

دانشتني‌ها

کوررنگی، علل و درمان

کوررنگی یک اختلال ارثی و یک نقص ژنتیکی است، فرد مبتلا به این عارضه از تشخیص برخی رنگ‌ها عاجز است. کوررنگی یکی از شناخته شده ترین بیماری‌های چشمی است، به گونه‌ای که از ظاهر شدن برخی رنگ‌ها در هنگام نگاه جلوگیری می‌کند و اختلالات چشم و بینایی هم می‌توانند باهم تداخل داشته باشند؛ بنابراین برای اثبات وجود یا عدم وجود کوررنگی باید یک آزمایش کوررنگی انجام شود. تست کوررنگی چگونه انجام می‌شود؟ انواع این بیماری چیست و علل آن چیست؟ این همان چیزی است که در ادامه به آن پاسخ داده می‌شود. درون چشم سلول‌های مخروطی وجود دارد که وظیفه آنها دریافت نور در شبکیه است؛ به گونه‌ای که هر نوع از این سلول‌ها یک نوع از رنگ‌های اصلی را دریافت می‌کنند و افراد معمولی می‌توانند رنگ‌ها را به‌طور عادی ببینند و سطح رنگ‌ها را به راحتی تشخیص دهند. سلول‌های مخروطی دارای ۳ نوع هستند که اجازه ورود اشعه‌های سه گانه را می‌دهد و قابل مشاهده است. مشخص شده است که فرد کوررنگی، نقیصی در توانایی تشخیص رنگ‌های دیده شده دارد. به‌طور کلی، این در همه رنگ‌ها رخ نمی‌دهد، بلکه در سه رنگ اصلی است که کودکان در آگاهی خود از رنگ‌های قرمز، آبی و سبز زود یاد می‌گیرند. این اختلال به ناتوانی در تشخیص رنگ و نه همه رنگ‌ها مربوط می‌شود. اگر فردی به کوررنگی مشکوک است، بسیار مهم است که برای تأیید تشخیص به پزشک برای معاینه چشم و آزمایش کوررنگی مراجعه کند. این نوع آزمایش میزان کوری بین قرمز و سبز را بررسی می‌کند. پزشک از شما می‌خواهد مجموعه‌ای از دایره‌ها (که پلاک نیز نامیده می‌شوند) را با نقاط مختلف رنگ و اندازه ببینید. برخی از نقاط شکل‌ها یا اعداد یک یا دو رقمی را تشکیل می‌دهند، اگر در دیدن رنگ‌های قرمز و سبز مشکل دارید، تشخیص این اشکال، مشکل خواهند بود یا به هیچ وجه قابل مشاهده نیستند.

تست کمبریج

این تست بسیار شبیه به آزمایش Ishihara است، با این تفاوت که در این آزمایش شما به صفحه کامپیوتر نگاه می‌کنید و سعی می‌کنید شکل C با رنگ و شکل متفاوت از پس زمینه‌ای که به‌طور تصادفی ظاهر می‌شود را بیابید و هنگامی که آن را مشاهده می‌کنید، یکی از آن چهار کلید را فشار دهید.

اندازه‌گیری اختلالات

این روش، یک نوع آزمایش است که وقتی از طریق عدسی نگاه می‌کنید و یک دایره را می‌بینید، نیمه بالای دایره نور زرد را از خود ساطع می‌کند در حالی که نیمه پایینی آن قرمز و سبز است، پلک‌های خود را مدیریت می‌کنید تا زمانی که دو نیمه از نظر رنگ و روشنایی برابر شوند. پزشکان از این روش برای تشخیص وجود مشکل در دیدن رنگ سبز و قرمز استفاده می‌کنند.

تست کاغذی

نوع دیگری از معاینه شناخته شده، آزمایش مبتنی بر کاغذ واقع‌گرایانه است که در آن پزشک مجموعه‌ای از کارت‌های رنگی را که باهم تداخل دارند آورده و از شما می‌خواهد که آنها را با توجه به رنگ مشخص شده ترتیب دهید. هنگامی که نقص رنگی در هر یک از آنها وجود دارد، پزشک رنگی را تعیین می‌کند که شما می‌توانید تشخیص دهید یا آن را از رنگ‌های دیگر متمایز می‌کنید، زیرا افرادی که از کوررنگی رنج می‌برند نمی‌توانند رنگ را تعیین کنند.

کوررنگی در کودکان

هنگام بازی با کودک خود، باید از اسباب‌بازی‌هایی با رنگ‌های مختلف استفاده کنید و رنگ‌های صبح را به این روش آسان به او بیاموزید و اگر متوجه شدید که رنگ‌های خاصی وجود دارد که کودک همیشه با آنها قاطی می‌کند، آن رنگ‌ها را شناسایی کرده و آنها را برادری. در این زمان باید کودک را برای معاینه به نزد پزشک ببرید، معاینه معمولاً برای کودکان از سن ۳ تا ۵ سال انجام می‌شود.

