراکت» یا آب مروارید می‌گویند و دلیل نامگذاری آن به دلیل این است که وقتی کدورت خیلی طول بکشد، وسط مردمک که سیاهرنگ است شبیه مروارید می‌شود؛ به همین دلیل به این بیماری آب مروارید می‌گویند. بروز آب مروارید دو علت دارد، شایع‌ترین نوع آن مربوط به سن است؛ معمولاً حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد افراد بالای ۴۰ سال در جراحی از آب مروارید راندند و با بالا رفتن سن درصد آن بیشتر می‌شود. نوع دوم آب مروارید می‌تواند ناشی از ضربه به سر و صورت ایجاد شود یا ناشی از مصرف داروهای کورتونی باشد. همچنین آب مروارید می‌تواند به دلیل بیماری‌های سیستمی ایجاد شود و در برخی موارد نیز می‌تواند مادرزادی باشد. این بیماری در افرادی که دیابت دارند و در معرض آفتاب شدید و موادمشیمیایی خاص هستند، شدیدتر است.

ویژه

خطرات میزان غیر عادی سدیم

محققان دریافتند بیماری‌اری که در طول مدت اقامت در بیمارستان میزان سدیم بالایی دارند، ۳ برابر بیشتر از بیماران دارای سطح طبیعی سدیم در طول بستری با احتمال مرگ روبرو هستند. اندازه‌گیری سدیم می‌تواند پزشکان را آگاه کند که کدامیک از بیماران کرونایی در معرض خطر بالای وخامت بیماری و مرگ قرار دارند. سطح سدیم می‌تواند تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا بیمار کووید ۱۹ نیاز به بستری شدن در بخش مراقبت‌های ویژه دارد را راهنمایی کند. سدیم یک ماده معدنی ضروری است و به تنظیم حجم مایعات در بدن و فشارخون کمک می‌کند. پزشکان معمولاً مقادیر بالای سدیم را با تزریق درون وریدی درمان می‌کنند و سدیم کم نیز ممکن است نیاز به تزریق درون وریدی، محدودیت مایعات یا دارو داشته باشد. از دست رفتن مایعات به دلیل اسهال، استفراغ، تعریق و عدم نوشیدن آب کافی منجر به افزایش سطح سدیم می‌شود. از این رو محققان بر اهمیت جلوگیری از کمبود آب در هنگام بستری شدن در بیمارستان برای بیماران کرونایی تأکید دارند.

ماندگارترین علائم کووید ۱۹

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

محققان با مطالعه روی ۱۷۷ داوطلب مبتلا به کووید ۱۹ توانستند علائم پایدار این بیماری را شناسایی کنند. مقابله با کووید ۱۹ می‌تواند به یک جنگ طولانی و طاقت‌فرسا تبدیل شود. این بیماری دارای علائم عجیب و پایداری است که می‌تواند تا مدت‌ها پس از منفی شدن جواب آزمایش افراد بهبود یافته از این بیماری، باقی بماند. با وجود اینکه احتمال ابتلای شخص به علائم پایدار، تا حد زیادی به سن، فاکتورهای ریسک و شدت آلودگی به ویروس بستگی دارد، متخصصان توانسته‌اند الگویی از علائم را در افرادی که دچار عوارض پایدار کووید ۱۹ می‌شوند، شناسایی کنند.



سردرد

سردرد ناشی از کووید ۱۹ می‌تواند یک عارضه ناتوان‌کننده باشد و مانع انجام فعالیت‌های روزمره شود. این عارضه نیز در مواردی ماندگارتر از ویروس است. در حال حاضر سردرد و سرگیجه به عنوان یک عارضه عصبی ناشی از کووید ۱۹ شناخته می‌شوند. سردرد می‌تواند نشانه‌ای از التهاب در بدن یا عفونت عصب‌های منتهی به حفره‌های بینی باشد.

