



نوید نیلفروشان

متخصص چشم

گلوکوم یک بیماری عصب بینایی و اصطلاحاً یک نوع اپتیک نوروپاتی است که به عنوان دومین علت نابینایی غیر قابل برگشت در دنیا مطرح است. در بیماری گلوکوم عمدتاً افزایش فشار داخل چشمی است که عصب بینایی را به تدریج آسیب زده و در اولین بیماری منجر به کاهش دید محیطی (میدان بینایی) و سپس کاهش شدید کل دید فرد و نهایتاً نابینایی می شود. متأسفانه آسیب های ناشی از بیماری با علم امروز قابل اصلاح و برگشت نیست؛ یعنی اگر اختلالی در عصب بینایی ناشی از این بیماری اتفاق بیفتد، آسیب ایجاد شده قابل اصلاح و درمان نیست. متخصص چشم ضمن تشخیص زودرس، با انجام اقدامات درمانی مناسب از تخریب بیشتر عصب بینایی و کاهش بینایی پیشگیری می کند. این بیماری وابسته به سن است؛ گرچه در تمامی سنین این بیماری ممکن است اتفاق بیفتد؛ به طوری که از هر ۴ تا ۵ هزار نوزادی که متولد می شود ممکن است یکی از آنها مبتلا به گلوکوم شود. در سنین بالاتر این میزان ابتلا، خیلی بیشتر وجود دارد به طوری که حدود یک تا دو درصد افراد بالای ۴۰ سال در هر جامعه ای ممکن است مبتلا به این بیماری شوند. احتمال بروز بیماری در سنین بالاتر بیشتر است. از مهم ترین عوامل ایجاد کننده بیماری گلوکوم بالا رفتن فشار داخل چشمی است که این احتمال در بعضی افراد بیشتر دیده می شود. آنهایی که به علت بیماری های زمینهای چشمی مثل حساسیت و آلرژی نیاز به مصرف بعضی از قطره ها به خصوص قطره های کورتونی دارند، ممکن است در معرض بیماری گلوکوم قرار بگیرند. در اکثر مواقع، بالای ۸۰ تا ۹۰ درصد، هیچگونه علامتی را بیماران ذکر نمی کنند و فقط در حدود ۵ درصد از بیماران هستند که ممکن است علامتی مثل قرمزی چشم، سردرد، چشم درد، کاهش ناگهانی دید را نشان دهند. تشخیص این بیماری با انجام معاینه توسط چشم پزشک است و در کنار آن استفاده از یکسری روش های تصویربرداری است که ممکن است برای بیماران لازم باشد در طول زندگی هر چند وقت یکبار این تست ها تکرار شود. درمان این بیماری به صورت قطره های چشمی است. جراحی نیز برای کنترل بیماری و پیشگیری از پیشرفت بیماری الزامی است.



برگ های «آناناس» چربی سوز مفید

برگ های آناناس موجب می شود که چربی های بد از بین برود. دانشمندان می گویند که از برگ های آناناس می توان برای جذب چربی های مضر از غذاهایی که اخیراً مصرف شده اند نیز استفاده کرد. پژوهشگران این پژوهش را با خشک کردن و آسیاب کردن برگ های آناناس آغاز کردند. «تانگ» گفت: ویژگی های برگ های آناناس موجب می شود که آنها برای از بین بردن چربی ها مناسب باشند. با وجود این، پژوهش های بیشتری باید انجام بگیرد تا مشخص شود که این پودر چقدر در دستگاه گوارش واقعی انسان موثر است.

نکاتی درباره «کمای دیابتی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کمای دیابتی یکی از عارضه های خطرناک بیماری دیابت است که باعث بیهوشی می شود. در افراد مبتلا به دیابت، قند خون به طور خطرناکی افزایش می یابد (هیپوگلیسمی) یا قند خون به طرز غیر معمولی افت کند (هیپوگلیسمی)، منجر به کمای دیابتی می شود. کمای دیابتی لزوماً منتهی به مرگ نمی شود، اما ممکن است فرد هوشیاری خود را از دست داده و نسبت به محرک ها پاسخ درستی ندهد. در صورت عدم درمان، کمای دیابتی می تواند کشنده باشد.