دلایل

اکنون که انواع مختلف تست کوررنگی را شناختید، باید علل کوررنگی را بدانید. علت اصلی کوررنگی نقص در سلول‌های مخروطی موجود در شبکیه است و در برخی موارد افراد کوررنگی به‌طور کلی سلول مخروطی ندارند. در برخی از دلایل عبارتند از: عوامل ژنتیکی، کهولت سن و داروها.

درمان

درمان کوررنگی به نوع و علت آن بستگی دارد: درمان کوررنگی ارثی ممکن است غیرممکن باشد، اما علائم بیماری را می‌توان با برخی دستورالعمل‌ها مانند عینک بهبود بخشید.

نکته

گوش هم نیاز به تنفس دارد

افرادی که مدت‌های زیادی در طول روز هندزفری بی‌سیم یا ایرفون استفاده می‌کنند احتمالاً متوجه شده‌اند که گوش‌های آنها بیش از گذشته حالت چسبناک دارند یا به اصطلاح گوششان «واکس گوش» بیشتری ترشح می‌کند. اگر چه ایرفون‌های بی‌سیم هنوز در بازار محصولی بسیار جدید هستند اما تاکنون تحقیقات زیادی در مورد استفاده طولانی مدت از سمعک‌ها انجام شده که در بسیاری از موارد، مکانیسم مشابهی با ایرفون‌ها دارند. طبق این تحقیقات به نظر می‌رسد که استفاده طولانی مدت از دستگاه‌هایی که در داخل گوش قرار می‌گیرند می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در جرم گوش شود.

جرم گوش چه می‌کند؟

تولید جرم گوش یک روند طبیعی در انسان و بسیاری از پستانداران دیگر است. جرم گوش در قسمت خارجی مجرای گوش تولید می‌شود. این ماده با ترشح غدد چربی و غدد عرق که توسط فولیکول‌های مو آزاد می‌شوند، ایجاد شده و سپس گردوغبار، باکتری‌ها، قارچ‌ها، موها و سلول‌های مرده پوست را به‌دام می‌اندازد و موم را تشکیل می‌دهد. جرم گوش از بردن گوش‌ها یا سلول‌های مرده پوست جلوگیری می‌کند.

استفاده طولانی مدت از ایرفون‌ها

استفاده عادی از دستگاه‌هایی که داخل گوش قرار می‌گیرند اغلب مشکلی ایجاد نمی‌کند اما استفاده طولانی مدت از ایرفون‌ها می‌تواند منجر به مشکلات زیر شود: این لوازم جرم گوش را فشرده کرده و باعث می‌شود تا از حالت سیال خارج شده و دفع طبیعی آن برای بدن سخت‌تر شود.

کاهش علائم «میگرن» با مواد غذایی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مطالعه‌ای نشان داد که مصرف غذاهای حاوی مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳، روغن موجود در برخی ماهی‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها را افزایش داده‌اند و در عین حال، خوردن غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ مانده روغن بسیاری از سبزیجات را محدود کرده‌اند، قادر به کاهش تکرار و شدت میگرن خود شده‌اند. متخصصان معتقدند اگر چه مطالعات بیشتری مورد نیاز است، اما اگر این سردردهای شدید را تجربه کنید، خوردن غذاهای سرشار از امگا ۳ را افزایش دهید.



مکمل امگا ۳

اگر ماهی نمی‌خورید، شاید نیاز باشد یک مکمل روغن ماهی برای افزایش امگا ۳ مصرفی در نظر بگیرید. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که مصرف غذاهای حاوی مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب امگا ۳، روغن موجود در برخی ماهی‌ها، سبزیجات، آجیل و دانه‌ها را افزایش داده‌اند، قادر به کاهش تکرار و شدت میگرن خود شده‌اند.



دانه‌های چیا

دانه‌های چیا حاوی منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ است. با این وجود، می‌توانید میزان امگا ۳ خود را با برخی از غذاهای گیاهی افزایش دهید. هر اونس دانه چیا، امگا ۳ بیشتری نسبت به یک اونس ماهی سالمون دارد.



ماهی چرب

ماهی‌های چرب از غنی‌ترین منابع امگا ۳ هستند. این ماهی‌ها حاوی ایکوزانوپنتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) هستند که گاهی اوقات امگا ۳ دریایی نیز نامیده می‌شوند.



