

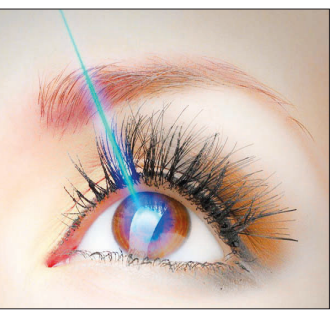
یادداشت

نکاتی درباره جراحی «لازک»



محمد رضا فر توک زاده جراح چشم

جراحی به روش لیزر در انواع گوناگونی وجود دارد. یکی از آنها لازک است این عمل نمره عینک را اصلاح می کند به نحوی که انسان بعد از این عمل انگار همیشه عینک دارد. عمل لازک بیشتر برای نمره های چشمان دور بین پاسخگو است و برای کسانی مناسب است که دید دورشان تاریک است، اما باید در نظر داشت این عمل برای افرادی به کار می رود که شبکه چشمشان سالم بوده و تنها دارای عیب دوربینی باشد و مشکل دیگری مانند خونریزی چشم یا آب مروارید نداشته باشد، این عمل به ویژه برای افراد بالای ۴۰ سال که معمولاً از ۲ عینک دور بین و نزدیک بین برای مطالعه استفاده می کنند مناسب است، زیرا باعث می شود که تنها از یک عینک آن هم برای مطالعه استفاده کنند؛ برخی مواقع با برنامه هایی که هنگام عمل در کامپیوتر تنظیم می شود می توان کاری کرد که یک چشم برای مطالعه و یک چشم برای دید دور مناسب باشد، به نحوی که تا حدود ۶۰ الی ۷۰ درصد نیاز به عینک برطرف شود. عمل لازک چشم (Lasek) یا به بیانی دیگر عمل لازیک چشم، نوعی از جراحی PRK برای اصلاح نزدیک بینی، دوربینی و استیگماتیسم است. لازک ترکیب خاصی از روش های عمل لیزیک چشم و عمل PRK است. می توان گفت عمل لیزیک (Lasek) محبوب ترین جراحی لیزر چشم است، اما برای افرادی که شرایط عمل لیزیک را ندارند، PRK یا عمل لازک (لازیک) در مقایسه با لیزیک، گزینهای با نتایج بهتر است. همانند سایر انواع جراحی های انکساری لیزر، لازک نیز با تغییر شکل قرنیه با استفاده از لیزر اگزایمر کار می کند و اجازه می دهد که نور به داخل چشم برسد تا بدون استفاده از عینک و یا لنز وضوح بینایی در حد مطلوب باشد. بعد از عمل هم باید بدانید که دوره نقاهت برای کار با کامپیوتر سه هفته است اما برای خواندن و نوشتن معمولی یک هفته استراحت کافی است، همچنین برای رفت و آمد معمولی و انجام کارهای سبک در منزل و کارهای اداری دو روز استراحت کفایت می کند.



این میوه ها خون ساز هستند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کمبود آهن یا گلبول های خون یعنی بدن مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی کند که موجب اختلال در عملکرد اندام های بدن می شود. کم خونی عوامل مختلفی مثل کمبود آهن، کمبود اسید فولیک، کاهش شدید خون و... دارد.



Infographic showing fruits and their benefits for iron: سیب (Apple), موز (Banana), آلو (Quince), طالبی (Melon), توت فرنگی (Strawberry), هلو (Nectarine). Includes text explaining how these fruits help with iron deficiency.

دانستنی ها

سندرم «اوتاهارا»: علل و درمان

سندرم اوتاهارا یک اختلال نادر سیستم عصبی است که با علامت تشنج مشخص می شود. این اختلال معمولاً در نوزادان به ویژه در سه ماهه اول تولد، به صورت تشنج های صریح بروز می کند. نام دیگر این اختلال آنفالوپاتی صریح نوزادی است. تشنج ها معمولاً قبل از سه ماهگی شروع می شوند. این اختلال در نوزادان تاخیر در رشد و تکامل دیده شده و آزمایش های سیستم عصبی، حتی قبل از شروع تشنج ها هم طبیعی نیستند. مشکلات حرکتی و ذهنی با افزایش تشنج ها به سمت بدتر شدن پیش می روند. این سندرم در پسران و دختران به صورت یکسان دیده می شود. انواع مختلف تشنج ها در این سندرم دیده می شود؛ ولی تشنج های تونیک (همراه با انقباض بازوها یا زانو ها) را در این سندرم بیشتر می توان دید. تشنج ها فقط چند ثانیه طول کشیده و می توانند به تنهایی یا خوشه های اتفاق بیفتند. معمولاً تشنج ها یکطرف بدن را بیشتر درگیر می کنند و در خواب و بیداری اتفاق می افتند. انواع دیگری از تشنج ها که در سندرم اوتاهارا اتفاق می افتند؛ شامل تشنج های کانوئی، اتونیک، میوکلونیک و تونیک کلونیک منتشر است. نوزادان مبتلا به سندرم اوتاهارا، ممکن است اسپاسم نوزادی را هم تجربه کنند.