از دست دادن حس چشایی و بویایی

در مورد افرادی که ویروس موجب اختلال در حس بویایی و چشایی آنها می‌شود، بازگشت این حواس به وضعیت اولیه، بسیار دشوار است. این علامت در بسیاری از مبتلایان به کووید ۱۹، یکی از اولین علائم بیماری است و معمولاً مدت زمان زیادی برای بازگشت آن به وضع طبیعی لازم است.

گیجی شدید

در حال حاضر احساس گیجی و خستگی شدید، یکی از علائم اولیه ابتلا به کووید ۱۹ است که ظرف یک هفته اول آلودگی به ویروس بروز می‌کند. دلیل بروز این علامت فعالیت شدید بدن برای تولید پادتن و همچنین تولید سیتوکین‌هایی توسط سیستم ایمنی است که عوارض شدیدی مانند خستگی دارند.

تنگی نفس

با وجود اینکه تنگی نفس یک علامت شایع در کووید ۱۹ است، در اغلب موارد این وضعیت منجر به استفاده از تجهیزات و ابزار کمکی برای تنفس طبیعی می‌شود و ممکن است برای مدت طولانی باقی بماند. محققان دریافتند این وضعیت می‌تواند منجر به بروز عوارض تنفسی مزمن مانند تنگی نفس و آسیب‌پذیری کیسه‌های هوایی شود.

تأثیر ویتامین B6 بر عوارض کرونا

مطالعات نشان می‌دهد ویتامین B6 با کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی، منجر به کاهش احتمال بروز لخته شدن خون که از عوارض شایع کروناس، می‌شود. مصرف این ویتامین به ویژه برای کودکان و سالمندان ضروری است. ویتامین B6 با مهار التهاب و استرس آکسیداتیو برای مقابله با بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی مفید است. بر اساس مطالعات محققان ویتامین B6 با اثرات ضدالتهابی و تقویت سیستم ایمنی، قادر به کنترل طوفان سیتوکین و ترمیم‌سازی است و می‌تواند علائم کووید ۱۹ را کاهش دهد. سینه‌مرغ، دانه‌آفتابگردان، نخود، لوبیا، پسته، دانه کنجد و گوشت گاو حاوی این ویتامین هستند.

اکثر واکنش‌های کرونا موثر هستند

یک استاد فیزیولوژی پزشکی گفت: ساختار اصلی ویروس‌ها تقریباً یکسان است، بنابراین واکنش‌هایی که هسته اصلی کروناویروس را هدف بگیرند، در برابر انواع جهش یافته کروناویروس هم اثرگذار خواهند بود. محمدرضا رنوفی افزود: اکنون واکنش‌های متعددی به منظور پیشگیری از ابتلا به کروناویروس ساخته شده که هر یک از تکنیک‌های متعددی بهره گرفته است. رنوفی یادآور شد: اغلب ویروس‌ها با جهش یافتن، تغییرات قابل توجهی با ساختار اصلی نمی‌یابند. وی همچنین درباره اثرگذاری واکنش بر اشخاص مبتلا به چاقی و افزایش وزن گفت: تأثیر هر یک از واکنش‌ها بر مبتلایان به چاقی مستلزم تحقیق و بررسی است.

اهمیت طبخ غذا با حذف روغن خوراکی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، بر حذف یا کاهش مصرف روغن خوراکی در طبخ غذای سالم تأکید کرد. زهرا عبدالهی طی نامه‌ای از تولید ظروف پخت‌وپز «چدنی اصل» با قابلیت حذف یا کاهش مصرف روغن، استفاده از حرارت کم و در نتیجه حفظ مواد مغذی قدرانی نمود و آن را گامی مهم در جهت ارتقای سلامت و بهبود کیفیت تغذیه خانوارها دانست. وی اظهار امیدواری کرد با بهره‌مندی از یافته‌های پژوهش علمی، بتوان در جهت حفظ و ارتقای بهداشت و سلامت گام برداشت. ظروف پخت‌وپز چدنی اصل، امکان تهیه و طبخ انواع مواد غذایی را بدون نیاز به استفاده از روغن و همچنین حفظ کامل خواص آنها برای مصرف‌کنندگان فراهم آورده است.

