

یادداشت

نکاتی در مورد بیماری «گلوکوم»



لیلا قوجا زاده

فوق تخصص چشم

گلوکوم یا آب‌سیاه بیماری است که طی آن در اثر عواملی نظیر افزایش فشار داخل چشمی، عصب بینایی دچار آسیب پذیرش‌ورده می‌شود و این آسیب بینایی برگشتناست و به‌تدریج موجب قفل شدن میدان بینایی می‌شود. در صورتی که این بیماری در همان نشده و پیشرفت کند در نهایت می‌تواند به نابینایی کامل منجر شود. تشخیص و درمان زودرس می‌تواند مانع پیشرفت بیماری و نابینایی شود. عصب بینایی از بیش از یک میلیون رشته عصبی تشکیل شده است و وظیفه آن اتصال شبکیه (پرده حساس به نور در قسمت عقب چشم) به مغز است. فشاری داشتند درخوب، سالم‌بودن عصب بینایی ضروری است و با آسیب‌دیدن تدریجی این رشته‌های عصبی در ضمن بیماری گلوکوم، نقاط کور در میدان بینایی فرد بیمار ظاهر می‌شوند و اگر تمام این رشته‌های عصبی از بین بروند فرد بیمار نابینا خواهد شد. این بیماری اغلب بدون علامت آغاز می‌شود و پیش می‌رود؛ به همین دلیل بسیاری از افراد مبتلا به آب‌سیاه متوجه بیماری خود نیستند. یکی از دلایل اصلی بروز این بیماری بالا رفتن فشار چشم است که چون به‌تدریج افزایش می‌یابد بیمار آن را احساس نمی‌کند. دیون مرتز می‌هم نا ماند؛ افزایش بیماری را بدون علامت باقی می‌راند؛ از آنجا که آب‌سیاه تا مراحل بعدی پیشرفته که میدان دید محیطی به‌شدت آسیب‌دیده است بدون علامت است، به این بیماری «زردی صدای بینایی» هم گفته می‌شود. به همین دلیل تمام افرادی که سابقه خانوادگی گلوکوم دارند لازم است منتظر علامت نمانند و در فواصل زمان معین توسط چشم پزشک معاینه شوند. بیماری گلوکوم شایع‌ترین علت نابینایی قابل پیشگیری اما غیرقابل برگشت در دنیا است. افزایش آگاهی عمومی برای جلوگیری از نابینایی ناشی از این بیماری اهمیت به‌سزایی دارد. آگاهی‌بخشی عمومی برای ترغیب افراد جامعه به معاینات مرتب چشمی و پیشگیری از نابینایی ناشی از گلوکوم اهمیت به‌سزایی دارد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند در صورتی که گلوکوم به‌شدت که فشار چشمشان بالا باشد اما این قانون همیشه صادق نیست؛ در بعضی از افراد به‌رغم فشار چشمی، فشار بالا و گلوکوم وجود دارد و برعکس بالا بودن فشار چشم الزاما به معنای ابتلا به گلوکوم نیست. فشار بالا عدم ابتلا به گلوکوم برابر بالا بودن فشار چشم بستگی به میزان تحمل عصب بینایی در مقابل فشار بالای چشم دارد و این میزان در افراد مختلف متفاوت است.

درد شست پا را جدی بگیرید

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بیماری نقرس شایع ترین شکل آرتروزهای التهابی و ناشی از تجمع اسیداوریک در بدن است معمولاً یادارد شست با آغاز می شود. درد شست با یکی از مهمترین نشانه های نقرس است. تورم و درد مچ پا، زانوها، پاها، مچ دست و آرنج نیز از دیگر علائم این بیماری است. بیماری شایع نقرس بیشتر در مردان و در سنین ۴۰ تا ۵۰ سال دیده می شود. در این بیماری سطح اسیداوریک افزایش می یابد و باعث تشکیل کریستال هایی می شود که در مفاصل تجمع پیدا می کنند.



