

یادداشت

نکاتی در مورد بیماری «گلوکوم»



لیلا قوجا زاده

فوق تخصص چشم

گلوکوم یا آب‌سیاه بیماری است که طی آن در اثر عواملی نظیر افزایش فشار داخل چشمی، عصب بینایی دچار آسیب‌رشدن می‌شود و این بیماری غیرقابل برگشت است و به‌تدریج موجب نقص میدان بینایی می‌شود. در صورتی که بیماری درمان نشده و پیشرفت کند در نهایت می‌تواند به نابینایی کامل منجر شود و تشخیص در زمان زودرسی می‌تواند مانع پیشرفت بیماری و نابینایی شود. عصب بینایی بیش از یک میلیون رشته عصبی تشکیل داده است و وظیفه آن اتصال شبکه (پرده حساس به نور در قسمت عقب چشم) به مغز است. برای داشتن دید خوب، سالم‌بودن عصب بینایی ضروری است و آب‌سیاه بدون تدریجی این رشته عصبی در ضمن بیماری گلوکوم، نقاط کور در میدان بینایی فرد بیمار ظاهر می‌شود و اگر تمام این رشته‌های عصبی از بین بروند فرد بی‌بینا خواهد شد. این بیماری اغلب بدون علامت آغاز می‌شود و پیش می‌رود؛ به همین دلیل بسیاری از افراد مبتلا به آب‌سیاه متوجه بیماری خود نیستند. یکی از دلایل اصلی بروز این بیماری افزایش فشار چشم است که چون به‌تدریج افزایش می‌یابد بیمار آن را احساس نمی‌کند. فرد می‌تواند با مراحل پایانی بیماری بدون نقص باقی می‌ماند؛ از آنجا که آب‌سیاه تا مراحل بسیار پیشرفته که میدان دید محیطی به‌شدت آسیب‌دیده است بدون علامت می‌باشد به این بیماری دردها یا عوارض بینایی هم گفته می‌شود. به همین دلیل تمام افرادی که سابقه خانوادگی گلوکوم دارند لازم است منتظر علامت نمانند و در فواصل زمان معین توسط چشم‌پزشک معاینه شوند. هر ساله با توجه به اهمیت بیماری گلوکوم یا آب‌سیاه و شیوع نابینایی ناشی از آن هفته دوم ماه مارس به‌عنوان هفته جهانی گلوکوم گرامی داشته می‌شود. بیماری گلوکوم شایع‌ترین علت نابینایی قابل پیشگیری اما غیرقابل برگشت در دنیاست. افزایش آگاهی عمومی برای جلوگیری از نابینایی ناشی از این بیماری اهمیت به‌سزایی دارد. هدف اصلی از آمادین هفته‌ای به‌نام این بیماری آگاهی‌بخشی عمومی برای ترغیب افراد جامعه به معاینات مرتب چشمی و پیشگیری از نابینایی ناشی از گلوکوم است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند در صورتی مبتلا به گلوکوم هستند که فشار چشم‌شان بالا باشد اما این قانون همیشه صادق نیست؛ در بعضی از افراد به‌رغم فشار طبیعی چشم مبتلا به گلوکوم وجود دارد و برعکس بالا بودن فشار چشم لزوماً به معنای ابتلا به گلوکوم نیست. ابتلا یا عدم ابتلا به گلوکوم برآز بالا بودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در مقابل فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف متفاوت است.

میان وعده های پر انرژی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

یافته‌ها نشان می‌دهد: بهتر است پروتئین دریافتی خود را در طول روز پخش کنید، به همین دلیل است که مصرف میان وعده‌های پر پروتئین ایده خوبی است. یک میان وعده خوب باید دستکم حاوی پروتئین باشد تا بتواند به حس سیر بودن انسان کمک کند. در ادامه چند میان وعده سالم معرفی می‌شود.



گرفس و کره بادام زمینی

ترکیب خوش طعم کرفس و کره بادام زمینی مملو از فیبر و پروتئین است. ترکیب این نوع کره برای سلامت انسان مفید است و می تواند فشار خون را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری قلبی را نیز پایین بیاورد. از مصرف این کره ها با ساقه کرفس یا هویج و یا سایر سبزیجات برای کمک به کنترل کالری لذت ببرید.



