

یادداشت

خشکی چشم چگونه ایجاد می شود؟



امین نیک‌پوری متخصص چشم پزشکی

با بالارفتن سن تولید اشک کم می‌شود. خشکی چشم ممکن است با تورم مفاصل و خشکی دهان همراه باشد که در این حالت سندرم شوگرن نامیده می‌شود. بعضی داروها هم تولید اشک را کم می‌کنند و در نتیجه چشم خشک می‌شود. کسانی که به‌دلایلی این داروها را مصرف می‌کنند مجبور هستند، خشکی چشم خود را تحمل کنند یا اینکه از اشک مصنوعی استفاده نمایند. معمولاً چشم پزشکی با معاینه معمولی قادر به تشخیص چشم است. بعضی وقت‌ها آزمایش‌هایی لازم می‌شود. اشک مصنوعی به صورت قطره‌های چشمی در داروخانه‌ها در دسترس است که بدون نسخه هم داده می‌شود. با استفاده از آنها نرمی و لذت‌زدگی و رطوبت چشم دوباره به دست می‌آید. انواع مختلف آنها در بازار فراوان است و افراد نیازمند به آن چند نوع را امتحان می‌کنند تا مناسب‌ترین آنها را که با آن احساس راحتی می‌کنند، به دست آورند. ذخیره کردن و نگهداری اشکی که به‌طور طبیعی تولید می‌شود نیز یک راه دیگر برای مرطوب نگاه داشتن چشم است. اشک پس از اینکه سطح روی چشم را شست‌وشو داد، وارد سوراخ کوچکی به نام پانکتوم می‌شود که در هر پلک وجود دارد و سپس از داخل کانال کوچکی به کیسه اشکی می‌ریزد و بعد توسط کانال دیگری به بینی راه می‌یابد. این کانال‌ها را ممکن است چشم پزشکی یا به‌طور دائم ببندد. این بستن باعث می‌شود که مقداری اشک جمع‌آوری شود و چشم برای مدت زیادتری مرطوب بماند. جلوگیری از بخار شدن اشک نیز می‌تواند عوارض چشم خشک را بهبود بخشد. عواملی که خشکی هوا را بیشتر می‌کنند دارند، احساس ناراحتی بیشتری کنند. این عوامل عبارتند از: گرمای بیش از اندازه اتاق، موخک‌کن، روزهای بادی یا هر چیز که ماده تحریک‌کننده‌ای به هوا اضافه کند. سیگار کشیدن هم برای این افراد بسیار ناراحت‌کننده است. بعضی از افرادی که چشم خشک دارند از خارش شدید چشم موقع بیدار شدن شکایت دارند. این عارضه با تجویز یک پماد در موقع خوابیدن، قابل درمان است. اشخاصی که چشم خشک دارند ممکن است فقط به اشک مصنوعی احتیاج داشته باشند، ولی گاه خشکی چشم آنقدر زیاد است که سدمات جدی به چشم می‌زند. در این صورت حتماً باید به چشم‌پزشک مراجعه شود تا معالجه لازم انجام شود.

شایع‌ترین علائم کم‌خونی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

کم‌خونی یا همان فقر آهن، باعث می‌شود بدن در مقابل برخی بیماری‌ها توان مقاومت نداشته باشد و در نتیجه بیمار می‌شود. آهن یکی از مهم‌ترین مواد معدنی موجود در بدن انسان است که برای حفظ سلامتی تک‌تک سلول‌ها مورد نیاز است. در حالی که تمام سلول‌ها حاوی آهن هستند، اما این ماده معدنی بیشتر در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود. رنگ پریدگی لب‌ها، احساس خستگی، سرگیجه و سردرد، تنگی نفس، سرعت ضربان قلب، عدم تمرکز، خواب‌آلودگی، بی‌حوصلگی، ریزش مو، تغییرات خلقی و کمبود انرژی، از مهم‌ترین علائم کم‌خونی به‌شمار می‌رود.



