

یادداشت

خشکی چشم، علل و درمان

حیدر سیاتیری

فوق تخصص قرنیه

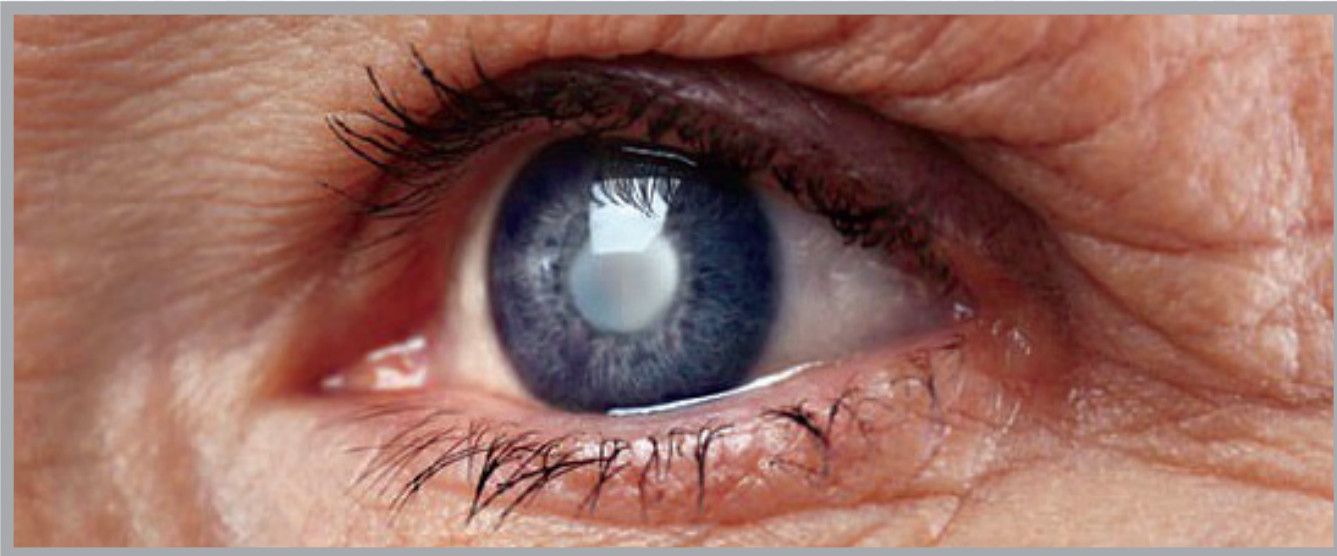


خشکی چشم یکی از علتهای مراجعه این روزها، به کلینیک های چشم پزشکی است که علتهای متفاوتی دارد. یکی از علتهای شایع خشکی چشم عدم یا کاهش حساسیت قرنیه به ترشح اشک است که می تواند ناشی از عوامل آلوده یا مسمومیت های ناشی از اشعه های موجود در لوازم الکترونیکی باشد که حساسیت قرنیه را کم می کند و به موقع اشک ترشح نمی شود. اصولا خشکی چشم در بانوان به علت هورمونی شایع است؛ اما نحوه کار و استفاده از لوازم الکترونیکی و کار طولانی مدت هم می تواند اشک را کم کند؛ ولی در هر صورت، اشک انسان دو قسمت دارد، یک قسمت آن، که اشک پایه است که بیشتر این قسمت منظر ماست و آن اشکی که از خوشحالی یا اندوهگینی می آید که ملاک ما نیست. یکی از علائم کمی اشک یعنی خشکی چشم کاهش دید است. کاهش دید ناشی از اشک ادامه پیدا می کند و ممکن است منجر به زخم قرنیه و تهدید جدی بینایی شود. کاهش اشک به صورت های متفاوت خودش را نشان می دهد از کاهش دید تا احساس جسم خارجی تا احساس عدم راحتی چشم می تواند از علائم آن باشد و در نهایت از علائم موثر خشکی چشم، تورم پلک ها و اشکال در بافت های اطراف چشم است که می تواند از نگهداری اشک خودداری کند. ما خشکی چشم را در جوانان هم می بینیم؛ ولی معمولا بالای ۴۰ سال شایع تر است. خشکی چشم درمان های متفاوتی دارد که یکی از آنها، اشک مصنوعی بوده که البته بسته به نوع خشکی چشم ما اشک خاصی انتخاب می کنیم. بنابراین اشک مصنوعی برای خشکی چشم مفید است البته ما اشک را جایگزین می کنیم نه اینکه درمان کنیم. اشک مصنوعی اگر درست انتخاب شود عارضه های ندارد ولی اگر ماده نگهدارنده داشته باشد باید مقدار استفاده آن، محدود باشد. خشکی چشم مادرزادی یکی از مسائل جدی است که افراد باید به پزشک مراجعه کنند تا بررسی شود، شست و شوی پلک ها، مصرف مایعات کافی، محدود کردن کار با لوازم الکترونیکی که می تواند در به اصلاح تعادل حس اشک چشم موثر باشد.