گردو

گردو دارای ۴ گرم پروتئین، ۲ گرم فیبر و منبع خوبی از منیزیم است. گردو را می‌توانید همیشه در کیف خود نگه دارید، یا آن را به جودوسر پخته شده، سالاد و ماست اضافه کنید.



بذر کتان

بذر کتان هم منبع غنی از امگا ۳ گیاهی است. برای آزاد شدن چربی‌های مفید آنها، همیشه قبل از استفاده، بذر کتان تازه را آسیاب کنید. بذرهای کتان دارای طعم ملایم و آجیلی هستند.



یادداشت

بیماری «هیپر فسفاتمی»



ترکس جوزدانی
متخصص تغذیه

هیپر فسفاتمی افزایش فسفات در داخل خون است و در بین عموم مردم شایعه نیست و به‌عنوان یک نمونه نادر ذکر می‌شود. هیپر فسفاتمی معمولاً در اثر تغییرات رژیمی ایجاد می‌شود یا اینکه اگر فردی دچار مشکلی حاد از قبیل بیماری‌های کلیوی شود به آن مبتلا خواهد شد و در اینصورت کلیه‌های آن مختل می‌شود. بیماران کلیوی مزمن معمولاً دچار هیپر فسفاتمی می‌شوند و در اینصورت استخوان‌های آنها ضعیف می‌شود؛ چرا که کلسیم موجود در بدنشان از استخوان خارج می‌شود و همین مساله روی وضعیت استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد. افزایش فسفات در داخل خون می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، مرگ، سکته‌های قلبی و... را افزایش دهد. علائم ابتلا به بیماری هیپر فسفاتمی به اینصورت است که فرد دچار گرفتگی عضلانی می‌شود و معمولاً مصرف منیزیم در این زمینه موثر است. همچنین، سر انگشتان این افراد بی‌حس می‌شود و درد عضلانی در استخوان‌های آنها هم دیده می‌شود. اگر فردی دو مکمل با محتوای فسفر مصرف می‌کند و میزان آنها زیاد است همین عامل باعث می‌شود تا در طولانی مدت مشکل هیپر فسفاتمی برای او ایجاد شود؛ بنابراین از طریق مواد غذایی این بیماری ایجاد نمی‌شود. اگر فردی که به بیماری هیپر فسفاتمی مبتلا می‌شود مکمل مصرف کند حتماً مصرفش را حذف خواهیم کرد، ولی کسانی که بیماری کلیوی دارند و دچار این بیماری می‌شوند، باید گوشت قرمز، گوشت سفید، لبنیات، انواع حبوبات، مغزها و غلات کامل را از برنامه غذایی خود کم یا حذف کنند. فسفر سطح خون معمولاً بررسی نمی‌شود و اگر مشکل کلیوی شود حتماً چک خواهد شد و اگر سطح فسفات بدن او بالا باشد باید داروهایی مصرف کند که مانع فسفات افزایش سطح خون می‌شوند و مکمل‌های دیگر حذف می‌شوند و جایگزین آنها ویتامین D خواهد شد. کسانی که دارای فسفر زیادی هستند دچار خستگی خواهند شد که در اینصورت با روش‌های گفته شده این بیماری را کنترل خواهیم کرد.

ویژه

تأثیر واکسن در کاهش مرگ کرونایی
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد واکسن‌های کرونا خطر مرگ ناشی از نوع دل‌تار ۹۰ تا ۹۵ درصد کاهش می‌دهد. در این مطالعه داده‌های ۵.۴ میلیون نفر جمع‌آوری شد. تعریف مرگ ناشی از کووید ۱۹ این است که فرد در مدت ۲۸ روز پس از مثبت‌شدن آزمایش PCR فوت کرده باشد. محققان تأکید دارند که یافته‌ها باید با تکرار تحقیقات در سایر کشورها و مناطق و پیگیری طولانی‌تر پس از واکسیناسیون کامل، تأیید شود. «عزیز شیخ» می‌گوید: «اگر هنوز واکسیناسیون را قبول ندارید، من شما را تشویق می‌کنم که این کار را براساس فواید آشکار ارائه شده انجام دهید».

خواص گریپ‌فروت برای سلامتی

گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است. گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند، چربی سوزی سرعت سوخت‌وساز تان را هم بالا می‌برد. گریپ‌فروت با پاک کردن سموم بدن به کبد کمک می‌کند. خوردن گریپ‌فروت باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. گریپ‌فروت، با سرطان پروستات مقابله می‌کند. سرطان پروستات رایج‌ترین نوع سرطان در بین مردان است. مطالعات نشان می‌دهد کلسترول بد، به‌وسیله مصرف منظم گریپ‌فروت ۱۵ درصد کاهش یافت. در این مورد، گریپ‌فروت زرد موثرتر از گریپ‌فروت قرمز بود.