نکته

قبل از تمرین ورزشی «بادام» بخورید

ممکن است مواد پروتئینی، اسهوتی میوه‌ای یا ترکیب پنبه و کرکر میان وعده مورد علاقه شما باشد و کمک کند تا برای تمرین ورزشی آماده شوید یا بعد از ورزش ریکاوری کنید. برای برخی افراد، میان وعده غذایی ممکن است سلامت مشتیه دانه باشد که مطمئناً مختلفی است، به هر حال، دانه‌ها سرشار از مواد مغذی مختلف از جمله کلسیم، آهن، منیزیم و غیره هستند، در نتیجه آنها را به یک دارایی برای رژیم سلامت ما تبدیل می‌کند به‌ویژه بادام یکی از مواردی است که باید آن را انتخاب کنید. نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که این دانه‌ها قادرند با پیشگیری از سرطان، سلامت استخوان، سلامت قلب و تنظیم قندخون و فواید دیگر سلامت مرتبط هستند. ممکن است در نظر داشته باشید یک روال تمرینی جدید را امتحان کنید و در مورد آماده‌سازی خود قبل از زمان تمرین یا خوردن مقداری بادام یک تغییرات کوچک ایجاد کنید. ارتباط بین مصرف روزانه بادام به مدت چهار هفته و بهبود ریکاوری عضلات پس از ورزش را نشان داد. طی چهار هفته، به ۶۴ بزرگسال ۳۰ تا ۶۵ ساله به‌طور روزانه غلات یا ۵۷ گرم بادام به‌عنوان مکمل رژیم غذایی داده شد، وعده‌ها به نصف تقسیم شدند و یکمیل از بادام با غلات برای صبحانه و نصف یک عدد از ظهر مصرف می‌شدند، همچنین هیچکدام از شرکت‌کنندگان به‌طور معمول در تمرینات مقاومتی شرکت نکردند. در پایان چهار هفته، شرکت‌کنندگان در یک چالش ورزشی غیرعادی ۹۰ دقیقه‌ای شرکت کردند که شامل پرس‌های عمودی، تمرینات پرس روی نیمکت، فعالیت‌های قدرتی پست و موارد دیگر بود. آسیب قابل توجه عضلانی، التهاب، اختلالات خلقی، کاهش قدرت و تأخیر در درد عضلانی از جمله عوارض گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان بود. نمونه‌های خون نشان داد که بلافاصله پس از تمرین، سطح چربی مفید معروف به لیپوپروتئین ۱۲، ۱۳، در شرکت‌کنندگانی که هر روز بادام مصرف کرده بودند در مقایسه با افراد گروه کنترل، ۶۹ درصد بیشتر بود. تحقیقات نشان داده است که بین لیپوپروتئین و بهبود سلامت متابولیک و کاهش انرژی در انسان، به‌ویژه پس از ورزش، ارتباط وجود دارد. برعکس، نوع نوع دیگری از مولکول معروف به اسید ۹، ۱۰ هیدروکسی -۱۱ اکتانوئیک که تصور می‌شود به‌طور بالقوه مانع ریکاوری عضلات پس از ورزش می‌شود در میان شرکت‌کنندگان گروه کنترل بلافاصله پس از چالش ورزشی ۴۰ درصد بیشتر از مقایسه با کسانی که بادام خورده بودند. بنابراین دانشمندان چگونه این رابطه بالقوه بین بادام و ریکاوری عضلات را توضیح می‌دهند؟ تا حدی، پاسخ ممکن است در ارائه مواد مغذی منحصربه‌فرد بادام باشد. از این گذشته، بادام سرشار از پروتئین، فیبر، مواد معدنی، ویتامین E و غیره است، این حال، این همه چیز نیست. دکتر دیوید سی. نیمن، نویسنده مقاله گفت: «پوشش قهوه‌ای بادام حاوی پلی‌فنول‌هایی است که به روده بزرگ می‌رسد و به کنترل التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. متخصصان پیشنهاد کردند: با تلاش برای ترکیبی از مواد مغذی و پلی‌فنول‌های موجود در پوشش پوست بادام، ممکن است پس از ورزش شدید، ریکاوری سریع‌تر عضلات را برای ما فراهم کند.

خطر سگته مغزی در کمین بد خواب‌ها

بلکه داشتن بیش از پنج مورد از این مشکلات، خطر سکتسمغزی را پنج برابر افزایش می‌دهد. این یافته‌ها همچنین پیشنهاد داده‌اند که درمان اختلالات ناشی می‌تواند زمینه‌ای برای پیشگیری از سکتسمغزی باشد. تجزیه و تحلیل داده‌های ۴۴۶ نفر، نشان داد افرادی که کمتر از ۵ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، سه برابر و افرادی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، دو برابر بیشتر در معرض سکتسمغزی قرار دارند.

عوارض مصرف قند

غذا یا نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند، دریافت نکنید. وقتی فرد «سپردایی قند» را شروع می‌کند و قندش به اضافه شده و میوه‌های پر قند و هر چیز دیگری را قطع می‌کند، در واقع قند را قطع نمی‌کند. در هنوز در حال دریافت آن است، فقط به شکلی متفاوت. آنچه در هنگام قطع مصرف قند برای بدن اتفاق می‌افتد احساس ولع شدید و خراج از کنترل است. توصیه می‌شود باید ۱۰۰ درصد قند را به مرور کاهش دهید.

