

یادداشت

هشدار درباره خشکی چشم



محمود جباروند

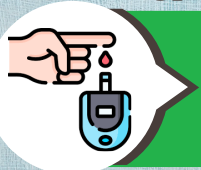
فوق تخصص چشم

قرنیہ

خشکی چشم جزو شایع‌ترین مشکلات چشمی است و در صورتی که برای فردی رخ دهد، دیگر اشک چشم‌هایی که تولید می‌شود قادر به ساخت و ترشح روع منصوص نخواهد بود. شیوع این عارضه پیش از این در بزرگسالان و سالمندان وجود داشته، اما اکنون مساله مهم رواج خشکی چشم در کودکان حتی در سنین کمتر از ۵ سال است؛ خشکی چشم در کودکان با سنین کمتر به رواج شده چون استفاده از گوشی‌های تلفن همراه در کودکان ۲ تا ۳ ساله هم بیشتر شده است. نکته مهم اینجاست که استفاده از این تسهیلات بیش از حد استاندارد (یک تا ۲ ساعت) است. گاهی کودکان ۶ تا ۷ ساعت مداوم از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند، بدون اینکه هیچ استراحتی برای چشم‌شان داشته باشند که این مساله برای بپایان آنها آسیب‌زا است. استفاده مداوم از اشک مصنوعی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ مگر درباره کسانی که بیماری خاصی دارند. دلیل آن هم این است که برای محصولات مده نگه‌دارنده دارند که برای سلول‌های سطح چشم آسیب‌زا هستند. توصیه می‌شود لپک را پس از شست‌وشو به‌صورت مختصر ماساژ دهند که در نتیجه آن چربی‌ها خارج می‌شوند و چشم در وضعیت بهتری قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه این روزها دو لگمی هوا بیشتر شده، درباره همین مساله هم لپک‌زدن شست‌وشوی چشم کافی است. مشکلی در این باره وجود ندارد، اما برای کسانی که خست‌وشو به مشکل آنها پیچیده است، کسی که هیچ مشکلی ندارند، نباید نیست به‌جز آب، چشم خود را با مایع دیگری شست‌وشو دهند. رعایت برخی نکات می‌تواند به حفظ رطوبت و خشک نشدن چشم کمک کند. لپک‌زدن منظم هنگام مطالعه یا خیره شدن به صفحه کامپیوتر (بعد از هر ۲۰ دقیقه مطالعه و استفاده از کامپیوتر، ۲۰ ثانیه چشمان را ببندید). استفاده از عینک آفتابی در خارج از منزل. استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز در خانه. افزایش رطوبت داخل ساختمان. نوشیدن آب فراوان برای جلوگیری از کم‌آبی بدن. قراردادن صفحه نمایش کامپیوتر زیر سطح چشم (اگر کامپیوتر بالاتر از سطح چشم باشد، چشم‌های را برای دیدن آن می‌بازد، ترک سیگار یا دوری از دود سیگار دیگران. کمپرس آب گرم به درمان خشکی چشم کمک می‌کند. ماساژ و ورزش دادن چشم‌ها. شست‌وشوی مرتب چشم‌ها با مصرف غذاهای امگا ۳ و کاهش مصرف غذاهای اسیدی.

اگر دیابت دارید «آوو کادو» بخورید

کنترل قند خون



آو کادو قند کمی دارد. یک فنجان آن کمتر از ۱ گرم شکر دارد. آو کادو همچنین دارای مقدار زیادی چربی و فیبر سالم است که هر دو با کنترل بهتر گلوکز خون مرتبط هستند. آو کادو می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند. همچنین یک مطالعه نشان داد که مصرف آو کادو با کاهش گلوکز و انسولین ناشتا و کاهش نرخ ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. مطالعه دیگری نیز ارتباط بین مصرف آو کادو و مدیریت بهتر گلوکز و انسولین به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان داد.