گوجه‌فرنگی پخته فواید بیشتری دارد

گوجه‌فرنگی پخته بیشتر از گوجه‌فرنگی خام باعث افزایش یک نوع باکتری مفید برای بدن و فعالیت آن در روده می‌شود. براساس اعلام محققان گیاهان دارویی گوجه‌فرنگی علاوه بر تامین مواد غذایی مورد نیاز بدن، از اثرات دارویی مفیدی برای بدن برخوردار است. یکی از مهمترین مواد مؤثره گوجه‌فرنگی ماده‌ای به نام لیکوپن که جزو کاروتنوئیدها و یک رنگدانه قرمز است که باعث قرمزی رنگ گوجه‌فرنگی می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گوجه‌فرنگی پخته مانند سس گوجه‌فرنگی پخته بیشتر از گوجه‌فرنگی خام باعث افزایش یک نوع باکتری مفید برای بدن و فعالیت آن در روده می‌شود.

پیشگیری از چاقی با خواب خوب نوزاد

براساس مطالعه‌ای نوزادانی که بیشتر می‌خوابند و کمتر در طول شب بیدار می‌شوند، کمتر در دوران نوزادی دچار اضافه‌وزن هستند. دکتر «سوزان رد. لاین»، می‌گوید: «ما متوجه شدیم که نه تنها خواب شبانه کوتاه‌تر، بلکه بیداری بیشتر در طول خواب، با احتمال اضافه‌وزن نوزادان ارتباط بیشتری دارد.» محققان معتقدند دلیل آن می‌تواند این مساله باشد که خواب بهتر باعث ترویج شیوه‌های معمول تغذیه و خودتنظیمی می‌شود که هر دو می‌توانند از پرخوری جلوگیری کنند. در این مطالعه، محققان نزدیک به ۳۰۰ نوزاد تازه متولد شده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ را مورد بررسی قرار دادند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- سرسشت - از مرکبات ۲ - هادی - مشکل - نخستین ۳ - نفس بلند - زن شوهر مرده - پیدا کردن - عز یزعب ۴ - پایتخت سوئیس - برنج بوشری - خجسته و مبارک - مجلس شیوخ ۵ - خوراک خرگوش - ساقه برنج - مخفف سیاه ۶ - کنایه از آدم خسیس - ملائمت ۷ - صدای کلفت - از کلمات سوالی - ژوپیتر - بی‌سواد قدیمی ۸ - خردسالی - پارو تراک - شهری در فلسطین ۹ - عشق بیگانه - غیبگو - کمتر - حرف پیروزی ۱۰ - دسته و گروه - عقوبت و مجازات ۱۱ - فرصت و موقعیت مناسب برای انجام کاری - رنج‌دیده - دره‌ای در پاکستان ۱۲ - جوی آب - سخن ناگفتنی - خانه سنگ‌پشت - نوعی زردآلوی وحشی ۱۳ - انبار کشتی - فلان و بیسار - یاری - بله‌روسی ۱۴ - واحدی در وزن - در گاه و آستانه - ثلث ۱۵ - دختر محمدشاه قاجار - زهر کشنده

شماره ۱۱۴۰

افقی

- ویرانه - بیامزغ ۲ - زیبارو - گودال - تاکون ۳ - یک خودمانی - پسندیده خوب - صفا - الفبای موسیقی ۴ - پول نامشروع - صنعتی در ادبیات - افاده - چه بسیار ۵ - هر کدام - طرف شویی - در صبحانه، آن را می‌خورند ۶ - گدازه آتش فشان - سر آغاز آبادانی - بزرگواری ۷ - بی‌حس - زبان مردم تایلند - نوعی حالت نشستن ۸ - نوعی بستنی - تکان دادن - نی‌میان‌تهی ۹ - شاخه‌ای از علم فلسفه - زمان مرگ - نیکو ۱۰ - نوعی بیسکویت - ضمیر سوم شخص مفرد - فهماندن ۱۱ - بچه بازیگوش - از شهرهای استان کرمانشاه - گدایی ۱۲ - هذیان بیمار - واحد پول ژاپن - زغال - ستون کشتی ۱۳ - سطح - پسر رستم در شاهنامه - بدون آن زندگی میسر نیست - پسوند شباغت ۱۴ - پهلوانان - پروسرشار - غم‌غصه ۱۵ - بازیگر سریال میومنونمو - به کمال رسیدن

حل جدول ۱۱۳۹

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

۵					
۸	۳				
۴					
۹					
۶	۳				
۷					
۶					
۸	۷				
۶					
۸	۷				
۶					
۸	۷				