

نکاتی در مورد یک بیماری چشمی



علیرضا هدایت فر

فوق تخصص

بیماری‌های چشم

«بوئیت» یکی از بیماری‌های مهم چشم پزشکی است که در صورت بی‌توجهی و عدم درمان می‌تواند منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیر بینایی و عوارض جدی در چشم شود. علائم این بیماری بسته به مکان درگیری در هر یک از اجزا چشم و حد یا زمین بودن آن متفاوت است. التهاب حاد در قسمت‌های قدیمی چشم معمولاً با نشانه‌هایی مانند قرمزی چشم، ترس از نور، درد و گاهی اوقات تاری دید همراه است. درگیری‌های خلفی، قرمزی چشم و درد کمتر است اما کاهش دید و مگس پران، مشخصه‌تر احساس می‌شود. ممکن است بیماری‌های داخلی دیگری در همراهی با بوئیت وجود داشته باشد؛ به همین دلیل لازم است بیماری از نظر بیماری‌های زمینه‌ای مثل رماتیسم و عفونت‌های داخلی نیز مورد بررسی قرار بگیرد. در اکثر موارد برای رسیدن به تشخیص‌های به‌ررسی‌های پاراکلینیک، تصویربرداری‌های ویژه و آزمایشات خونی خاصی نیازمند هستیم. به‌طور کلی، عوامل پدیدآورنده بوئیت به ۲ گروه عمده، علل عفونی و غیر عفونی تقسیم می‌شود. از علل عفونی می‌توان به سه سیفلیس، توکسوپلازما و ویروس‌های خانواده هرپس اشاره کرد. بیماری‌های سارکوئیدوز، آرتريت روماتوئید، لوپوس، اسپوندیلیت آنکیلوزان، پسوریازیس و... از بیماری‌های غیر عفونی مستعدکننده به ایجاد بوئیت هستند. با این حال در اکثر موارد، بوئیت بیماری زمینه‌ای مشخصی وجود نداشته و درگیری چشم به‌صورت مستقل با منشأ «خودایمنی» به‌فرد به‌وجود می‌آید. به بوئیت «رماتیسم چشمی» هم گفته می‌شود که وجه تشبیه آن مکانیسم بیماری‌های مشابه بین این بیماری و رماتیسم مفصلی است. استرس، جه به‌صورت روحی و چه جسمی، در بروز و تشدید حداقل انواع مشخصی از بوئیت، موثر است. در خصوص تاثیر رژیم غذایی و شرایط اقلیمی روی روند بیماری، مستندات علمی کافی در اختیار نیست. ولی خوردن برخی مواد غذایی و شرایط آب‌وهوایی خاص به‌عنوان محرک شروع و یا تشدید التهاب توسط برخی بیماران می‌شود. بهتر است خود در عوامل تشدیدکننده را بشناسد و از مواجهه با آنها پرهیز کند. درمان بیماری معمولاً یک ترکیب پلکانی دارد و از ساده‌ترین درمان‌ها با قطره‌های چشمی آغاز شده و به رژیم‌های دارویی موثرتر نظیر استروئیدهای خوراکی، داروهای تعدیل‌کننده سیستم ایمنی و داروهای بیولوژیک می‌رسد. در بعضی موارد هم نیاز داریم از تزریقات در اطراف یا داخل چشم استفاده کنیم. گاهی نیاز چا می‌شویم برای کنترل بیماری و یا رفع عوارض آن به عمل جراحی متوسل شویم.

خواص شگفت انگیز «زیتون»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

زیتون یکی از خوراکی‌های بسیار مفید است که در رژیم مبتدیان‌های جایگاه ویژه‌ای دارد. گنجاندن زیتون در رژیم غذایی برای حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها موثر است. زیتون به دلیل مقدار فراوان چربی‌های مفید شناخته می‌شود. در ادامه با فواید «زیتون» آشنا می‌شوید.



