



هرمز شمس
متخصص چشم

گرچه درگیری های چشمی کرونا نادر هستند، اما به دلیل احتمال تأثیر بر بینایی، اهمیت بالایی دارند. ویروس کرونا می تواند از طریق مخاط چشم وارد بدن شود، هرچند که این مسیر انتقالی نسبت به راه های تنفسی شیوع کمتری دارد. در مواردی که ویروس از طریق چشم وارد بدن می شود یا به صورت ثانویه چشم را درگیر می کند، علائم مختلفی ممکن است ظاهر شود. از جمله این علائم می توان به التهاب ملتحمه (قرمزی و سوزش چشم)، التهاب داخل چشمی، درگیری شبکیه و حتی آسیب به عصب بینایی اشاره کرد. در برخی بیماران، عوارض چشمی به صورت کاهش ناگهانی دید، تاری دید یا وجود لکه هایی در میدان بینایی بروز می کند. این نشانه ها ممکن است نتیجه التهاب های ویروسی در بافت های داخلی چشم یا تأثیر غیرمستقیم ویروس بر اعصاب بینایی باشند. یکی دیگر از عوارض نادر اما ممکن، انسداد مجرای اشکی و بروز عفونت های مزمن در این ناحیه است. این حالت با اشک ریزش مداوم یا التهاب مکرر در گوشه داخلی چشم همراه است و در برخی بیماران دیده شده که ویروس کرونا باعث ایجاد واکنش های مزمن در مجرای اشکی شده است. درمان این دسته از بیماران بسته به نوع و شدت درگیری، متفاوت است. برخی نیازمند استفاده از داروهای استروئیدی، ضدالتهاب یا حتی داروهای ضدویروسی هستند. در موارد خاص، درمان های تخصصی شبکیه با تجویز کورتون سیستمیک ممکن است ضروری باشد و خوشبختانه، اغلب بیماران به درمان پاسخ مناسب می دهند. تجربه های به دست آمده از بیمارستان فارابی نیز نشان دهنده حضور مواردی از این نوع درگیری ها است و طبق گزارشات موجود، برخی بیماران با علائم چشمی مراجعه کرده اند که پس از بررسی، ارتباط آن ها با ویروس کرونا تأیید شده است. این عوارض به صورت نادر رخ می دهند، لذا اهمیت توجه به علائم چشمی در بیماران مبتلا به کووید تأکید می شود. رعایت بهداشت چشمی، از جمله پرهیز از تماس مستقیم دست با چشم و استفاده از وسایل حفاظتی مناسب، یکی از اقدامات مؤثر در کاهش خطر انتقال ویروس از طریق چشم است. مراجعه سریع به چشم پزشکی در صورت بروز هرگونه علائم غیرعادی، می تواند در پیشگیری از عوارض جدی مؤثر باشد.

عواملی که باعث تشدید پارکینسون می شود

بیماری پارکینسون از مغز شروع می شود. سلول های عصبی خاصی آسیب می بینند یا می میرند و در نتیجه، سطح دوپامین، یک ماده شیمیایی در مغز شما، شروع به کاهش می کند. هنگامی که سطح دوپامین شما کاهش می یابد، باعث می شود که مغزتان به روش های غیرعادی عمل کند و در نهایت منجر به اختلال در حرکت و موارد دیگر می شود. بیماری پارکینسون حدود یک درصد از افراد بالای ۶۰ سال و پنج درصد از افراد بالای ۸۵ سال را مبتلا می کند. این اختلال معمولاً پس از ۶۰ سالگی ظاهر می شود. در صورت ابتلا به پارکینسون، عوامل هستند که می توانند این بیماری را بدتر کنند.

استرس

واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالا رفتن ضربان قلب است که می تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود. تکنیک های مدیریت استرس مانند تمرکز مواس، مدیتیشن و تمرین های تمدد اعصاب می تواند با تقویت و آرام کردن سیستم عصبی به کاهش این اثرات کمک کند.