هیپوگلیسمی



مغز برای ادامه فعالیت خود به گلوکز نیاز دارد. در مواردی که قند خون کاهش می یابد، ممکن است فرد به کما برود. در صورتی که انسولین افزایش یافته یا فرد به میزان کافی غذا دریافت نکند، هیپوگلیسمی اتفاق می افتد. علاوه بر اینها، انجام فعالیت های شدید ورزشی می تواند چنین تاثیری داشته باشد. کمای دیابتی یک وضعیت اورژانسی است که فرد در این حالت با علائمی چون کاهش یا افزایش شدید قند خون مواجه می شود و احساس بی حالی و بیهوشی را تجربه می کند.

قند خون بالا

اگر سطح قند خون فرد خیلی بالا باشد، ممکن است موارد زیر را تجربه کند: تشنگی، تکرر ادرار، خستگی، تهوع و استفراغ، تنگی نفس، دل درد، خشکی دهان و افزایش ضربان قلب.

علل بروز

قند خون خیلی بالا یا خیلی پایین برای مدت طولانی ممکن است باعث ایجاد شرایط اضطراری مختلفی شود که همگی می توانند منجر به کمای دیابتی شوند.

قند خون پایین

علامت و نشانه های سطح پایین قند خون شامل موارد زیر است: لرزش دست و پا، اضطراب، خستگی، ضعف، تعریق، گرگرفتگی، حالت تهوع، سرگیجه یا سبکی سرواختلال در تکلم.

سندرم هایپر اسمولار

سندرم هایپر اسمولار دیابتی به شرایطی اطلاق می شود که در آن قند خون فرد به میزان ۶۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، یا ۳۳.۳ میلی مول در لیتر برسد. در قند خون بالا، ویسکوزیته خون نیز افزایش می یابد.

کتواسیدوز دیابتی



در صورتی که سلول های ماهیچه ای بدن در معرض گرسنگی قرار گیرند، بدن برای تعدیل شرایط، شروع به استفاده از ذخایر چربی خواهد کرد. این فرآیند سبب تشکیل کتون ها می شود. اگر میزان اسیدهای کتون در خون، ادرار و یا قند خون بالا برود، فرد دچار کتواسیدوز دیابتی شده و در صورت عدم درمان به موقع، گرفتار کمای دیابتی می شود.

راهکاری برای کاهش مصرف نمک

یک بررسی روی بیماران مبتلا به فشار خون بالا نشان می دهد که می توان درک از طعم را تغییر داد و یاد گرفت که غذا را با نمک کمتر مصرف کرد. در این تحقیق یک گروه، ۱۶ هفته مورد بررسی قرار گرفتند. مجریان می گویند: یکی از اولین گام ها این بود که بیماران متوجه شوند چقدر نمک مصرف می کنند. آنها می توانستند محتوای نمک غذا را آزمایش کنند و از آشپز بخواهند که نمک را کاهش داده یا حذف کنند. محققان معتقدند: می توانیم جوانه های چشایی خود را برای لذت بردن از غذاهای کم سدیم آموزش دهیم و به تدریج میزان نمک را کاهش دهیم.

میزان دوام دندان ها بعد از عصب کشی

محققان می گویند اگر عصب کشی دندان داشته اید، می توانید انتظار داشته باشید که دندان تان حدود ۱۱ سال زنده بماند. محققان داده های ۴۶۰۰۰ بیمار را تجزیه و تحلیل کردند. دکتر «تاناکام، تیولیکاات» گفت: میانگین زمان بقای دندان پس از عصب کشی ۱۱.۱ سال بود، اما این مطالعه نشان داد که عوامل متعددی می توانند طول عمر دندان در درمان شده را طولانی یا کوتاه کنند. دندان هایی که عصب کشی شده و سپس پر کردن و روکش دریافت می کنند حدود ۲۰ سال دوام می آورند. دندان های که پس از عصب کشی، پر کردن یا روکش دریافت می کنند حدود ۱۱ سال دوام می آورند.

شماره ۱۳۸۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- دست دوم فروش- بقالی مدرن! ۲- نوازش- ترمیم فرش- جانور فندقی خور ۳- پشته خاک- فیلمی از رخشان بنی اعتماد- بلندی مقام ۴- نوعی مار بزرگ- سلطان جنگل- شخص ونفر- غذای سنتی لبنان ۵- از وسایل آرایشی زنان- خیمه گاه- طرز لباس پوشیدن- از ماه های زمستان ۶- تاراج و چپاول- پیشکشی ۷- آشکار گشتن راز- بیچک وعشقه- یاری ۸- آسوده- نلانه آن در کشور مصر است- فیلمی از ران هاوار ۹- به رو خوابیده- آسان گرفتن بر یکدیگر- پنبه سوز ۱۰- لبریز شدن- کادو ۱۱- مزه دهان جمع کن- ترس- گوارا- دعای صبح جمعه ۱۲- سخن چین- خاندان وقوم- واحد اختلاف پتانسیل- کتاب مقدس هندوان ۱۳- گرفتگی و مانع- شریف واصیل- گریز آهو ۱۴- مقابل خروجی- شهری در آلمان- بیهوده ۱۵- فاقد خصلت های نیک و پسندیده- آمدن و وارد شدن

Crossword grid with numbers 1-15.