روش‌های درمان

با توجه به میزان کم‌خونی و عوارض کمبود آهن در بدن، پزشک معالج ممکن است روش‌های درمانی متفاوتی برای شما در نظر بگیرد. در اکثر موارد استفاده از یک مکمل غذایی مناسب می‌تواند این کمبود را به راحتی طی چندماه جبران کند. برای داشتن یک دوره درمان کامل و موفق لازم است تحت نظر یک متخصص باشید و هر چندماه یکبار برای معاینه به او مراجعه کنید. طی این دوران، پزشک معالج میزان تاثیر مکمل و داروهای تجویزی را کنترل می‌کند تا ببیند سطح آهن خون شما به حالت عادی برگشته است یا خیر. برای به حداقل رساندن عوارض کمبود آهن در بدن ابتدا باید علت زمینهای بروز این مشکل درمان شود تا دوباره دچار کم‌خونی نشوید. افزایش میزان آهن در رژیم غذایی روزانه و مصرف غذاهای سرشار از آهن نیز می‌تواند در روند درمان تاثیر به‌سزایی داشته باشد.

منابع غذایی حاوی آهن



تخم مرغ، برنج قهوه‌ای، حبوبات و لوبیا، آجیل و دانه‌ها، گوشت و ماهی، غلات پانان غنی شده با آهن، سبزیجات با برگ سبز تیره (شاهی و کلم پیچ)، میوه‌های خشک مانند: زردآلو و آلو خشک و کشمش از منابع مهم حاوی آهن محسوب می‌شوند.

دانشتنی‌ها

رژیم غذایی برای پیشگیری از «آزایمر»

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه، آزایمر را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی برشمرد که می‌توان با رژیم غذایی مناسب به میزان قابل توجهی از این بیماری پیشگیری کرد. مینا کاویانی، آزایمر را یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دوران سالمندی برشمرد که نوعی بیماری تخریب اعصاب است و با علائمی نظیر از دست دادن پیشرونده حافظه و عملکرد شناختی همراه است. وی با بیان اینکه تاکنون در مان موثری برای زوال عقل یا آزایمر شناخته نشده است بر پیشگیری از این بیماری به‌ویژه با استفاده از رژیم غذایی مناسب تاکید کرد. به گفته کاویانی، مداخله پیشگیرانه اگر قبل از بروز اولین علائم زوال عقل، یعنی در حدود سن ۵۰ سالگی انجام شود، بهترین نتایج را به همراه خواهد داشت و داشتن تغذیه مناسب می‌تواند تا حدی تغییرات نامطلوب سیستم عصبی را جبران کند و شانس سالم ماندن برای مدت طولانی‌تر را افزایش دهد. به گفته این کارشناس تغذیه ثابت شده عادات غذایی نامناسبی که منجر به ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی و متابولیک (مثل دیابت) می‌شود، خطر ابتلا به زوال عقل را نیز به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. وی با اشاره به تحقیقات انجام شده درباره چگونگی ارتباط فرآیندهای بیوشیمیایی دریافت و هضم غذا با تغییرات در مغز بیان داشت: براساس این تحقیقات نوع فلور میکروبی موجود در سیستم گوارش ممکن است بر شروع و پیشرفت بیماری آزایمر تاثیر بگذارد. کاویانی افزود: مطالعه روی موش‌ها و انسان‌ها نشان می‌دهد که ترکیب فلور میکروبی روده در افراد مبتلا به آزایمر و اختلال شناختی خفیف با هم‌تابان سالم آنها متفاوت است. تغییرات در نوع میکروب‌های روده با افزایش سن در افراد دچار اختلال سیستم ایمنی، التهاب مداوم و بیماری‌های مزمن و اختلالات عصبی مانند آزایمر مرتبط است. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه رژیم مدیترانه‌ای را یکی از رژیم‌های غذایی برشمرد که شواهد امیدوارکننده‌ای برای پیشگیری از آزایمر نشان می‌دهد. به گفته وی، در این رژیم بر مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و سبوس‌دار، حبوبات، ماهی و غذاهای دریایی و نیز چربی‌های غیر اشباع مانند روغن زیتون تاکید می‌شود و همچنین بر محدودیت مصرف انواع گوشت قرمز، تخم‌مرغ و شیرینی‌ها توصیه می‌شود. کاویانی رژیم غذایی MIND یا Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay را در واقع نوعی رژیم غذایی مدیترانه‌ای عنوان کرد که با رژیم غذایی برای کاهش فشارخون (DASH یا FHGH) همراه شده و برای تاخیر انداختن بیماری‌های مرتبط با تخریب اعصاب استفاده می‌شود. زیرا دانشمندان معتقدند فشارخون بالا یکی از عوامل خطر ایجاد بیماری آزایمر است. این کارشناس تغذیه خاطر نشان کرد: رژیم غذایی MIND بر مصرف غذاهای گیاهی مرتبط با پیشگیری از زوال عقل تمرکز دارد و افراد را به خوردن مقدار مناسب مواد غذایی سالم از تمام گروه‌های غذایی با رعایت اصول تنوع و تعادل، تشویق می‌کند.