کم خوابی

فواب ناکافی یا بی کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می کند و منجر به افزایش فستگی و بدتر شدن علائم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می شود. فراهم کردن زمینه فواب خوب و رسیدگی به اختلالات فواب با کمک پزشک برای مدیریت علائم پارکینسون بسیار مهم است.

زمان دارو

زمان و دز مناسب دارو ها برای مدیریت مؤثر علائم پارکینسون ضروری است. اگر دارو ها طبق دستور مصرف نشود در کنترل علائم ممکن است نوسان رخ دهد.

تغذیه نامناسب

سو، تغذیه یا کم آبی می تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علائم پارکینسون را بدتر کند. مفایک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می تواند مؤثر باشد و اثر منفی دارو های پارکینسون را افزایش دهد.

عدم تحرک

فقدان فعالیت بدنی می تواند به سفتی و ضعف عضلانی و بدتر شدن علائم حرکتی کمک کند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندورفین در نتیجه ورزش نیز می تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

داروهای خاص

برخی دارو های خاص مانند دارو های ضد روان پریشی، ضد تهوع و ضد افسردگی می توانند با سطح دوپامین تداخل کرده یا علائم حرکتی را تشدید کنند.

دانشتیی ها

عضله سازی با گوشت بهتر است یا گیاه

بهترین منبع پروتئین برای عضله سازی ممکن است شما را شگفت زده کند؛ چرا که خط بطلانی بر یک باور دیرینه یا عقیده فعلی در این مورد می کشد. دانشمندان با به چالش کشیدن این باور که پروتئین حیوانی نوع برتر برای عضله سازی است، نشان داده اند که در واقع هیچ تفاوتی در خوردن گوشت و لبنیات یا منابع گیاهی پس از تمرین ورزشی برای عضله سازی وجود ندارد. محققان دانشگاه ایلینوی اربانا-شمپین ۴۰ شرکت کننده ورزشکار شامل ۲۸ مرد و ۱۲ زن بین ۲۰ تا ۴۰ ساله را انتخاب کردند که سپس تحت یک رژیم غذایی خاص هفت روزه قرار گرفتند تا قبل از این آزمایش، بدنشان تنظیم مجدد شود. سپس به طور تصادفی یک برنامه غذایی ۹ روزه گیاه خواری یا همه چیز خواری طراحی شده توسط دانشمندان به آنها اختصاص یافت. رژیم غذایی همه چیز خواری حاوی حداقل ۷۰ درصد پروتئین حیوانی بود و شامل گوشت گاو، گوشت خوک، مرغ، لبنیات و تخم مرغ بود. رژیم گیاه خواری نیز توجه ویژه ای به محتوای اسید آمینه داشت تاطمینان حاصل شود که پروتئین های گیاهی، کامل و قابل مقایسه با منابع حیوانی هستند. به طور کلی، شرکت کنندگان روزانه حدود ۱.۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود مصرف کردند. سپس، گروه ها بیشتر تقسیم شدند. برخی از شرکت کنندگان تقریباً همان مقدار پروتئین را در سه وعده غذایی هر روزه می خوردند، در حالی که بقیه درصد های متفاوتی پروتئین در پنج وعده غذایی برای مدت زمان مشابه داشتند که بیشترین مقدار آن در اواخر روز بود. در طول این مدت، همه هر سه روز یک بار تمرینات تقویت عضلانی مبتنی بر وزن را در آزمایشگاه انجام دادند. همچنین از حسگرهایی برای رصد فعالیت بدنی خارج از محیط آزمایشگاه شرکت کنندگان استفاده شد. علاوه بر این، شرکت کنندگان هر روز «آب سنگین» می نوشیدند که روشی رایج برای ردیابی سنتز متابولیک پروتئین و اسید های آمینه است و اساساً برای سنجش نحوه استفاده بدن از پروتئین مصرف شده استفاده می شود. به این ترتیب، محققان قادر به مشاهده چگونگی استفاده از این پروتئین توسط بافت عضلانی در بدن بودند. هنگامی که نمونه برداری از عضلات یاد در پایان آزمایش گرفته شد و با نمونه های قبل از شروع آزمایش مقایسه شد، نیکلاس بورد، محقق اصلی این سنتز پروتئین توسط عضله بین دو منبع مختلف پروتئین در رژیم غذایی وجود نداشت. همچنین تأثیری در دریافت پروتئین به طور مساوی یا نامساوی در وعده های غذایی در طول روز وجود نداشت. برد گفت: تصور بر این بود که بهتر است مواد مغذی را در طول روز به حالت ثابت و مداوم به بدن تحویل دهیم. من همچنین فکر می کردم که اگر پروتئین کم کیفیت تری (از نظر قابلیت همضم و محتوای اسید آمینه آن) دریافت می کنید، شاید توزیع و سنتز آن تفاوتی داشته باشد.