افقی

۱- نوعی نژاد سگی قدرتمند با سری بزرگ- به رنگ قرمز ۲- از شاعران- رنگ- زن گندمگون ۳- پسونده شباهت- رئیس پاسابانان غزنویان- سر و کوهی ۴- انتها و پایان- واژه ها- پلیدی- عدد دور زشی ۵- دستکاری روی عکس- مغز- سبزی نقلی- پدر بزرگ- بیماری ویروسی- گیاه سرشار از آهن ۷- مشمول- زبان کوچک- پست فطرت ۸- به جا آوردن عهد- کسی که کتوش و جوارب ندارد- پارچه تبلیغاتی ۹- همسر بهرام گور- ماه نو- طفلی که تازه به دنیا آمده ۱۰- پایدار- پرنده ای شکاری ۱۱- شبانگاه- ضایع و بیپهوده- نام ترکی- چاره اندیشی ۱۲- اشاره به دور- رونوشت- باوقار- امر به سکوت ۱۳- نوعی طلاق- کنایه از مشاجره- مشک آب ۱۴- تن و بدن- ترش و شیرین- خدا حافظی ۱۵- خرابی و ویرانی- صرف نظر کردن

حل جدول ۱۳۸۱

Solved crossword grid.

جدول سودوکو

Sudoku grid.

Sudoku solution.

دانشتنی ها

راهکارهایی برای جذب بهتر ویتامین ها

اینکه یک غذا یا مکمل حاوی ماده مغذی خاصی است دلیل نمی شود بدن شما بتواند آن را جذب کرده و کاملاً از آن استفاده کند. چیزی که می خورد وارد سیستم گوارشتان می شود. بدن از مواد مغذی غذایی که می خوری برای مصرف سلول ها یا ذخیره کردن استفاده می کند. ویتامین ها و املاح متفاوتند، بنابراین عواملی که بر جذب آنها اثر می گذارند نیز متفاوتند. بهترین راه جذب ویتامین ها از مکمل هایی که مصرف می کنید این است که بدانید هر نوع ویتامین را چگونه و با چه روشی مصرف کنید تا خوب جذب بدن شود.

کلسیم با ویتامین D

جهت پیشگیری از کاهش تراکم استخوان، رایج ترین انواع کلسیم یعنی کربنات و سترات توصیه می شوند. کلسیم کربنات معمولاً قیمت کمتری دارد اما کلسیم سترات دارای عوارض جانبی کمتری است. هر ۲ نوع کلسیم در صورتی که با غذا مصرف شوند بهتر جذب بدن می شوند. ویتامین D به جذب کلسیم کمک می کند. مکمل کلسیمی انتخاب کنید که همراه با ویتامین D باشد یا کلسیم را همراه با غذاهای ویتامین D دار مانند زرده تخم مرغ، قارچ و ماهی های چرب بخورید. مکمل های کلسیمی می توانند با برخی از داروهای معمول تداخل ایجاد کنند، مثلاً بعضی از آنتی بیوتیک ها و داروهای تیروئید؛ بنابراین حتماً باید در این مورد با پزشک مشورت کنید.

مکمل آهن پیش از غذا

آهن کمک می کند اکسیژن در خون انتقال پیدا کند. این ماده مغذی اساساً در محصولات حیوانی یا غذاهای غنی شده با آهن وجود دارد. اگر سطح آهن بدنتان کم باشد یا تشخیص داده شود که دچار کمبود آهن یا آنمی هستید، پزشک توصیه می کند مکمل آهن مصرف کنید. بالاتر بودن سطح آهن بدن نیز به این معنی است که بدن شما آهن کمتری از مکمل دریافت خواهد کرد. برای جذب بهتر و بیشتر آهن، مکمل آهن را با معده خالی یا یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید. یک منبع ویتامین C مانند آب پرتقال هم می تواند به جذب بیشتر آهن کمک کند.