خوراکی هایی برای پیشگیری از ابتلا به «آب مروارید»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

چشم ها نیز به موادمغذی نیاز دارند و این مواد می توانند از بیماری هایی نظیر «کاتاراکت» یا همان «آب مروارید»، «دژنراسیون ماکولا» و سایر بیماری های چشمی پیشگیری کنند. بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ادامه توصیه های تغذیه ای برای حفظ سلامت چشم ها می آید:



کلم پیچ



برگ های سبز کلم پیچ منبع غنی از لوتئین و زگزانتین است که مر تبط با ویتامین A و بتاکاروتن هستند. تحقیقات نشان داده است که این ترکیبات بافت چشم را از خطرات نور آفتاب محافظت می کند و ریسک کاتاراکت یا آب مروارید و دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهد. منابع خوب دیگر شامل سبزیجات: برگ سبز تیره مثل کلم، اسفناج، کلم بروکلی، کبوی، انگور قرمز، پرتقال، ذرت، انبه و خربزه است. در عین حال بدن ما برای جذب لوتئین و زگزانتین نیاز به چربی دارد.

سیب زمینی



سیب زمینی یک منبع خوب بتاکاروتن است که ممکن است پیشرفت دژنراسیون ماکولا را کند کند. بدن شما بتاکاروتن را به ویتامین A تبدیل می کند و این ویتامین از خشکی چشم ها و کوری شبانه جلوگیری می کند. بتاکاروتن و ویتامین A به کاهش خطر عفونت چشم نیز کمک می کنند. اگر سیب زمینی دوست ندارید، سعی کنید از دیگر مواد غذایی مانند هویج و کدو یا مواد غذایی به رنگ سبز تیره شامل اسفناج، بتاکاروتن خود را به دست آورید.

سالمون



اگر دچار خشکی چشم می شوید به میزان کافی امگا ۳ مصرف کنید تا این مشکل شما برطرف شود. همه روزه مقدار کافی چربی مفید را می توانید از راه مصرف سالمون یا سایر انواع ماهی ها، گردو که حاوی ویتامین E بوده که آن نیز برای چشم مفید است و تخم کتان دریافت کنید. سالمون همچنین منبع خوبی از ویتامین D است که به محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا کمک می کند. ویتامین D را می توان با مصرف ماهی های سردین، شیر و آب پرتقال نیز به دست آورد.

چای سبز



یک فنجان چای سبز یک نوشیدنی آرامش بخش و خوشمزه است. آنتی اکسیدان آن ممکن است به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید و دژنراسیون ماکولا کمک کند. چای سبز حاوی مواد سلامت بخشی است که به نام کاتچین شناخته می شود که دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است. سایر غذاهایی که حاوی کاتچین هستند، عبار تنداز، شکلات، انواع توت ها و سیب چای سیاه هم دارای کاتچین است ولی مقدار آن کمتر از چای سبز است.