سلامت قلب



اگر دیابت نوع ۲ دارید، پیروی از یک رژیم غذایی که هم مناسب دیابت و هم برای قلب سالم باشد، بسیار برای شما ضروری است. مطالعه‌ای بر روی افراد چاق با دارای اضافه‌وزن و مقاوم به انسولین نشان داد که خوردن آووکادو به جای کربوهیدرات‌ها، به قند خون و میزان کلسترول بهتر مرتبط بوده است.

منبع اصلی مواد مغذی



منیزیم و پتاسیم دو ماده مغذی کلیدی برای مدیریت و پیشگیری از دیابت هستند و اتفاقاً آوو نادو منبع غنی از این دو ماده است. افراد مبتلا به دیابت سطوح پایین‌تری از منیزیم دارند و کمبود آن با مقاومت به انسولین (یک عامل کلیدی در ایجاد دیابت نوع ۲) مرتبط است. منیزیم همچنین با کمک به بدن در حفظ ریتم طبیعی قلب و سطح فشار خون، سلامت قلب و عروق را ارتقا می‌دهد. پتاسیم همراه با منیزیم باعث می‌شود بدن به انسولین و گلوکز واکنش نشان داده و به طور موثر از آن استفاده کند.

وگادو دارای مقدار زیادی چربی و فیبر سالم است که هر ۲ باکتر بهتر گلوکز خون مرتبط هستند. اگر دیابت دارید یا می‌خواهید خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهید، آنچه می‌خورید نقش کلیدی در اهداف سلامتی شما دارد. شما می‌توانید رژیم غذایی و سبک زندگی خود را تغییر دهید تا خطر ابتلا به عوارض دیابت را کاهش دهید و برخی از این مراحل ممکن است به معکوس کردن روند بیماری شما کمک کنند. پیابندی به یک رژیم غذایی «مناسب دیابت» یکی از اولین توصیه‌های است که پزشک شما انجام می‌دهد. آووکادو و سرشار از چربی‌های تک غیر اشباع، فیبر، تیامین‌های C، E، K و B-۶ و مواد مغذی مانند ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، منیزیم و پتاسیم است. همچنین منبع خوبی از لویتین، بتاکاروتن و سایر مواد مغذی است. مراد ال فیسفی، نویسنده کتاب «آشپزی آسان برای دیابت» گفت: «هیچ غذایی وجود ندارد که به طور جادویی از بدن ما دور بر این ابتلا به مفاصل محافظت کند. ما خودمان مدوام برخی از غذاهای می‌تواند به ارتقای سطح قند خون سالم در طول زمان کمک کند.»



تاثیر کاهش مصرف نمک در فشارخون

دادند. دکتر «دیپاک گوپتا»، اظهار کرد: «نتیجه کاهش فشار خون سیستولیک به میزان حدود ۶ میلی‌متر جیوه بود که تاثیرش بر اثر یک داروی خفایه که معمولاً برای فشار خون بالا استفاده می‌شود قابل مقایسه است.» به گفته محققان، فشار سیستولیک افراد با مصرف رژیم کم سدیم در مقایسه با رژیم غذایی پر سدیم ۷ تا ۸ میلی‌متر جیوه و در مقایسه با عادات غذایی معمول آنها ۶ میلی‌متر جیوه کاهش یافت.

تحقیقات نشان می‌دهد که قطع کردن فقط یک شش چاقویری نمک در روز، فشارخون را به اندازه دارو هش می‌دهد. «نورینا آلن»، محقق ارشد گفت: «ما یاقسیم که ۷۰ تا ۷۵ درصد از همه افراد، صرفنظر از آنکه قبلا داروهای فشارخون مصرف می‌کنند یا نه، اگر بیدیم رژیم غذایی خود را کاهش دهند، فشارخون شان هش می‌یابد.» در این مطالعه، شرکت کنندگان انسداد ۱۰ قاشق چاقویری در روز کاهش

افزایش احتمال ابتلا به دیابت در زنان کم خواب

محققان داده‌های ۳۸ زن سالم را تجزیه و تحلیل کردند. میانگین سطح قند خون برای همه شرکت‌کنندگان در طول مطالعه ثابت بود، اما محققان گفتند که تغییرات مقاومت به انسولین می‌تواند در درازمدت باعث افزایش آن شود. اگرچه افزایش چربی شکم محرک اصلی مقاومت به انسولین است، اما محققان دریافتند که اثرات کاهش خواب بر مقاومت به انسولین با افزایش چربی ارتباطی ندارد.