حفظ سلامت قلب

دانه‌های زیتون حاوی اسیدهای چرب تک‌مولکولی است که کلسترول بد خون را پایین نگه می‌دارد و سطح کلسترول مفید خون را در سطح مطلوب حفظ می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدانی قوی زیتون برای مقابله با استرس اکسایشی و التهابات بدن مفید است که در نتیجه خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. مصرف زیتون همچنین خون‌رسانی را نیز بهبود می‌بخشد.

مقابله بالتهابات

پلی فنول‌های موجود در زیتون التهابات مزمن بدن را کاهش می‌دهد و از بروز آسیب‌های ناشی از التهاب مانند دردهای روماتیسمی پیشگیری می‌کند. وجود یکی از ترکیبات فنولی به نام «اولکانتال» در زیتون مانع از عملکرد بعضی آنزیم‌های زمینه‌ساز التهاب می‌شود. محققان همچنین بر این باورند که این مکانیسم شبیه داروی ضد التهاب «ایبوپروفن» در کنترل درد عمل می‌کند.

پیشگیری از پوکی استخوان

پوکو استخوان یکی از بیماری‌های جدی دوران سالمندی است. زیتون به تقویت ترکیبات معدنی استخوان کمک می‌کند. از همین رو، می‌توان گفت افرادی که رژیم مدیترانه‌ای را رعایت می‌کنند با خطر کمتر ابتلا به شکستگی‌های استخوان در سالمندی مواجه هستند.

مفید برای مغز

مطالعات ثابت کرده مصرف زیتون برای کاهش استرس اکسایشی ناشی از التهابات موثر است و از مغز نیز در برابر این عوارض منفی محافظت می‌کند. علاوه بر این، ویتامین E موجود در زیتون باعث تحرک حافظه می‌شود.

تکته

با این مغزها از قلبتان مراقبت کنید

یافته‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد یک رژیم غذایی غنی از اجیل ممکن است برای کسانی که می‌خواهند خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش دهند، مفید باشد. این مطالعات نشان داده که خوردن اجیل به‌طور منظم باعث کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی و میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های می‌شود. بر این اساس مشخص شد افزودن نصف فنجان گردو به رژیم غذایی روزانه می‌تواند سطح کلسترول را تعدیل کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش دهد. در حالی که مطالعات جدید خود دریافتند مصرف اجیل‌ها و به‌طور خاص گردو برای نوعی آترواسکلروز (تصلب شرایین) که به آن سندرم متابولیک می‌گویند، مفید است که برای سلامت قلب مفید است. برای این منظور، ۷۰۸ بالغ سالم که بین ۲۹ تا ۶۳ سال سن داشتند، روزانه ۲۰ تا ۴۰ گرم اجیل را گردو به مدت دو سال دریافت کردند. دکتر امیلیوسا، یکی از پژوهشگران این تیم مطالعاتی درباره موضوع فوق، گفت: «مطالعات قبلی نشان داده‌اند که اجیل به‌طور کلی و مصرف گردو به‌طور خاص به میزان کمتر بیماری قلبی و سکته مرتبط است. این داده‌ها به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چرا اجیل‌ها سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و چگونه می‌تواند این اثرات را بهبود بخشد. در حقیقت دراز در اندازه‌های مختلفی وجود دارند و تحقیقات نشان داده است که دراز کوچک و متوسط و LDL اغلب با آنزیم‌ها، به‌ویژه با آنزیم‌هایی که به آن‌ها «پلاک‌ها» می‌گویند، مرتبط هستند.