دانستی ها  
تردید در باره نقش «کلسترول خوب» در بدن

داده های یک مطالعه تازه نشان می دهد نقش کلسترول خوب یا HDL در بدن ممکن است آنگونه که تاکنون تصور می شده، مفید نباشد. متخصصان دریافتند که وجود سطوح بالای لیپوپروتئین با چگالی بالا HDL با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مرتبط نیست. لیپوپروتئین پر چگالی در واقع کلسترول را در شریان ها جذب می کند و آن را به کبد برمی گرداند و سپس آن را از بدن خارج می کند. به همین دلیل به آن کلسترول خوب گفته می شود. از سوی دیگر، لیپوپروتئین کم چگالی (کلسترول بد) مسئول آسیب رساندن به دیواره رگ های خونی است و به ایجاد رسوبات چربی ملتهب معروف به پلاک کمک می کند که خطر حمله قلبی یا سکته را افزایش می دهد. مطالعه جدید روی ۲۴ هزار انجام شد. همچنین داده های این مطالعه در مجله کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شده است. نویسنده ارشد این مطالعه گفت: هدف از انجام این مطالعه این بوده که این ارتباط را که مدت ها است لیپوپروتئین پر چگالی را به عنوان کلسترول مفید معرفی می کند، در کتب و اینک آیا این موضوع برای همه قومیت ها صادق است یا خیر. وی همچنین افزود: آنچه من امیدوارم که این نوع مطالعات ثابت کند، نیاز به بازبینی الگوریتم پیش بینی خطر برای بیماری های قلبی و عروقی است. کلسترول، یک ماده چربی مانند و مومی است که توسط کبد ساخته می شود و در تک تک سلول های بدن یافت می شود. کلسترول برای ساخت هورمون ها، ویتامین D و اجزای کلیدی برای کمک به هضم غذا بسیار مهم است. این اطلاعاتی داده های یک دهه را از نزدیک به ۲۴ هزار بزرگسال آمریکایی تجزیه و تحلیل کردند. داده های این مطالعه نشان داد در حالی که سطوح پایین کلسترول خوب افزایش خطر حمله قلبی یا مرگ بر اثر بیماری های قلبی را برای بزرگسالان سفید پوست پیش بینی می کند، این موضوع برای بزرگسالان سیاه پوست صادق نیست. علاوه بر این، سطح بالاتر کلسترول خوب در بدن با کاهش خطر بیماری قلبی و عروقی در هر دو گروه ارتباطی نداشت. گزارش شده است که سطوح بالای کلسترول خوب روند تصلب شرایین را تسریع می کند، وضعیتی که در آن پلاک های ساخته شده از چربی، کلسترول، کلسیم و سایر مواد، در دیواره داخلی شریان ها ایجاد می شود. پلاک می تواند باعث باریک شدن شریان ها شود و جریان خون را مسدود کند. پلاک همچنین می تواند ترکیده و منجر به لخته شدن خون شود. بزرگسالان با سطوح بالای کلسترول بد خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را در خود نسبتا افزایش می دهند که با یافته های تحقیقات قلبی نیز مطابقت دارد. این تجزیه و تحلیل، بزرگترین مطالعه در ایالات متحده بود که نشان داد کلسترول خوب اضافی ممکن است آن نوع فواید قلبی و عروقی را که متخصصان سلامت معتقد بودند دارد، ارائه ندهد. داده های این مطالعه بخشی از شواهد رو به رشدی است که نشان می دهد کلسترول خوب اضافی می تواند واقعا برای سلامتی مضر باشد. داده های یک مطالعه دیگر که در سال ۲۰۱۶ در مجله کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، نزدیک به ۶۳ هزار بزرگسال کانادایی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. به گزارش روزنامه دیلی میل، متخصصان دریافتند افرادی که حتی پایین ترین سطح کلسترول بد را داشتند، طی پنج سال میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی بالاتری داشتند، اما با افزایش سطح کلسترول خوب، این خطر به طور پیوسته کاهش پیدا نکرد.

نکته  
توصیه هایی برای کاهش خشکی پوست

خشکی پوست از مشکلات جسمی است که به طور معمول در فصول پاییز و زمستان شایع تر می شود. روش های مختلفی برای رفع خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می توان به استفاده از روغن های گیاهی و دنبال کردن رژیم های غذایی سالم و حاوی خوراکی های مفید برای سلامت پوست اشاره کرد. ۱- تاثیر استفاده موضعی از روغن های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت آور است. در صورت بروز خشکی شدید پوست می توانید روغن های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید. ۲- همچنین گنجانیدن برخی مواد غذایی در بر نامه تغذیه برای رفع خشکی پوست موثر است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:  
سیب زمینی شیرین  
سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر سرما و مشکلات زمستانی کمک می کند و خشکی پوست را کاهش می دهد. مغزها و دانه ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسید های چرب ضروری هستند که نقش اساسی در تغذیه و رفع کمبود های بز مغذی ها در بدن دارند. مصرف آجیل به جلوگیری و ترمیم آسیب سلول های پوستی ناشی از رادیکال های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول های پوستی را تسریع می کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه به تدریج متوجه خواهید شد که از خشکی پوست تان کاسته شده است.  
اسفناج  
اسفناج نیز حاوی موادمغذی، ویتامین ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگدار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن محافظت می کنند.  
آووکادو  
آووکادو خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان، بتاکاروتن، فولات، اسید های چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می تواند در زمستان این دوز اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی راز بین ببرد.  
امگا ۳  
اسید های چرب ضروری (امگا ۳) برای سلامت پوست و مو معجزه می کنند. ماهی یکی از غنی ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخار پز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می کند. برخی از بهترین گز پنهانی شما در این فصل شامل ماهی قزل آلا و ساردین است.

