

یادداشت

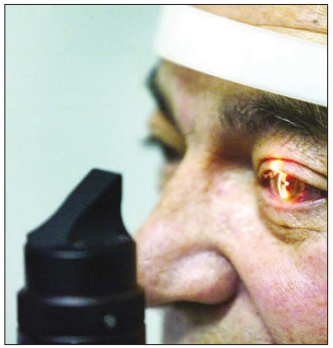
مواظب «آب سیاه» باشید



محمود جیاروند

استاد چشم پزشکی

بیماری آب سیاه با بالا رفتن فشار که باعث تحلیل در عصب بینایی می شود، به وجود می آید و به مرور زمان میدان بینایی را محدود می کند و اگر خوب تشخیص داده نشود، بیماری پیشرفت می کند و به طور کلی بیمار دید خود را از دست می دهد. این بیماری انواع حاد، مزمن، زاویه باز و بسته دارد، گلوکوم را در کودکان و سنین بالا داریم اما آنچه بیشتر مهم است گلوکوم در سنین بالاست که تقریباً از میانسالی شروع شده و ادامه پیدا می کند و بیشتر افرادی که مبتلا می شوند حتماً سابقه خانوادگی دارند، با بیماری های زمینهای که برخی از این افراد مبتلا هستند، اگر بیماری آب سیاه با گلوکوم به موقع تشخیص داده شود، با داروهای مربوطه تحت کنترل در آمده و مشکل بیماری حل می شود؛ ضمن اینکه رعایت دستورات پزشک بسیار مهم است. در صورتی که با داروها کنترل نشود، پزشک برای عمل جراحی تصمیم می گیرد تا تحت عمل جراحی قرار گرفته و قطعاً خوب می شود. در شرایط حاد، با درد و قرمزی و کاهش بینایی روبه روی می شویم که این افراد هاله نور و رنگارنگی را در غروب دارند. این افراد اگر به پزشک مراجعه کنند، با لیزر مشکل بیماری حل می شود. افرادی که دچار بیماری حاد هستند و به صورت مزمن و بی صدا بوده، بسیار خطرناک هستند. در این افراد سابقه خانوادگی وجود دارد و حتماً باید به پزشک مراجعه کرده و معاینه شوند. مهمترین مساله در این افراد کاهش میدان بینایی و اطراف بینایی است که اتفاق می افتد و اگر به پزشک مراجعه نکنند، به دید توانی تبدیل می شود. خوشبختانه مراجعات بیماران برای درمان به چشم پزشک بیشتر شده است و با دارو و اعمال جراحی قابل کنترل است و اگر بیمار به موقع مراجعه کند، هیچ بیماری نابینانمی شود، اما اینکه برخی بینایی خود را از دست می دهند که این به خاطر این است که در فاز نهایی به پزشک مراجعه می کنند و حدود ۹۰ درصد عصب بینایی از دست رفته است.



با این خوراکی ها قلب تان را جوان نگه دارید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بر اساس مطالعات دانشمندان می توان با تغییرات کوچک در رژیم غذایی از ۵۰ درصد کل مرگ ومیرهای ناشی از حمله قلبی، پیشگیری کرد.



سیب زمینی شیرین



سیب زمینی شیرین با فیبر و مواد مغذی دیگری بارگذاری شده که همگی به شما کمک می کنند، چربی بسوزانند. مواد مغذی موجود در سیب زمینی شیرین به نام کاروتنوئید: آنتی اکسیدانی است که سطح قند خون و مقاومت به انسولین را پایین می آورد. این یعنی شما کمتر در معرض ابتلا به دیابت قرار می گیرید و در نتیجه سلامت قلب تان را بیشتر تضمین می کنید.

بذر کتان



فقط یک قاشق غذاخوری از بذر کتان فوق العاده قدرتمند تقریباً ۳ گرم فیبر و ۵۵ کالری دارد. دانه های کتان ثروتمندترین منابع حاوی امگا ۳ هستند که به کاهش التهاب در بدن کمک می کنند و منجر به جلوگیری از تغییرات خلقی می شوند. مصرف دانه های کتان عاملی موثر برای جلوگیری از بیماری های قلبی و دیابت است. ضمن اینکه منجر به افزایش کلسترول خوب یا همان HDL می شود.

گردو



گردو سرشار از آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۳ است که به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. تنها مصرف یک اونس گردو برای بیشتر از ۵ بار در هفته خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

بادام زمینی



بادام زمینی علاوه بر محتوای چربی موناوشباع نشده، حاوی سایر مواد مغذی نظیر ویتامین E فولات، پروتئین و منگنز است که همگی موجب بهبود سلامت قلب می شوند.

گوچه فرنگی

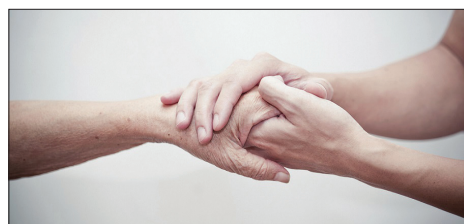


محققان می گویند افرادی که گوچه فرنگی و محصولات آن را بیشتر از سایر سبزیجات غیر نشاسته ای مصرف می کنند و این گزینش خوبی است، زیرا گوچه فرنگی منبع غنی از آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است.