نکته

نمکی که سلامت را تهدید نمی کند

مصرف بیش از حد نمک می تواند فشارخون را افزایش دهد و خطر بیماری های قلبی، سکته مغزی و حتی مرگ زودرس را بالا ببرد، به همین دلیل پژوهشگران به دنبال راه هایی برای کاهش مصرف نمک بدون کاهش طعم غذاها هستند. بسیاری از افراد بدون اینکه بدانند با مصرف غذاهایی مانند پیتزا، چیپس، برگر و نان که سرشار از سدیم پنهان هستند، میانگین مصرف نمک روزانه را بیش از ۳۴۰۰ میلی گرم بالا می برند که فراتر از حد توصیه شده ۲۳۰۰ میلی گرم روزانه است. دانشمندان در سال ۲۰۱۵، با حمایت موسسه ملی قلب، ریه و خون (NHLBI) نوع جدیدی از نمک را تولید کردند که شامل ۷۵ درصد نمک معمولی (کلرید سدیم) و ۲۵ درصد کلرید پتاسیم است. پتاسیم، ماده معدنی طبیعی است که در خوراکی هایی مانند موز، اسفناج و سبب زمینی یافت می شود. این ماده به شل شدن رگ های خونی و کاهش فشارخون کمک می کند و می تواند جایگزینی هوشمند برای بخشی از سدیم موجود در نمک باشد. هدف پژوهش کنونی این بود که به مردم همان طعم نمکی که به آن عادت کرده اند، اما با سدیم کمتر و پتاسیم بیشتر ارائه شود. این روش می تواند به حفظ سلامت قلب افراد کمک کند بدون اینکه نیاز به تغییرات شدید در رژیم غذایی باشد. جیمی میراندا و گروه وی برای بررسی اثربخشی این جایگزین در دنیای واقعی، پژوهش بزرگ اجتماعی در پرو انجام دادند. این ترکیب نمک بین سال های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷، در ۶ روستا در منطقه تومیس معرفی شد، جایی که دسترسی به مراقبت های بهداشتی محدود بود و بسیاری از مردم از فشارخون بالا رنج می برد. همچنین در این پژوهش، ۲۳۷۶ نفر در محدوده سنی ۱۸ تا ۶۵ سال شرکت کردند. نتایج این پژوهش که در سایت ساینس منتشر شده، امیدوارکننده بود؛ افرادی که از ترکیب جدید نمک استفاده کردند، کاهش فشارخون را تجربه کردند و موارد جدید ابتلا به فشارخون بالا در مقایسه با افرادی که به استفاده از نمک معمولی ادامه دادند، کمتر بود. میراندا تأکید کرد که این جایگزین می تواند ابزاری مؤثر و کم هزینه برای بهبود سلامت عمومی باشد، به ویژه در مناطقی که مراقبت های پزشکی محدود است. با این حال، افرادی که مشکلات کلیوی دارند باید در مصرف این نمک احتیاط کنند، زیرا کلیه های آنان ممکن است نتوانند پتاسیم اضافی را کنترل کنند. پزشکان همچنان پیروی از رژیم غذایی دش (DASH)، رویکردهای غذایی برای توقف فشارخون بالا را توصیه می کنند که شامل خوردن میوه ها، سبزیجات، غلات کامل و غذاهای کم سدیم ... و ورزش منظم، حفظ وزن مناسب و پرهیز از استعمال سیگار ... و نیز نقش کلیدی در حفظ سلامت قلب ایفا می کند. به طور خلاصه، جایگزینی نمک جدید، روشی امیدوارکننده برای کمک به مردم جهت کاهش فشارخون بدون از دست دادن طعم نمک ارائه می دهد و وقتی با سایر عادات سالم ترکیب شود، می تواند تفاوت واقعی در مبارزه با بیماری های قلبی و سکته ایجاد کند.