احساس عجیبی که نشانه کمبود ویتامین D است  
مبتلا به سر گیجه وضعیتی حمله ای خوش خیم مصرف مکمل ویتامین D و کلسیم یک راه ساده و کم خطر برای جلوگیری از عود سر گیجه خواهد بود. این مطالعه تقریبا شامل ۱۰۰۰ نفر بود. نتایج نشان داد مکمل های ویتامین D بروز سر گیجه را تا ۲۴ درصد کاهش داد. کسانی که کمبود ویتامین D بیشتری داشتند، از مصرف مکمل ها سود بیشتری می بردند و شاهد کاهش ۴۵ درصدی علائم خویش بودند.

رژیم پر چرب منجر به بروز درد مزمن می شود  
یک مطالعه نشان داد: یک رژیم غذایی پر چرب ممکن است باعث پاسخ درد به محرک های غیر دردناک شود. اثری که در چاقی و دیابت مشاهده می شود. نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم های غذایی پر چرب می توانند پاسخ های درد را به محرک های غیر دردناک القا کنند، اثر مشابهی که ممکن است در افراد چاق یا دیابت نوع ۲ دیده شود. محققان این مطالعه را با استفاده از گروه هایی از موش ها انجام دادند که با رژیم های مختلف تغذیه می شدند. موش هایی که رژیم غذایی پر چرب دریافت کردند، پاسخ مکانیکی آلودینیا بسیار بالاتری داشتند. آلودینیا شامل تجربه درد در پاسخ به محرک های غیر دردناک است. «مایکل برتون»، سرپرست تیم تحقیق توضیح داد: «شما برای تحریک درد نیازی نیست چاق باشید یا نباید حتما دیابت داشته باشید.» او ادامه داد: «خورند یک رژیم غذایی پر چرب منجر به بروز دردهای مزمن می شود.»

جدول کلمات متقاطع  
عمودی  
۱- حساب کردن - دریا سالار به فرانسوی - پسوند شباهت - ۲- پریشانی و آشفستگی - پیشین - آبگوشت ساده - ۳- واحد طول انگلیسی - موش خرما - قسمتی از گل ۴- پوشه - کشور اورست - مکان بدون هوا ۵- تپانچه - از ده های افسانه های یونان باستان - روش وشویه - شن ورنگ نرم ۶- قسمت خارجی ساختمان - مانند ماهزیا - شهری در فرانسه ۷- اثر وعلامت - دوربین نجومی - واحد سطح ۸- خرامان - از کمیت های برداری در فیزیک - نارگیل ۹- حرف ندا - شهر خیالی مشرق - کدرومات ۱۰- اجاره نشین - ساز و برگ اسب - سر حد کشورها ۱۱- نصف - تظاهر به نیکی - ایمان و باور - ضمیر فرانسوی ۱۲- مادر ترکی - زنده شدن مردگان - از اقلام سیاره اورانوس ۱۳- چرم خام - سوره ۹۳ قرآن کریم - خاتون ۱۴- سال های عمر - حیلہ گران - گاوپران آمریکایی ۱۵- حرف دهن کجی - اثری از مهدی اعتمادی - خواری خائن

جدول سودوکو  
افقی  
۱- عجله کردن - ثبت نام ۲- نوعی رنگ مو - ثبت نام - نوعی ساعت قدیمی ۳- ظرف فلزی - پاکی ودرستی - کل وهمگی ۴- از استان های شرقی عراق - در آن مکان - از حیوانات دریایی ۵- پراکنده کردن - خجسته و مبارک - به جریان انداختن ۶- عوض کردن راننده - از فروع اسلام - عملی در ریاضی ۷- سفید آذری - صورت جلسه مذاکرات سیاسی برای عقد قرارداد - خمیدگی و کجی ۸- شالوده اساس - نوعی آچار - زاری ۹- از میقات های پنجگانه حج - فیلمنامه - عددوز ششی ۱۰- نخ تابیده - کانال - نزدیکتر ۱۱- مشگین شهر سابق - از القاب امام نهم (ع) - به تنهایی ۱۲- بر چسب - به آخر رسیده - بی موقعی خیر ۱۳- زبان و ضرر - علامت کارخانه - شخصیت سری فیلم اولین خون ۱۴- مجلس اعیان - اعتدال - دوستی ۱۵- فیلمی به کارگردانی محسن توکلی - شیرینی مهاباد ک رمضان

حل جدول ۱۴۳۳

جدول سودوکو