نکته

ساده ترین راهکار برای التیام دردهای آرتروز

متخصصان انگلیسی می گویند با برخی اقدامات می توان آرتروز دردناک را بهبود بخشید. آرتروز یکی از بیماری های است که می تواند باعث آسیب دائمی به مفاصل شود. این امر بدان معناست که تشخیص سریع و به موقع آن می تواند نخستین گام برای درمان موثر باشد. با این حال، چگونه باید بدانیم که نیازمند مراجعه به پزشک هستیم؟ به طور معمول آرتروز با دردهای مفاصل خود را نشان می دهد. توصیه می شود در صورت مشاهده هر گونه علامت مرتبط با مفاصل که بیش از ۳ روز به طول انجامید به پزشک مراجعه کنید. این علامت می تواند شامل طیف گسترده ای از موارد باشد که مهمترین آنها شامل: ۱- درد، تورم، یا خشکی یکی یا تعداد بیشتری از مفاصل ۲- قرمزی مفاصل ۳- دردناک شدن مفاصل به ویژه در زمان لمس کردن ۴- حساسیت مفصلی یا سفتی آن ۵- سختی در حرکت دادن مفاصل ۶- ایجاد ناراحتی در مفاصل در زمان انجام فعالیت های روزانه. غالباً آرتروز با دردهای شدید همراه است. در این حالت غرضوف های محافظت کننده در داخل مفاصل از بین می روند و انجام حرکات و راه رفتن برای فرد دشوار می شود. به طور عمومی ۳ عامل اصلی بروز آرتروز شامل افزایش سن به ویژه پس از میانسالی، جراثحت و چاقی می شود. از رایج ترین بخش های بدن که درگیر آرتروز می شود نیز می توان به دستان، گردن، بخش پایانی کمر و زانو ها اشاره کرد. یکی از علائمی که گویای ابتلا به آرتروز است شنیده شدن صدای شکستگی در زمانی است که مفاصل را خم می کنید. یکی از مواردی که می تواند باعث التیام آرتروز شود ورزش است، حقیقت این است که افراد می توانند با ورزش کردن باعث ساخت و تقویت عضلات اطراف مفاصل دردناک شوند. این کار به مرور می تواند باعث انتقال فشار تحرک به این عضلات و کاهش فشار به مفاصل شود. برای این کار ۲ تا ۳ بار تمرین با وزنه در هفته الزامی است و هر جلسه دستکم باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طول بینجامد. به طور معمول با گذشت ۴ تا ۱۲ هفته فواید این ورزش ها در کاهش دردهای آرتروز خود را نشان می دهد. مرکز آرتروز انگلیس می گوید بسیاری از مردم می توانند به کمک تمرین با وزنه باعث تقویت ۴۰ درصدی عضلات خود پس از ۶ هفته شوند. تمرین با وزنه می تواند شامل اقداماتی مانند دمبل زدن، برداشتن وزنه سبک و تمرینات بارو باشد. با این حال، بهتر است حرکات ورزشی خود را تحت نظر یک مربی انجام دهید.



مراقبت های بعد از تزریق واکسن کرونا

قبل از تزریق واکسن کووید ۱۹ باید مراقبت هایی انجام شود؛ عوارض واکسن ها طبیعی است و نیاز به درمان خاصی ندارد. اگر علائمی همانند سرماخوردگی داشتید، استراحت کنید، این علائم کمتر از یک هفته از بین می رود ولی اگر چنانچه علائم باقی ماند، به پزشک یا مرکز واکسناسیون مراجعه کنید. به گفته پزشکان، اگر دردعضلانی بسیار شدید بود، داروی استامینوفن به عنوان مسکن و یا تب پز توصیه می شود. پس از واکسنه شدن مایعات زیاد بنوشید و از استحمام تا ۴۸ ساعت پرهیزید. اگر پس از تزریق واکسن، قرمزی یا حساسیت به لمس در بازوی شما دیده شد و بیش از یک روز قرمزی شدید ادامه داشت حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

کووید ۱۹ بیماری فصلی می شود

محققان دریافتند کرونا در طول یک دهه آینده به ویروس فصلی تبدیل می شود. بر این اساس مشخص شد در طول ۱۰ سال آینده ایجاد ایمنی جمعی در جهان، شدت کووید ۱۹ کاهش می یابد. در این تحقیق سه مکانیزم ارتباط میزان ویروس وارد شده به بدن و شدت بیماری، پایین بودن احتمال بروز عوارض شدید بیماری در کودکان و محافظت بزرگسالان در برابر بیماری با واکسناسیون مورد توجه قرار گرفت و محققان با مدل سازی سناریوهای مختلف نشان دادند این سه مکانیزم در کنار هم شرایطی را ایجاد می کنند که نسبت فزاینده ای از جمعیت در بلندمدت مستعد ابتلا به نوع خفیف بیماری می شوند و در این حالت بیماری کووید ۱۹ تنها به یک ویروس فصلی دیگر تبدیل می شود.

«قهوه» بنوشید تا بیشتر عمر کنید

دانشمندان می گویند نوشیدن قهوه باعث افزایش طول عمر می شود. قهوه یکی از نوشیدنی های پرطرفدار است. گرچه بسیاری از افراد به قهوه به مثابه یک نوشیدنی انرژی زا می نگرند، اما تحقیقات نشان داده نوشیدن قهوه می تواند باعث افزایش طول عمر شود. مطالعات نشان داده است نوشیدن قهوه می تواند با محافظت از بدن در برابر بیماری های که با افزایش سن بروز می کند مانند زوال عقلی، سرطان، و بیماری های قلبی، طول عمر را افزایش دهد. دلیل این امر این است که قهوه سرشار از آنتی اکسیدانی به نام پلی فنول است. پلی فنول ها مانع از آسیب به سلول های بدن در مقابل اشعه «یووی» (UV) آفتاب شده، و نیز از این سلول های در مقابل رادیکال های آزاد محافظت می کند.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with empty cells

حل جدول ۱۰۱۶

Solved crossword puzzle grid with letters

شماره ۱۰۱۷

Table with 15 columns and 15 rows of numbers

Table with 15 columns and 15 rows of numbers