نکته

«یوگا» برای ذهن افراد مبتلابه «صرع» مفید است؟

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، یوگا ممکن است برای افراد مبتلا به صرع با کاهش دفعات تشنج و اضطراب همراه باشد. برای این تحقیق، محققان افراد مبتلا به صرع را با میانگین سنی ۳۰ ساله در هند بررسی کردند. محققان ۱۶۰ نفر را با سوابق بیماری صرع به معیارهای تجربه به احساس ناخوشی از هفت بیماری از داشتند. شرکت کنندگان به‌طور متوسط یک تشنج در هفته داشتند و حداقل درآوردی ضد تشنج مصرف می‌کردند. در این تحقیق، محققان به‌طور صافانه شرکت کنندگان را برای دریافت یوگا درمانی یا یوگا درمانی ساختگی تقسیم کردند. یوگای ساختگی شامل تمرین‌هایی بود که همان تمرین‌های یوگا را تقلید می‌کردند اما شرکت کنندگان در طول تمرین‌های یوگا به‌طور جداگانه و جزو یک یعنی تنفس آهسته و مآهنگ، توجه به حرکات و احساسات بدن در طول تمرین داده شد. برآیند نتایج این بود این دو جزو یک کلیدی، واکنش آرام‌بخشی ایجاد می‌کند. محققان دریافتند: افرادی در گروه یوگا به مقایسه با افراد گروه یوگای ساختگی، بیشتر احتمال دارد که انگ در یک شده خود از تشنج را تجربه کنند. این امر همچنین دریافتند احتمال تشنج در طول یک روز در صد دفعات تشنج در افراد گروه یوگا بیش از چهار برابر بیشتر از افرادی بود که یوگای ساختگی انجام می‌دادند. علاوه بر این، افراد گروه یوگا بیش از هفت برابر افراد گروه یوگای ساختگی تشنج نکردند. همچنین کاهش قابل توجهی در علائم اضطراب برای افرادی که یوگا انجام می‌دادند در مقایسه با افرادی که یوگا انجام ندادند، وجود داشت.

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

१	१	३	६	७	७	८	८	९
२	७	८	९	९	१	१	३	६
३	६	९	९	८	३	१	१	७
४	९	१	३	१	१	६	८	९
५	३	१	८	१	१	७	९	१
६	८	१	७	६	३	१	३	१
७	१	१	७	६	६	१	६	८
८	१	३	७	६	८	७	७	३
९	३	७	१	८	६	८	८	८

لقى

- ۱- نیاز به آب- قطع عملیات جنگی- کاشف میکروب
- ۲- طاعون- از ارزاهای دیجیتال- مقابل چرک نویس
- ۳- لطیف- صبر- دیوار کوتاه ۴- حرف دهن کجی-
- ۴- تفاز و رویداد- پرده- محل روز ۵- تسمه و کاب- یک
- ۵- اتفاق و نوشته‌ای- هر سه من باردار ۶- خودرویی است که
- ۶- توسط شرکت رنو فرانسه تولید می‌شود- نازا- امتداد
- ۷- عدم دما- ضعیف و سستی- عقیم و نازا- سلطان ۸-
- ۸- شکر بدن- اهل ساری ۹- یی- هوشی- نمودار امار-
- ۹- جهت و طرف- پیروزی ۱۰- نصیحت کننده- از
- ۱۰- ام‌های انسان- لقب پادشاهان فرانسه بود ۱۱-
- ۱۱- لگرومفت خور- خودستایی به دروغ- جایگاه ۱۲-
- ۱۲- گلسر-خ- روزه- رانده هواپیما- علامت مغفولی
- ۱۳- معجزه الهی- مسن و بزرگسال- گودال و مغاک
- ۱۴- کنایه از اتحاد و یگانگی- معادل فارسی سیلندر
- ۱۵- کاشف میکروب جامد- همسر زن

حل جدول ۱۶۹۸

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

[illegible]