همه چربی‌ها مفید نیستند

به گفته وی، اجزای تشکیل‌دهنده رژیم غذایی MIND عبارتند از: سبزی‌های سبز برگ، حداقل ۶ واحد در هفته. سایر سبزی‌ها، حداقل یک واحد در روز. انواع توت‌ها، حداقل دو واحد در هفته. غلات کامل و سبوس‌دار، حداقل سه واحد در روز. ماهی یک واحد در هفته. انواع مرغ و ماکیان، دو واحد در هفته. حبوبات مانند لوبیا، سه واحد در هفته. مغز دانه‌ها و آجیل، پنج واحد در هفته. روغن زیتون. کاویانی با تاکید بر اهمیت داشتن تغذیه مناسب برای قوی و سالم نگهداشتن بدن افزود: در یک فرد مبتلا به آزایمر یا زوال عقل، تغذیه نامناسب ممکن است علامت رفتاری نامناسب را افزایش دهد و باعث کاهش وزن شود. به گفته وی، نکات زیر می‌تواند به تقویت سلامت در مبتلا به زوال عقل و سلامت مراقب وی کمک کند. به کمک متخصص تغذیه برای بیمار یکی رژیم غذایی متعادل با استفاده از مواد غذایی گروه‌های مختلف غذایی آماده شود. در تهیه غذاهای سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل و سبوس‌دار، لبنیات کم‌چرب و غذاهای پروتئینی بدون چربی را استفاده شود. مصرف غذاهای دارای چربی اشباع شده و کلسترول بالا محدود شود. مصرف مقداری چربی برای سلامتی ضروری است، اما همه چربی‌ها برای سلامت ما مفید نیستند. از این رو از مصرف مواد غذایی پر چرب که دارای چربی‌های مضر برای سلامت قلب هستند، مانند کره، روغن نباتی جامد، گوشت قرمز و تکه‌های چرب گوشت پرهیز شود. چربی‌های خوب مانند انواع روغن‌های گیاهی مایع و مغز دانه‌ها در برنامه غذایی گنجانده شود.

