

یادداشت

بیماری سالک



محمدرضا صالحی متخصص عفونی

سالک نوعی بیماری انگلی است که در اکثر موارد باعث بیماری پوستی می‌شود. در گذشته تعداد روستاهای کشور بیشتر بود و حشرات بیشتری در اطراف انسان بودند و بیماری سالک بیشتر دیده می‌شد. در حال حاضر با توجه به گسترش زندگی شهری و بهبود وضعیت بهداشت کمتر بیماری سالک مشاهده می‌شود. ناقل اصلی این بیماری پشه خاکی است که انواع مختلفی دارد به طوری که پشه پس از گزش انگل را به بدن انسان منتقل می‌کند. جای گزش پشه مانند جوش است و جوش کم کم دچار قرمزی می‌شود و نهایتاً پوسته‌ریزی صورت می‌گیرد و زخم ایجاد می‌شود. اکثر زخم‌های کوچک خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند اگر زخم بزرگ باشد باید در مان‌های لازم صورت بگیرد. در جاهایی که حشرات هستند باید از کرم‌های ضدگزش حشره استفاده کرد. در مکان‌هایی که پشه خاکی وجود دارد بهتر است سم‌پاشی انجام شود.

ویژه

مزایای سبزی «تره»

خواص «تره» یکی از مواردی است که تاکید زیادی بر آن برای ارتقای سلامت می‌شود. استفاده از سبزیجات روشی مطمئن برای فیبر، سلامت دستگاه گوارش و بسیاری دیگر از مزایای دیگری است که در ادامه ذکر می‌شود. افزایش قدرت سیستم قلبی و عروقی بدن، حفظ سلامت استخوان، اثر پیشگیری کننده در برابر ابتلا به انواع سرطان، منظم کردن حرکات روده و افزایش سلامت دستگاه گوارش، بهبود بینایی، کمک به انجام زایمانی بی‌خطر و در نهایت ارتقای سطح کارکرد سیستم ایمنی بدن از جمله این موارد هستند. آلیسین یکی از ترکیباتی است که مصرف آن رابطه مستقیمی با کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله آترواسکلروزیس و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. همچنین با اثر هم‌افزایی که این ماده با بتاسیم دارد، باعث کاهش فشارخون می‌شود. خوشبو کننده مقدار قابل توجهی از آلیسین در «تره» وجود دارد و باعث شده که موارد فوق از جمله مهم‌ترین خواص «تره» برای حفظ و ارتقای سلامت فرد مصرف کننده این سبزی باشد. «تره» در داشتن ترکیبی مفید با نام کوئرستین در کاهش سطح کلسترول خون و پیشگیری از ایجاد پلاک در شریان‌ها موثر است. اگرچه بیشتر تمرکز بر روی ترکیبات آلی موجود در «تره» و خواص آنهاست ولی نباید از موادمغذی سنتی موجود در این ماده و نقش آنها در بدن هم غافل شد.

روش‌های طبیعی تقویت «قلب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

تقویت قلب برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها در این عضو حساس، حیاتی است. برای انجام بهتر این کار، روش‌های ساده و طبیعی وجود دارد. تغذیه، فعالیت بدنی و اصلاح شیوه زندگی بهترین راه‌های تقویت قلب است. بهبود این رفتارها می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش دهد.



Infographic with 7 sections: 1. ورزش: ثابت شده است که ورزش منظم مزایای زیادی برای سلامتی دارد. 2. اجتناب از سیگار: ترک سیگار یکی از راه‌های تقویت قلب است. 3. تنظیم فشارخون: فشارخون بالا خطر ابتلا به حملات قلبی را افزایش می‌دهد. 4. جلوگیری از دیابت: جلوگیری از دیابت با کنترل رژیم غذایی و تحرک است. 5. کاهش التهاب: التهاب مزمن در بدن می‌تواند باعث تقویت قلب و بالا بردن سطح چربی‌ها شود. 6. جلوگیری از سکته قلبی: سکته قلبی می‌تواند به قلب آسیب جدی برساند. 7. هرگز «احساس پیری» نکنید: مطالعه نشان می‌دهد افرادی که معتقدند بدن و ذهن آنها با افزایش سن تحلیل می‌رود، خودشان روند پیری‌شان را تسریع می‌کنند.