علت بروز سندرم اوتاهارا، معمولاً ناهنجاری مغز یا یک جهش ژنی برجسته است. بیماری های متابولیک کمتر موجب این سندرم می شوند. در بعضی از موارد هم دلیل واضحی یافت نمی شود.

تشخیص این سندرم بر اساس یافته های بالینی (علامت و نشانه هایی که نوزاد دارد) و نوار مغز است. نوار مغز مهم ترین آزمایش تشخیصی سندرم اوتاهارا است. MRI می تواند به تشخیص ناهنجاری های مغز که علت این سندرم هستند، کمک کند. آزمایش های خون و ادرار برای تشخیص بیماری متابولیک، لازم است انجام شوند. تشنج ها در سندرم اوتاهارا معمولاً مقاوم به درمان هستند. گاهی جراحی در کودکانی که تشنج هایشان از یک کانون در مغز شروع می شود، می تواند یک انتخاب باشد. در صورتی که تشنج ها به درمان دارویی مقاوم هستند و کودک کاندید عمل جراحی هم نیست؛ ممکن است رژیم کنوژتیک برای درمان در نظر گرفته شود. پیش آگهی این بیماری خیلی رضایت بخش نیست و کودکان مبتلا در صورتی که کاندید عمل جراحی هستند، لازم است خیلی زود و پیش از بروز مسائل جدی در رشد و تکامل، روند درمانی را طی کنند.

نکته

گیاهان خانگی به کاهش اضطراب کمک می کنند

در حالی که مشکلات سلامت روان را نمی توان با فرآورنی درختچه ها حل کرد، اما ایجاد فضای سبز در داخل خانه می تواند برای سلامتی روزانه ما شگفتی ایجاد کند. در یک مطالعه بیش از نیمی از شرکت کنندگان گزارش کردند که وقتی در گوشه و کنار داخل خانه آنها فضای سبز وجود داشته باشد، بهره وری بیشتری دارند و ۶۰ درصد ادعا کردند که به طور کلی احساس شادی بیشتری می کنند. به علاوه، بیش از دو سوم گفتند که وجود گیاهان در داخل خانه تاثیر مثبتی بر سلامت روان آنها دارند. «جیمز وانگ» گیاه شناس توضیح داد: وجود گیاهان سبز در داخل خانه به بهبود خلق و خوی افراد کمک می کند، زیرا سبزی رنگ آنها می تواند سطح استرس را کاهش دهد و احساس آرزومندی را بهبود بخشد. وانگ گفت: به عنوان یک گیاه شناس، مجذوب شواهد علمی رو به افزایش هستم که نشان می دهد وجود گیاهان در اطراف انسان در داخل خانه می تواند به طور قابل توجهی سلامت روانی و جسمی را بهبود بخشد. به نظر می رسد که تأثیر گیاهان خانگی در چند سطح به هم مرتبط است و بهترین موضوع این است که تنها عارضه جانبی این درمان داشتن یک خانه زیباست. نتایج نظرسنجی از ۲۰۰۰ بزرگسال همچنین نشان داد که محیط کاری مناسب نیز باید شامل مجموعه ای از گیاهان ۴۰ درصد و همچنین رنگ های روشن ۲۲ درصد و لوازم التحریر تزئینی ۲۷ درصد باشد.