منیزیم با کربوهیدرات ها

منیزیم برای عضلات و عصب ها لازم است تا خوب کار کنند. انواع رایج منیزیم شامل اکسید، سترات، گلیسینات، کلرید و اسپاراتات می شوند. نوع منیزیمی که انتخاب می کنید بستگی به این دارد که با چه هدفی آن را مصرف می کنید. منیزیم با کربوهیدرات ها می تواند به بهبود بهتر و بیشتر است و نیز در متابولیسم هم می تواند به بهبود خواب، کاهش اضطراب و میگرن کمک کند. منیزیمی که بیشتر پزشکان تجویز می کنند از نوع منیزیم اکسید است. منیزیم به شکل های گوناگونی در دسترس است. همراه کردن منیزیم با کربوهیدرات ها نیز می تواند به جذب بهتر آن کمک کند.

فلفل سیاه با زردچوبه

کورکومین اصلی ترین عنصر زردچوبه است. مکمل زردچوبه هم شهرت زیادی پیدا کرده است؛ اما اثر گذاری آن را به سختی می توان سنجد زیرا کورکومین ناپایدار بوده و به راحتی به ماده دیگری تبدیل می شود. پپپرین یکی از ترکیبات موجود در فلفل سیاه است که می تواند جذب کورکومین را افزایش دهد. می توانید مکمل پپپرین را همراه با کورکومین مصرف کنید یا اینکه غذاهایمان را با زردچوبه و فلفل سیاه فراوان بخورید. مکمل زردچوبه یا خود زردچوبه باید با غذاهای حاوی چربی مانند زیتون یا آووکادو مصرف شود. زردچوبه می تواند با بعضی از داروها مانند رقیق کننده های خون و آنتی بسیدها تداخل ایجاد کند.

ویتامین B12

ویتامین B12 در تولید گلبول های قرمز خون نقش مهمی دارد و به طور طبیعی در غذاهای حیوانی پیدا می شود. اگر مکمل ویتامین B12 مصرف کنید، بدنتان فقط به اندازه نیازش آن را جذب خواهد کرد و اضافی آن را ادرار از بدن دفع می شود. بیشتر مکمل های ویتامین B12 از سیانوکوبالامین ساخته می شوند که یک شکل مصنوعی از این ویتامین است. ویتامین B12 محلول در آب است، پس آن را همراه با آب و با معده خالی مصرف کنید تا خوب جذب شود. البته اگر معده حساسی دارید بهتر است آن را همراه غذا میل کنید. یکی از اثرات مثبت مکمل ویتامین B12 برای برخی از افراد، افزایش انرژی است، بنابراین بهتر است آن را صبح مصرف کنید. مصرف ویتامین B12 با ویتامین C می تواند فراهمی زیستی B12 را کاهش دهد، چند ساعت فاصله بین آنها بگذارد.

زینک با پروتئین

زینک (روی) یک ماده معدنی حیاتی برای عملکردهای بدن انسان است، مانند سیستم ایمنی و لخته شدن خون. مکمل زینک مصرف زیادی دارد و به صورت مکبدنی، قرص یا پودر موجود است. غذا می تواند بر فراهمی زیستی زینک اثر بگذارد، بهتر است زینک را با آب یا آبمیوه و با معده خالی، یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید. پروتئین می تواند جذب زینک را افزایش دهد اما کازئین که پروتئین موجود در لبنیات است، جذب زینک را محدودی کاهش می دهد. زینک زیاد می تواند جذب مس را محدود کند، بنابراین اگر مکمل زینک مصرف می کنید و قصد مصرف مکمل مس را نیز دارید باید با پزشک مشورت کنید. مکمل کلسیم هم ممکن است با زینک هم زمان با مکمل زینک مصرف شوند.

ویتامین C با معده خالی

ویتامین C برای حفظ سلامت سلول ها، حفظ و ترمیم بافت بدن از جمله پوست و استخوان ها و کمک به التیام زخم ضروری است. ویتامین C قابل ذخیره شدن در بدن نیست، بنابراین اگر بیشتر از حد نیازتان مصرف کنید از طریق ادرار دفع خواهد شد. این ویتامین محلول در آب است و باید آن را همراه با آب و بدون غذا مصرف کنید. بیوفلاونوئیدها هم به جذب ویتامین C کمک می کنند. ویتامین C می تواند با پروردمانی یا شیمی درمانی تداخل ایجاد کند، بنابراین اگر دچار سرطان هستید باید با پزشک مشورت کنید.