نکته

«گردد» سلامتی را در دوران پیری ارتقا می‌دهد

داده‌های مطالعه جدید متخصصان نشان می‌دهد: افزودن حدود یک مشت گردو به رژیم غذایی در طول روز می‌تواند با فوایدی برای کیفیت کلی رژیم غذایی مرتبط باشد و سلامت را در کنار روند پیری ارتقا دهد. متخصصان طی یک مطالعه ۲۰ ساله روی بیش از ۲۰۰۰ زن و مرد سیاه‌پوست و سفیدپوست ۱۸ تا ۳۰ ساله دریافتند شرکت کنندگانی که در نوجوانی و جوانی به‌طور منظم گردو مصرف کرده بودند، در سنین بالاتر فعالیت بدنی بیشتر، رژیم غذایی با کیفیت تر و قلب سالم‌تری داشتند. متخصصان اشاره می‌کنند که توضیح احتمالی برای نتایج می‌تواند به دلیل ترکیب منحصربه‌فرد مواد مغذی موجود در گردو و تاثیر آنها بر سلامت باشد. گردو تنها آجیل درختی است که منبع عالی امگا ۳ آلفا لینولیک اسید است. تحقیقات نشان می‌دهد آلفا لینولیک اسید ممکن است در سلامت قلب، سلامت مغز و پیری سالم نقش داشته باشد. علاوه بر این، ۲ عدد گردو حاوی انواع مواد مغذی مهم دیگر برای حمایت از سلامت کلی بدن است. در این مطالعه مصرف کنندگان گردو از نظر فعالیت بدنی، نمرات بالاتری داشتند. در مقایسه با مصرف کنندگان سایر انواع آجیل، خوردن گردو با شاخص توده بدنی پایین‌تر، دور کمر کمتر، فشارخون پایین و سطح تری‌گلیسرید خون پایین‌تر همراه بود همچنین مصرف گردو با افزایش وزن کمتر در طول دوره مطالعه همراه بود. در مقایسه با مصرف کنندگان آجیل‌های دیگر، مصرف کنندگان گردو به‌طور قابل توجهی غلظت گلوکز خون ناشتای کمتری داشتند، در حالی که مصرف کنندگان سایر آجیل‌ها، کلسترول LDL بالاتری داشتند. در ضمن متخصصان دریافتند که گنجاندن گردو در رژیم غذایی در دوران بزرگسالی با افزایش کیفیت کلی رژیم غذایی در مقایسه با مصرف کنندگان سایر آجیل‌ها ارتباط دارد.

دردهایی که نشانه کمبود ویتامین D است

دردهای ضربان دار در پشت یا زانو ممکن است نشانه کمبود ویتامین D باشد. درد استخوان با کمبود ویتامین D مرتبط است، زیرا این ویتامین برای سلامت استخوان حیاتی است. کمبود این ویتامین با بیماری MS، فشارخون بالا و دیابت نیز مرتبط است. سایر علائم احتمالی کمبود ویتامین D شامل افسردگی، احساس خواب‌آلودگی و کمبود انرژی است. از دیگر بیماری‌های مرتبط با کمبود ویتامین D می‌توان به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد. پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای به مدت چندبار در هفته برای بدن کافی است تا بدن مقادیر مورد نیاز ویتامین D را تولید کند. محققان توصیه می‌کنند سبک زندگی سالم باید شامل قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه، سه تا چهار بار در هفته باشد. محقق ارشد این تحقیق گفت: ما معتقدیم که بسیاری از بیماری‌هایی می‌توانند با کمبود مزمن ویتامین D تشدید شود.

«هندوانه» قندخون را افزایش می‌دهد

ممکن است مصرف خارج از محاسبه غذاها و تنقلات و نیز مصرف بی‌رویه میوه جات به‌ویژه موز، هندوانه و انگور با احتمال زیاد برای بیماران دیابتی مناسب نباشد. هندوانه یک میوه که حاوی مقدار زیادی قند طبیعی است. معمولاً برای افراد دیابتی گنجانند هندوانه در الگوی غذایی خود بی‌خطر است، عوامل متعددی اندازه و دفعات مصرف را تعیین می‌کنند. دیابتی‌ها باید در انتخاب غذایی خود دقت کنند تا سطح ممکن است مصرف خارج از محاسبه غذاها و تنقلات و نیز مصرف بی‌رویه میوه جات به‌ویژه موز، هندوانه و انگور با احتمال زیاد برای بیماران دیابتی مناسب نباشد. هندوانه یک میوه که حاوی مقدار زیادی قند طبیعی است. معمولاً برای افراد دیابتی گنجانند هندوانه در الگوی غذایی خود بی‌خطر است، عوامل متعددی اندازه و دفعات مصرف را تعیین می‌کنند. دیابتی‌ها باید در انتخاب غذایی خود دقت کنند تا سطح