دانشتني‌ها

«تنبلی چشم»، بیماری خاموش کودکان

مسئول طرح پیشگیری از تنبلی چشم استان تهران در برنامه صبحگاهی شبکه پنج سیما از دلایل ایجاد تنبلی چشم، راه‌های درمان و پیشگیری از آن سخن گفت. فریده زنوزی در «سلام تهران» با اشاره به تعریف تنبلی چشم، گفت: تعریف علمی تنبلی چشم، کاهش دید یک یا دو طرفه است که بعد از رفع علل به وجود آورنده‌اش همچنان باقی می‌ماند و پابرجا است. وی با اشاره به علل به‌وجودآورنده تنبلی چشم، مطرح کرد: ریشه آن به چند اتیولوژی به‌وجودآورنده‌اش برمی‌گردد. گاهی اوقات دلایل مادرزادی موجب این ماجرا می‌شود مثلاً آب مروارید مادرزادی یا افتادگی پلک مادرزادی و گاهی اوقات مربوط به عیوب انکساری است که کودک بعدها به آن مبتلا می‌شود. همچنین ممکن است مربوط به علل فیزیولوژیکی باشد که بعدها کودک با آن دست‌وپنجه نرم خواهد کرد. زنوزی در پاسخ به اینکه علامت تنبلی چشم چیست، گفت: بدترین قسمت تنبلی چشم همین است که گاهی اوقات هیچ علامتی ندارد یعنی کودک هیچ علامتی را بروز نمی‌دهد که پدر یا مادر متوجه شود. برای مثال گاهی اوقات کودک تب می‌کند و پدر یا مادر متوجه می‌شوند که بچه بیمار است اما در مورد تنبلی چشم هیچ سابقه‌ای از دیدن آن ندارد که بخواهد به پدر یا مادرش گزارش دهد که من بهتر یا بدتر می‌بینم یا بگویم که احساس می‌کنم تاری می‌بینم؛ نمی‌تواند این موارد را بگوید چرا که هیچ پیشینه ذهنی از دید واقعی ندارد. چشمش را که به روی دنیا باز می‌کند، اثرات بینایی شروع به شکل گرفتن می‌کند و آن چیزی را که می‌بیند فکر می‌کند همان است که باید دید. بنابراین کودک نمی‌تواند به ما گزارش دهد البته گاهی اوقات علامتی مانند افتادگی پلک یا انحراف چشم می‌تواند راهنمای خوبی است برای اینکه پدر یا مادر به سمت درمان برود اما اغلب هیچ علامتی برای آن وجود ندارد. وی درباره ارتباط انحراف و تنبلی چشم، عنوان کرد: یکی از علائم تنبلی چشم می‌تواند انحراف باشد؛ معمولاً خود انحراف چشم علتی می‌شود که کودک تنبلی چشم نیز پیدا کند. اولین کاری که انجام می‌شود این است که انحراف چشم را درمان می‌کنند و وقتی انحراف چشم درمان می‌شود به‌طور خودکار تنبلی چشم نیز درمان خواهد شد.

سن طلایی تشخیص

مسئول طرح پیشگیری از تنبلی چشم با اشاره به زمان بروز تنبلی چشم و درمان آن، ابراز داشت: تنبلی چشم اگر بخواهد بروز کند معمولاً تا سن ۶ سالگی علامت اختلالات دید آن را می‌توان مشاهده کرد. به همین دلیل نیز می‌گویند سن طلایی تشخیص تنبلی چشم از ۳ تا ۶ سالگی است. ۳ سالگی را به این دلیل گذاشتند که می‌توانیم همکاری کودک را داشته باشیم برای اینکه بتواند علامت را به ما بگوید و ۶ سالگی را به این دلیل گذاشتند که سقف بهترین درمان است. اگر بین سن ۳ تا ۶ سالگی تشخیص داده شود می‌توانیم به درمان ۱۰۰ درصد دست پیدا کنیم اما هر چه سن بالاتر رود امکان دستیابی به بهبودی ۱۰۰ درصد کاهش پیدا می‌کند و پس از ۱۰ سالگی تقریباً نمی‌توان گفت کار زیادی نمی‌توان برای بچه‌ها انجام داد. وی با اشاره به عوارض تنبلی چشم، افزود: از نگران‌کننده‌ترین عوارض تنبلی چشم این است که می‌تواند در آینده باعث کم بینایی شدید یا نابینایی شود به همین دلیل است که یکی از رسالت‌های سازمان بهزیستی این است که زودتر اقدام کند و پوشش بچه‌های بین ۳ تا ۶ سال را بالا ببرد که اگر موردی وجود دارد سریع‌تر تشخیص داده و درمان آن انجام شود. زنوزی در خصوص راه‌های تشخیص تنبلی چشم، اظهار داشت: بهترین فرایند این است که فرایند غربالگری را طی کنیم چرا که حتی در کشورهای توسعه‌یافته نیز اقدامات از مراحل غربال شروع شده است. مراحل تخصصی ادامه پیدا می‌کند. بهترین کار این است که ما از سن ۳ سالگی کودکان را هر سال برای غربالگری بینایی به مراکز غربال بریم؛ افراد آموزش‌دیده‌ای هستند که می‌توانند این خدمات را به مردم ارائه دهند و با توجه به سن کودک از ابزارهای متفاوتی استفاده می‌شود. کودکان ۳ ساله با دستگاه معاینه می‌شوند چرا که معمولاً نمی‌توان از آنها علامت را به خوبی دریافت کرد و ممکن است روی جهت‌یابی‌ها دچار اشکال باشند اما پس از آن در سن ۵، ۶ و ۷ سالگی با چارت E کودکان را غربال می‌کنیم. اگر نیاز به معاینه تخصصی باشد می‌تواند ارجاع داده شده و معاینات تخصصی انجام گیرد.