◀ تقویت مغز

براساس یافته‌های جدید محققان، سطح کلستریول کل در افرادی که به‌طور مداوم LDL میل مصرف کرده بودند ۸۵ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و سطح LDL با کلستریول نیز ۴۳ میلی‌گرم در دسی‌لیتر کاهش یافت. علاوه بر این، تعداد ذرات کوچک کلستریول به‌خون این افراد ۶۱ درصد و LDL کلستریول در ۴۳ درصد کاهش یافت. باید توجه داشت که این تغییرات در غلظت LDL خطر بیماری قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. یکی از یافته‌های جالب توجه مطالعه فوق، این است که ظاهر مرغان از خوردن آجیل سود بیشتری می‌برند زیرا آنها شاهد کاهش ۷۹ درصدی کلستریول بودند در حالی که این میزان برای زنان تنها ۲۶ درصد بود. دکتر راس در این رابطه گفت: برای افرادی که سطح کلستریول خون بالایی دارند، کاهش کلستریول LDL پس از یک رژیم غذایی وزنی آجیل ممکن است بسیار بیشتر باشد. در واقع خوردن روزانه یک میث آجیل، یک راه ساده برای ارتقای سلامت قلب و عروق است. در این میان بسیاری از افراد نگران افزایش وزن ناخواسته در پی گنجاندن آجیل در رژیم غذایی خود هستند. خوشبختانه بررسی محققان نشان داد که چربی‌های سالم موجود در گردو باعث افزایش وزن صرف کنندگان نشده و هیچ فردی که در طول فرآیند این مطالعه مصرف می‌کنند ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند.

مکمل ویتامین D بر «دیابت» تاثیر ندارد

یک کارآزمایی جدید تفاوت معنی داری را بین شرکت کنندگان که مکمل ویتامین D استفاده می کردند، نشان داد. به گفته محققان، اگرچه بیماران با مکمل استروئید (مکمل ویتامین D) به طور قابل توجهی بروز دیابت را در میان افراد مبتلا به دیابت کاهش داد، اما مطالعه حاد با پیوستن به رژیم مفید آلکلیستور بر افراد با ترشح ناکافی انسولین بود. نتیجه اینکه محققان هیچ تفاوت معناداری بین گروه ها پیدا نکردند. محققان دریافتند که مکمل ویتامین D باعث کاهش خطر بروز دیابت نوع 2 در برخی از بیماران پیش دیابتی به جوگیویر کرد.

جدول سود و کو

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

א	ב	ג	ד	ה	ו	ז	ח	ט
י	כ	ל	מ	נ	ס	ע	פ	צ
ק	ר	ש	ת	י	ך	ם	ן	ף
ץ	בּ	בֿ	גּ	גֿ	דּ	דֿ	הּ	הֿ
וּ	וֹ	וֶ	וָ	זּ	זֵ	זֶ	זִ	זְ
חַ	חָ	טּ	טֵ	טֶ	טִ	טֲ	פּ	פֵ
פֶ	פִ	פֻ	פֹ	צּ	צֵ	צֶ	צִ	צְ
קַ	קָ	קֵ	קֶ	קִ	קֲ	רּ	רֵ	רֶ
רִ	רֳ	שׁ	שׂ	ש׃	שׄ	שׅ	ש׆	שׇ
ש׈	ש׉	ש׊	ש׋	ש׌	ש׍	ש׎	ש׏	שא
שב	שג	שד	שה	שו	שז	שח	שט	שי
שך	שכ	של	שם	שמ	שן	שנ	שס	שע
שף	שפ	שץ	שצ	שק	שר	שש	שת	ש׫
ש׬	ש׭	ש׮	שׯ	שװ	שױ	שײ	ש׳	ש״
ש״	ש״	ש״	ש״	ש״	ש״	ש״	ש״	ש״

پیشگیری از بیش فعالی با رژیم غذایی

مختصان دریافت‌اند که رژیم‌های غذایی سالم با میوه و سبزی،
توانند به‌طور قابل توجهی علائم ADHD مانند: توانایی در تمرکز، بی‌رویی
استوار عمل‌ها، به‌خطر بی‌خطر چیزها و تنظیم احساسات را کاهش دهد.
در مطالعه ۱۴۴ کودک بیش‌فعال مورد بررسی قرار گرفته. نتایج نشان
دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزی به‌طور قابل توجهی شدت
آنها را کاهش می‌دهد. پژوهش «هائوس» توضیح داد: پزشکان باید
تأکید بیشتری را بر غذاهای پر از میوه و سبزی برای کودکان
با علائم بیش‌فعالی ممکن است با کمک خانواده‌هایی کمتر را باشند.