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle with 15 numbered clues. Clues include: 1- فیلمی از میلاد کی مرام- از شهرهای استان قزوین 2- مرکز ایالت تنسیسی- نسیم شب- بانمک 3- نام ترکی- مرغزار- اسب نر- موضوع وزمینیه 4- مهمانی و جشن- یاربیل- خرس آسمانی 5- یاری دهنده 5- بغل- پاک‌کننده- شهر صنعتی آلمان 6- یاری دهنده گان- نت چهارم موسیقی- مهریه 7- متفکر کوتاه- مکان بی‌خطر- حماسه هندوستان 8- جمع امت- روایات- جاده قطار 9- جای پرورش طیتمان- هدیان بیمار- طرفو جهت 10- به‌په‌په و بساوه- به‌دنیای آوردن- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین 11- نژاد و تربیت- همنشین- در توضیح کلام استفاده می‌شود 12- سبزی نقلی- علامت مغفولی- آفریدگار- ارزش جنس 13- کافی- پیشکش کردن- نومی‌دولس‌ردی- حرص و طمع 14- سالاد چینی- ایالتی در اسپانیا- شک‌ودودی 15- از آثار تاریخی استان کرمانشاه- پیداکرده

جدول سودوکو

Two 6x6 Sudoku grids with numbers 1-6. Grid 1: Row 1: 5, 3, 1, 6, 2, 4; Row 2: 2, 6, 3, 4, 5, 1; Row 3: 4, 1, 2, 3, 6, 5; Row 4: 3, 5, 6, 1, 4, 2; Row 5: 1, 4, 2, 6, 3, 5; Row 6: 6, 2, 5, 3, 1, 4. Grid 2: Row 1: 3, 6, 2, 1, 4, 5; Row 2: 4, 1, 3, 5, 6, 2; Row 3: 6, 2, 5, 3, 1, 4; Row 4: 1, 4, 2, 6, 3, 5; Row 5: 3, 5, 6, 1, 4, 2; Row 6: 2, 6, 3, 4, 5, 1.

حل جدول ۱۳۸۳

Solved crossword puzzle grid with numbers 1-15 in the corners.

شماره ۱۳۸۴

عمودی

۱- تنبل- اثری از دکتر باستانی پاریزی ۲- از غذاهای اردبیل- مخالف بیشتر- نفوذورخنه ۳- ضمیر غایب- شایسته- نادان- خون‌نفس ۴- واحد پول اتیوپی- آرزوزش‌های آبی- گهواره- دام ۵- کیسه کش‌حمام- سوراخ‌گوش- اختراع ادیسون ۶- دارای ظاهر فریبنده- سخنوران ۷- حرف همراهی- جوی آب- از صفات خداوند- ذهن و خاطر ۸- از شهرهای کنساکتی- جاده‌موسیر -فریب‌دادن ۹- دوست و همدم- آسودگی- از کلمات سوالی- ویتامین انعقاد خون ۱۰- ملعون ابدی تاریخ- فیلمی از دنیس دوگان ۱۱- از آن باران آید- از ماه‌های سریانی- مخلوط و درهم ۱۲- روزگار- سرپرست و قیم- ساخته شده از نی- خانه ۱۳- دانه خوشبو- لاشه جانور- جمع شعبه- ساز ضربی ۱۴- ضراب‌هنگ- یار و همدم- آخر چیزی ۱۵- بازیگر فیلم یک تکه نان- دومین عدد دورقمی

15x15 grid for the crossword puzzle with numbers 1-15 in the corners.