درمان

وی با اشاره به راه‌های معاینه چشم کودکان، گفت: معاینه تنبلی چشم در مراحل اولیه ویزهای دارد. سن ۳ سالگی زمان شروع این مراحل است البته کودک در ابتدای تولد باید توسط چشم‌پزشک معاینه شود که اگر آب مروارید مادرزادی یا آب‌سیاه مادرزادی وجود داشته باشد، پزشک متوجه شود ولی پس از آن ۳ سالگی زمان شروع معاینات فعال کودک است که غربالگری اولیه انجام می‌شود. اگر بچه ۳ ساله باشد یا مشکلی در ارتباط برقرار کردن داشته باشد در آن صورت با دستگاه‌های غربالگری معاینه می‌شود و در غیر این صورت با همان چارت E معاینه خواهد شد. اگر کودک سلامت باشد که می‌تواند تا سال آینده منتظر بود تا مجدداً غربالگری انجام شود اما اگر نیاز به معاینه تخصصی داشته باشد، غربالگران به بخش تخصصی ارجاع می‌دهند که بخش تخصصی خدمات را کاملاً رایگان ارائه می‌کنند و اگر نیاز باشد، متخصصان درمان را برای کودک آغاز می‌کنند. زنوزی پیرامون چگونگی درمان تنبلی چشم و هزینه‌های آن، بیان کرد: درمان، بسته به مورد متفاوت است. روند درمان را باید دقیقاً طبق توصیه پزشک پیگیری کرد. ممکن است درمان خیلی ساده مانند بستن چشم آغاز شود تا عینک و گاهی نیازمند جراحی باشد که این مورد بسیار اندک است؛ اما هزینه‌ها نباید خانواده‌ها را نگران کند به دلیل اینکه اگر مشکل هزینه داشته باشند سازمان بهزیستی این مورد را در نظر گرفته است که می‌تواند از خدمات رایگان سازمان استفاده کنند. مسئول طرح پیشگیری از تنبلی چشم استان تهران در پاسخ به امکان درمان تنبلی چشم با لیزیک، ابراز داشت: درباره لیزیک با توجه به اینکه میحث کاملاً تخصصی است، افراد متخصص باید پاسخگو باشند ولی اغلب استفاده نمی‌شود.

کاهش چربی با «سیب» و «انگور» تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که فلاونول‌های موجود در سیب، انگور و... ممکن است به سوزاندن چربی بدن کمک کند. کاتانو، سیب، دانه انگور و... حاوی میزان بالایی از فلاونول‌ها هستند که دارای فواید متعددی هستند. محققان با استفاده از مدل‌های موش‌های آزمایشگاهی، رابطه بین دریافت فلاونول در رژیم غذایی و متابولیسم چربی را بررسی کرده‌اند. دانشمندان از پدیده تبدیل بافت چربی سفید به قهوه‌ای به‌عنوان قهوه‌ای شدن چربی یاد می‌کنند. در اینجا، بافت‌های چربی سفید که انرژی را ذخیره می‌کنند، به بافت‌های چربی قهوه‌ای تبدیل می‌شوند که قندخون و مولکول‌های چربی را تجزیه می‌کنند.

جلوگیری از سکته قلبی با «لفل قمرز» ممکن است با فواید زیاد فلفل قمرز آشنایی داشته باشید، با مصرف کمی فلفل به‌راحتی می‌توانید از وقوع سکته‌های قلبی جلوگیری کنید. برای کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی است، این مکمل غذایی بسیار موثر است به طوری که دانشمندان توصیه می‌کنند افراد دچار سکته قلبی جای فلفل قمرز نباشند تا این عارضه التیام یابد، زیرا فلفل قمرز دارای ۹۰۰۰ واحد اسکوئیل است. کاپسین موجود در فلفل از تجمع LDL یا کلسترول بدخون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند و با کاهش سطح کلسترول بد در خون که یکی از علت‌های مسدود شدن رگ‌هاست، گردش خون را بهبود بخشد و خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

هرگز «احساس پیری» نکنید یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که معتقدند بدن و ذهن آنها با افزایش سن تحلیل می‌رود، خودشان روند پیری‌شان را تسریع می‌کنند. در مقابل، به‌نظر می‌رسد افرادی که دیدگاه «سال‌های طلایی» بیشتری دارند، در برابر استرس روزانه محافظت می‌شوند. «داکوتا ویتزل» می‌گوید: «ما می‌دانیم که یک رابطه قوی بین استرس و سلامت وجود دارد.» ویتزل افزود: «چشم‌انداز روشن‌تر در مورد پیری می‌تواند مانعی در برابر اثرات فیزیکی استرس باشد.» او خاطرنشان کرد: افراد نباید احساس کنند که دارند، پیر می‌شوند. به گفته ویتزل، «مردم باید آگاه باشند که تصورات آنها از روند پیری ممکن است بر احساس آنها تأثیر بگذارد.»

جدول کلمات متقاطع شماره ۱۳۱۴. Includes a crossword puzzle grid and a list of 15 words.

جدول کلمات متقاطع. Includes a crossword puzzle grid and a list of 15 words.

جدول سودوکو. Includes a 9x9 grid and a list of 15 words.