افقی

- ۱- یکدفعگی - جهانی فرانسوی ۲- جلوی مو
- عقیده ورم - هوایما یک کار تونی ۳- دانه خوشبو
- کیلو - داستان اشاقانه - نوعی یقه ۴- شتردار
- تجاری - قطاب صیاد ۵- با بخت فرانس - نوعی
- سل دستی - پهلوان ۶- بالای فرنگی - کلرید سدیم
- نمک ۷- نژاد مردم روسیه - سحر و افسون -
- خت ترکیه ۸- کامیون ترکی - آسان گرفتن
- ستین امپراتوری جهان ۹- هر حیوانی که با ۲
- دست و پا راه می‌رود - لامن - زار ترکی ۱۰- شهرها -
- اردشیر بابکان - قیمت بالای ۱۱- اثر چهری - علم
- نفسناسی - نقصان ۱۲- غذایی با برگ مو - عرشه
- خت مالی ۱۳- سینمای سوخته آبادان - فیلمی به
- در زمانی محمد بانکی - تن تشم موسیقی - اسبازی
- تول کرل کردن - زره ساز - تمام و همگی ۱۵- سریالی به
- چردانی «چیرانی» - کشوری آسیایی

حل جدول ۱۲۸۷

۱۶	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خ	ج	ب	ا	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه	ت	ث	د
ی	ط	ی	ر	ف	ی	ق	ب	ا	ز	ه	ت	ث	د
ر	ت	ج	ا	د	ا	ج	ا	د	ا	ج	ا	د	ا
د	ب	ا	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه	ت	ث	د	ز
ب	ا	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه
ک	س	ر	گ	ی	خ	ی	ه	ا	ل	ی	ک	س	ر
ب	ی	و	ک	ا	ب	و	ک	ا	ب	و	ک	ا	ب
ن	و	ر	م	ل	ک	ش	ا	ه	ی	ن	م	ل	ک
ا	م	ل	ک	ش	ا	ه	ی	ن	م	ل	ک	ش	ا
ز	ی	و	س	ی	ا	گ	ن	م	ز	ی	و	س	ی
ا	ب	و	س	ی	ا	گ	ن	م	ز	ی	و	س	ی
ب	ا	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه
ن	ی	ا	م	د	ا	ل	ن	ج	م	د	ا	ل	ن
ا	ب	و	س	ی	ا	گ	ن	م	ز	ی	و	س	ی
د	ب	ا	ز	ه	ت	ث	د	ز	ه	ت	ث	د	ز

تاثیر شیر مادر بر تقویت مغز کودک

[illegible]

عمودی

شهری در آذربایجان غربی ۲- جنس- از غذاها- شهری در هندوستان
 موسیقی- نام قدیم تایلد- خانه موزل ۴- پوشیدن- از اسباب
 عدد فرد- نوعی رقص- خروس نامندازی ۶- دبایش نگرید-ا- شهری
 تسبیح- نوعی کمر- مدرن ۸- تاجری- بخشش- از ند-
 نیک- بی-دین- خالص ۱۰- امر به گفتن- به حساب آوردن- آقای
 روزگار- از شهرهای گیان ۱۲- روز قبیل- نوعی ماهی کوچک- خواهان
 کننده- بله آملی- و میتران عقاود خوانی ۱۴- از وسایل نقاشی- صف-
 از کربلای معلی- کربلای معلی- کربلای معلی- کربلای معلی- کربلای معلی

[illegible]