کسب آرامش

بیش از نیمی از شرکت کنندگان در این نظرسنجی ابزار داشتند که وجود فضای سبز در محل کارشان مهم است. این موضوع به دلیل کسب آرامش از گیاهان ۶۲ درصد و برخورداری از مسئولیتی برای مراقبت به منظور ایجاد احساس رضایت از خود ۴۴ درصد است. تقریباً سه چهارم بزرگان شرکت کننده در این مطالعه به طور متوسط ۵ گیاه خانگی در خانه خود به دلبالی از جمله دادن رنگ سبز به خانه و کمک به بهبود کیفیت هوای داخل خانه، داشتند که البته این رقم رو به افزایش است. ۳۶ درصد دیگر به سادگی گفتند که گیاهان به آنها شادی می بخشد، در حالی که حدود یک سوم (۳۴ درصد)، گیاهان را یک عامل درمانی و یک چهارم گفتند که وجود گیاهان به کاهش سطح استرس آنها کمک می کند. برخی از گیاهان خانگی حتی به عنوان بخشی از خانواده تلفی می شوند، تقریباً یک چهارم ۲۳ درصد از افرادی که در نظرسنجی شرکت کردند اعتراف کردند که با صحبت با گیاهان خانگی خود سعی در برقراری ارتباط با آنها داشتند و یک پنجم آنها گفتند که برای گیاهانشان موسیقی می گذاشتند. اما راه ثابت می کنند، داشتن گیاهان در خانه به بهبود خلق و خو و بهره وری کمک می کند. بر کسی پوشیده نیست که خارج شدن از منزل و محاصره شدن در طبیعت اغلب به بهبود سلامت روان و کاهش سطح استرس کمک می کند؛ بنابراین آوردن طبیعت خارج از منزل به داخل خانه تاثیر به سزایی دارد. به خصوص هنگام کار، کاری که بسیاری از ما حدود دو سال گذشته در جریان همه گیری کرونا در داخل خانه انجام دادیم، به وضوح مشخص شد که مردم در هنگام کار دوست دارند که گیاهی در کنار خود داشته باشند؛ این کار نه تنها به بهره وری آنها کمک می کند بلکه خلق و خوی آنها را نیز تقویت می کند.

گیاهان در محل کار

محققان دانشگاه هیوگو در ژاپن در مطالعه دیگری با تکرار اهمیت وجود فضای سبز در محیط کار فواید این کار را ثابت کردند و نشان دادند که مشاهده گیاهان به اندازه کافی بر تقویت خلق و خو و بهره وری کارمندان تاثیر دارد. محققان در این مطالعه تغییرات استرس روانی و فیزیولوژیکی را قبل و بعد از گذاشتن گیاه سبز بر روی میز کار بررسی کردند. هر شرکت کننده یکی از گیاهان بونسای، کاکتوس سان پدرو، گیاهان شاخ و برگ، شوکداما یا اچورا را انتخاب کرد و آن را در نزدیکی رایانه شخصی یا مینیاتور یا میز خود قرار داد و تاثیرات آن به روش های مختلف مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

مکمل D برای استخوان بی فایده است

یک مطالعه نشان می دهد سالمندانی که مکمل های ویتامین D را برای بهبود سلامت استخوان های خود و جلوگیری از شکستگی ها مصرف می کنند، فقط وقت و پول خود را تلف می کنند. دکتر «مریل لیاف»، می گوید: «ما دریافتیم که مکمل ویتامین D باعث کاهش شکستگی در شرکت کنندگان نمی شود.» در این مطالعه، بیش از ۲۵۰۰۰ سالمند به طور تصادفی ۲۰۰۰ واحد ویتامین D یا دارونما مصرف کردند. در طول دوره مطالعه، نزدیک به ۲۰۰۰ شکستگی استخوان در بین بیش از ۱۵۰۰ شرکت کننده رخ داد.

نقش حفاظتی شیر مادر برای نوزاد

در یک تحقیق محققان دریافتند حتی مقدار کم شیر مادر تاثیر حفاظتی در مقابل ویروس دارد. محققان در این مطالعه، تعداد و انواع ویروس ها را با استفاده از شیوه پیشرفته توالی ژنومی و سایر روش ها بررسی کردند. در زمان تولد، نوزادان دارای کلونی های کم یا فاقد هرگونه کلونی بودند، اما تا یک ماهگی آنان، جمعیت ویروس ها و باکتری ها به خوبی رشد کردند. اکثر موج اول ویروس ها تبدیل به مهاجمانی شدند که در اولین باکتری ای که در روده نوزاد کلونی سازی کرد، رشد یافتند. محققان پی بردند تاثیر حفاظتی قوی در مورد شیر مادر مشاهده شد که موجب توقف تجمع این نوع ویروس های بیماری زا می شود.

ماسک را ضد عفونی نکنیم

ضد عفونی کردن ماسک نمی تواند راهکاری قابل قبول برای استفاده مجدد از آن باشد و این کار توصیه نمی شود. یک متخصص بیماری های عفونی گفت: بسیاری از افراد ماسک را برای استفاده مجدد ضد عفونی می کنند در حالیکه این کار مناسب نبوده و خود عامل انتقال کروناست. مینو محرز توضیح داد: مشاهده می شود که افراد ماسک را با استفاده از دمای خشک، تابش پر توی فرابنفش، اسپری، دما و فشار بالا و گرما رطوب ضد عفونی می کنند، در حالیکه سازمان جهانی بهداشت این روش ها را تایید نکرده است.

شماره ۱۳۳۹

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with 9 rows and 9 columns. Includes clues in Persian.