جدول سودو کو

			1		7	2		
6		9	2	3	4			8
	1	2			6	4	7	3
		6			9		4	
	4	5	7		2	3	8	
1	2		8		3		6	5
	6	4			1		2	
	3					6		
		1	6		8	5	3	

த	ந	♡	வ	த	ச	l	ப	ஈ
ப	l	ச	♡	ஈ	த	வ	ந	த
ஈ	த	வ	l	ப	ந	த	ச	♡
♡	ச	ப	ந	த	வ	ஈ	த	l
l	வ	ந	த	ச	ஈ	♡	த	ப
த	த	ஈ	ப	l	♡	ச	வ	ந
ந	ஈ	த	ச	♡	ப	த	l	வ
வ	♡	l	த	ந	த	ப	ஈ	ச
ச	ப	த	ஈ	வ	l	ந	♡	த

افقی ﴿

- ۱- فروتنی- پل تاریخی در بروجرд ۲
- ۲- دیوار کنک- جرأت -کوهی در مکه ۳- فرسسطج-
- ۳- انتخاب- کشورعنقوتی آسیا- وزین باد- ۴
- ۴- باب اروپایی -مرتد- فروزه ۵- جایگاه مخصوص
- ۵- شاهان بر آن می نشینند- از سیارات شمسی - مخفف
- ۶- همسر(د)ع- قسمتی از گوش- یوزخاری-
- ۷- تجربه ۸- وادچولوف زاین- از خودگشتگی-
- ۹- ووخون ۱۰- منع کردن- شهری قانون- از دگاه
- ۱۱- اسب چپار ۹- مجازات شرعی- شهری در
- ۱۲- مال ایتالیای- رقم(خ) ۱۰- فراوان- سیاهتوم- وایز-
- ۱۳- سیریمپاکرم(ص) ۱۱- چینه دیوار- شاموون-
- ۱۴- می محسن قاچاقی- غنی و ثروتمند ۱۲- گوجه
- ۱۵- نه شده- صبر و تحمل- بهجا آوردن عهد- مخفف
- ۱۶- بیات ۱۱- شهری از توابع گناباد- صیبه سوم شخص
- ۱۷- در دباری ۱۴- آینده- از راهزنی- میامی- صمغی
- ۱۸- دیورم ۱۵- از آثار تاریخی تهران- انجام پذیر

حل جدول ۱۵۲۵

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	ب	ن	م	ی	ر	ن	ا	ب	ن	س	ب	و	ا	ب	و
۲	ج	ی	ر	گ	ی	ض	ا	ب	ن	س	ب	و	ا	ب	و
۳	ز	م	ز	ه	م	ا	ک	س	و	ل	ا	ز	ا	ز	ا
۴	ز	م	ی	ک	و	م	ا	ز	س	ر	ا	ی	ز	م	ی
۵	ر	خ	م	و	ر	ت	ی	ن	گ	ی	ک	م	ی	ک	م
۶	ن	م	و	ل	و	ک	ا	و	ا	و	ر	ا	ی	ز	م
۷	ک	ج	ت	م	و	ل	و	ک	ا	و	ر	ا	ی	ز	م
۸	د	ع	ا	م	ل	و	ه	و	س	ا	ن	ب	ا	ن	ب
۹	م	ا	د	ت	ل	خ	ب	ا	خ	ت	ب	ک	م	ی	ک
۱۰	د	د	و	ل	و	م	ا	و	ر	ت	ی	ک	م	ی	ک
۱۱	ر	ا	س	ر	ق	ت	ش	ا	ی	د	ا	ر	ا	ر	ا
۱۲	ن	د	م	ا	س	س	و	ن	ب	ا	ن	ب	ا	ن	ب
۱۳	ی	ر	ه	ا	م	ا	م	ا	ت	و	ر	ز	م	ا	ی
۱۴	ا	ی	ز	و	ج	د	ه	و	ر	ا	ی	ز	م	ا	ی
۱۵	م	ج	ب	و	ر	ی	م	ی	ا	ن	ب	ا	ن	ب	ا

شماره ۱۵۲۶

عمودی

۱- از آثار تاریخی سمنان - اسب سرکش ۲- سکه رادر آنجایم زند- نیلمی از پارولینی ۳- پول قد- عصاره کنجد- از پیامبران - چش ۴- عمل کننده - درهم پیچیدن - بلورسی - کنده کاری ۵- باتجر به - قبیله و قبیله پرو - بیماری ج ۶- سواره نیست - حاجت و مقصود ۷- کزادی ۸- از شهرهای فارس - شب نیروگاه هسته‌ای - پایتخت توگو ۹- ادواولان ۱۰- از نامه‌های انوان - تخته‌نوشتری - مساوی ۹- خط‌لاین - دریاچه‌ای در کردستان - از ورزش‌های آبی ۱۰- حوالیرسیعی بیمار رفتن - ذره باردار - سطل بی‌دسته ۱۱- خطاب بی‌ادبانه - یخنی - از اوستا - جد ۱۲- سخنان روی و خشم و غضب - پدربزرگ و نیام - نام ترکی - از وسایل آشپزخانه ۱۳- از کلمات شرط - حمایت کننده - تیر پیچکندار - عدد مجهول ۱۴- تنبل - به پایان رسیدن ۱۵- آب اکدمتغن - از مشاغل دریایی

[illegible]