شماره ۹۵۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- اثری از فیهیمه رحیمی - جزیره ۲ - دستور - مجمع‌الجزایری در شمال «کارائیب»
 ۳- خودبین - نزاکت - کم‌پشت - به شکل دایره ۴ - اسباب منزل - از مصالح ساختمانی - مقبره -
 گیره سربانوان ۵ - اندازه‌ها - در نجاری است - بانگ قمری - از حیوانات درنده ۶ - سدا جری در
 کلات - هجران ۷ - از انگشتان دست - ردیف قالی - اشاره به دور - فریاد بلند ۸ - گداخته شدن -
 پنداشتن - رواید - کارگاه بافندگی ۹ - احاددر ریاضی - زیر پامانده - گمشوده - خزنده‌گرزنده
 ۱۰ - گردآوری شده - عقب‌مانده ذهنی ۱۱ - تغییر شکل یافته - دنبالش نگردید - غلبه بردشمن -
 بالیمان ۱۲ - جواب سربالا - از وسایل جنگی قدیم - قرص روانگردان - بهره ۱۳ - زیرک - ناگهان
 خودمانی - مهاربینی شستر - رئیس جیمز یاند ۱۴ - از بازیگران «سال‌های ابری» - بیماری خشکی
 ۱۵ - موجودخیالی - بازیگرخانم «سدمبر»

افقی

۱- قدیمی‌ترین پارک رشت - مجموعه‌ای به
 کارگردانی امیر پوریان ۲ - کمک‌رسانی - کارگردان
 «گشت‌شاد» ۳ - طرف - وقت چیزی - آلونک - کامیون
 از تثنی ۴ - تظاهر به نیکی - آقای اسپانیایی - ضمیر متصل
 پیوسته - جعل کننده ۵ - هدیه دادن - مقابل بیرون -
 پهلوان - از ضمایر جمع ۶ - جشن ایرانیان در دوم بهمن -
 وسیله جنگی قدیمی ۷ - اضطراب - مرزبان - مردمی -
 مخفی ۸ - ماهی میلادی - یزدان - فرار کردن - گریه
 بچه ۹ - نفت دریای شمال - خودرویی کوچک - واحدی
 در فیزیک - حرف انتخاب ۱۰ - رفتن به تنهایی - سازمان
 آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد ۱۱ - ضمیر سوم
 شخص مفرد - پرستیدنی مشرکان - دشمنی - زود
 ۱۲ - فزونی نعمت - نیایش - استان حومه تهران - سوره
 ۳۴ قرآن کریم ۱۳ - جواب منفی - رنگ طلایی - رنگین -
 صفحه اینترنتی ۱۴ - فیلمی از جان‌اتان دمی - تباهی‌ها
 ۱۵ - از کاخ‌های فرانسه - از بازیگران «وارش»

حل جدول ۹۵۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

جدول سودوکو

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

حتی اگر یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، هنوز هم می‌توانید بیمار شوید. با این حال، تقویت سیستم ایمنی بدن شما را قادر به مبارزه با بیماری‌ها می‌کند. به گفته محققان دانشگاه پزشکی دانشگاه هاروارد، سوء تغذیه و استرس شمارا در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها، ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن قرار می‌دهد. دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، پروبیوتیک‌ها، روی و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

استخوان‌های سالم
دریافت مواد مغذی کافی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین D و ویتامین K در تقویت سلامت استخوان‌ها مهم است. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از پوکی استخوان بعد از سنین میانسالی و یائسگی، یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را انتخاب کنید و مصرف ویتامین D را به همراه غذاهای سرشار از کلسیم فراموش نکنید.