سويا



نصف فنجان سوپای تازه پخته حاوی ۹ گرم پروتئین است که این موضوع آن را به یک میان وعده رضایت بخش با ۱۱۲ کالری تبدیل می کند. سوپای تازه را با پوست و نمک بپزید و برای مصرف دانه های سویا را از پوست آن بیرون بیاورید. این کار به کاهش سرعت غذا خوردن کمک می کند و به مغز فرصت می دهد تا ثبت کند که سیر شده و در نهایت انسان کمتر می خورد.

تخم مرغ آب پز



یکی از ساده ترین روش ها برای لذت بردن از تخم مرغ به عنوان میان وعده، مصرف آن به صورت آب پز است. بنابراین می توانید تخم مرغ آب پز در یخچال خود نگه دارید تا یک میان وعده سالم فوری داشته باشید.

مغزها



مغزها یک میان وعده سالم و پر پروتئین هستند. مغزها سرشار از فیبر نیز هستند که باعث می شود انسان مدت طولانی تری احساس سیری کند. در حالی که مغزها مملو از چربی های مفید برای قلب هستند اما باید متوجه مقدار مصرفی در هر وعده نیز بود.

تاثیر ویروس کرونا بر مغز

طبق تحقیقات پس از ابتلا به کووید ۱۹ در مغز فرد تغییراتی اتفاق افتاد. این تحقیق نشان می‌دهد که تاثیر کووید ۱۹ بر مغز مهم و ضررناست؛ بنابراین ممکن است که تغییراتی در مغز فرد مبتلا به کووید ۱۹ رخ داده باشد. این تغییرات مغزی به نفع یا به ضرر نیست که هنوز به طور قطعی مشخص نشده است. با این حال، این تغییرات مغزی می‌تواند به تغییرات رفتاری منجر شود یا به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای تشخیص زودهنگام بیماری استفاده شود. این تغییرات مغزی می‌تواند به تغییرات رفتاری منجر شود یا به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای تشخیص زودهنگام بیماری استفاده شود. این تغییرات مغزی می‌تواند به تغییرات رفتاری منجر شود یا به عنوان یک علامت هشدار دهنده برای تشخیص زودهنگام بیماری استفاده شود.

اثیر گیاهان آپارتمانی بر تنفس

به گفته محققان گیاهان آبار تمانی می توانند هوای خانه یا محل کار را
بتر کنند. محققان در یافتن ۱۲ گیاه خانگی معمولی کل چمچه‌ای، گیاه
دند و ذرت و ۱۲ گیاه ZZ را زامیفولیا می توانستند از آلاینده هوا به نام
اکسید نیترژن را به ۲۰ درصد کاهش دهند. محققان خاطرنشان کردند
این گیاهان پرهزینه و گران نیستند و نگهداری آنها آسان است. براساس
بهار، در یک فضای بزرگ‌تر، میزان کاهش کمتر و حدود ۲۵٫۵ درصد
بود، اما با افزودن گیاههای بیشتری می توان از افزایش داد. به گفته
محققان، مشخص نیست که گیاهان چگونه NO₂ را از هوای حذف می کنند.

ریسک بیماری قلبی در «اسکیزوفرنی»

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که به بیماری‌های روانی جدی مبتلا هستند تا ۲ برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی روبرو هستند و باید حدوداً یک‌سوم کاهش از چنین ریسک تحت‌نظر باشد. بیماری‌های روانی می‌تواند موجب ورودن خطر بارنداز؛ اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و اختلال اسکیزوافکتیو. به گفته محققان، تشخیص و درمان زودهنگام عوامل خطر اصلی بیماری قلبی مانند چاقی، سیگار، دیابت و فشارخون در بزرگسالان مبتلا به اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی در آینده را کاهش دهد.

نکته

خشکی پوست با کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D نقش اساسی در خشکی پوست دارد. با مصرف آن به مقدار کافی می‌توان پوستی شاداب داشت. خشکی پوست می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد اما این عارضه ناشی از پوسته‌پوسته شدن خود را نشان نمی‌دهد بلکه گاهی همراهی مزمن، احساس سوزش روی پوست و حتی جریب‌های اضافی می‌تواند نشانه خشکی پوست باشد. اما پوست بعضی افراد گویانه‌ای است که چربی بیشتری برای جبران کمبود طوبیت پوست تولید می‌کند. محققان اشاره کرده‌اند که کمبود ویتامین D می‌تواند یکی از دلایل خشکی پوست باشد. این ویتامین یکی از ویتامین‌های ضروری برای هر سیستم بدنی است که در عملکرد، حمایت ایمنی، سلامت استخوان‌ها و عملکرد ماهیچه‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند. اما این میان، این ویتامین در حفظ سلامت پوست هم بی‌تاثیر نیست. محققان در بررسی‌های خود به ارتباط مستقیم کمبود ویتامین D و خشکی پوست رسیدند. آنها دریافتند که افرادی که به ویتامین D پایینی در بدن دارند، به همان نسبت طوبیت پوست کمتری هم دارند. در واقع بین میزان سرم ویتامین D و طوبیت لایه شاخص پوست ارتباط نزدیکی وجود دارد. این ویتامین با توجه به ضلالت‌ها و حاوی استرکسیدان، دارای سلامت پوست تاثیر گذارنده است و سلول‌های پوستی محافظت می‌کند. علاوه بر این، ویتامین D نقش حیاتی در سلامت پوست داشته و به تنظیم تولید هورمون‌های تیروئید کمک می‌کند. هورمون‌های تیروئید نقش کلیدی در حفظ سلامت پوست، و پوست و محکم‌شدن ناخن‌ها دارند و نیز وی متابولیسم، خلق و خو و کیفیت خواب هم تاثیر می‌گذارد. این ویتامین برای رشد مو و سلامت فولیکول‌های مو اهمیت دارد و با توجه اینکه ویتامین D حلال در چربی است، برای حفظ و تولید هورمون‌های سالم مو اهمیت دارند. البته پزشکان توصیه می‌کنند هرگز بدون اطلاع از میزان ویتامین D بدن خودسرانه آن مکمل‌ها مصرف نکنید بلکه مقدار آن را پزشک با آزمایش خون تشخیص می‌دهد. روغن بذر کتان، روغن زیتون، خرمگرم و ماهی تان حدودی حاوی ویتامین D هستند اما همه‌تیروئید بخش آن را نوراقتی جذب بدن می‌شود. به دلیل محدودبودن این ویتامین در طبیعت، توصیه می‌شود افرادی که نظر پزشک از مکمل‌های ویتامین D مصرف کنند.

جدول سود و کو

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

א	ד	ו	ח	ל	ב	ס	י	ץ
ח	ו	ס	ו	ד	י	א	ב	ל
ב	ל	י	ס	א	ו	ו	ח	ד
ד	ו	ו	ל	ס	ח	ב	א	י
י	ב	ח	א	ו	ו	ל	ד	ס
ל	ס	א	י	ב	ד	ח	ו	ו
ס	י	ל	ו	ח	א	ד	ו	ב
ו	א	ד	ב	ו	ל	י	ס	ח
ו	ח	ב	ד	י	ס	ו	ל	א

قى

۱- پایتخت قطار- داده‌وری ۲- ویران‌کننده-
۳- مرتفع- ریاضیدان و فیزیکدان معروف انگلیسی
۴- پرنده‌گان- دوست‌وهمدی- چارهم-
۵- بزی ۶- نمک‌هندي- ۷- پنهان‌داشتن-
۸- زلزله‌آلای- رنج‌سوختي- حضورنده- دانشمندان
۹- دارای اسب خوب- گل‌و گیاه معطر- دانه خوشبو
۱۰- پای‌کوششعاع- نام دیگر از بیماری پڑاکو گوی
۱۱- نوعی کشتی- مانی- بادکننده- زشت‌منظر
۱۲- معامله- از پزندگان شکاری ۱۳- انگشت‌شمار-
۱۴- امیوه‌های پادستانی ۱۵- پول‌های- زمین‌شوی
۱۶- ستدار- شهر خاسته‌خدا- نی پهل ۱۷- خیمه
۱۸- پرآرده- آشوب‌طلبی- بنده ز خرید ۱۹- نفس
۲۰- نوعی مدام- وسيله ترمز- واحدپول‌گر- جنوبی
۲۱- چرب‌بانی- از شهاب‌سار شب‌های قدر
۲۲- از سبای حمل‌ونقل- دوات

جدول ۱۲۵۶

[illegible]

ودی

شماره ۱۲۵۷

[illegible]