مقابله زود هنگام با عادت های «بد» در میانسال

یک مطالعه نشان می دهد پیامدهای منفی ناشی از عادت های بد ممکن است خیلی زود و حتی از حدود ۳۶ سالگی در جسم و روان افراد آشکار شود. دکتر «تیا ککالاین»، نویسنده اصلی می نویسد که نتایج به دست آمده اهمیت مقابله زود هنگام با عادت های پرخطر مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل و بی تحرکی را برجسته می کند تا شاید از انباشته آسیب های ناشی از آن جلوگیری شود. مطالعه جدید نشان می دهد افرادی

که در جوانی به کشیدن سیگار و نوشیدن الکل عادت می کنند، از دهه ۳۰ زندگی با مشکلات جسمی و روانی مواجه می شوند. متخصصان سلامت روانی و جسمی صدها نفر میانسال را پیگیری کردند. دکتر ککالاین می گوید: پیگیری از عادت های بد در اوایل بزرگسالی و میانسالی مانع خطرات احتمالی در آینده می شود. افراد در هر زمانی می توانند با ایجاد عادت های مثبت بر سال های باقی مانده عمرشان تأثیر مثبت بگذارند.

آلرژی فقط یک عطسه ساده نیست

ارشد گفت: «اگرچه ممکن است متخصصان بهداشت به خوبی آن را درک نکنند، اما فشار مالی این بیماری رو به افزایش رانمی توان دست کم گرفت.» برای این مطالعه، محققان داده های ۳۰ مطالعه قبلی را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد: موارد آلرژی فصلی با افزایش تعداد گرده ها افزایش یافته است. با راهای گرده سنگین تر، علائم آلرژی شدیدتری ایجاد می کنند. پزشکان متوجه تغییرات چگونگی افزایش موارد آلرژی فصلی شده اند.

فصل بهار با خود آبریزش چشم، گرفتگی بینی و عطسه های مداوم را برای افراد مبتلا به آلرژی فصلی به همراه می آورد. محققان می گویند انتظار می رود فصل های آلرژی با افزایش تغییرات اقلیمی طولانی تر و شدیدتر شوند. محققان گفتند، اگرچه آلرژی های فصلی یک در درسر به نظر نرسند، اما در واقع باعث کاهش جدی منابع مراقبت های بهداشتی می شوند که با پیشرفت تغییرات اقلیمی باید افزایش یابند. «الیشا پرشاد»، محقق

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- گذشتگان - مرکز سیاسی کشور ۲- آستین ها- از شاعران ۳- علامت مصدر جملی- خانه پشت به آفتاب- وسایل زندگی- شغل حرفه ۴- خوگرفتن- شامل همه می شود- حرف خوراکی ۱- کاشف اتر ۵- توپ و تشر- سیاست گزاری - کلمه تصغیر- عدد ماه ۶- از برندهای آلمانی- روشن شدن ۷- برجستگی لاستیک - پول سابق ایتالیا- بریدن شاخه های اضافه درخت- نیست شوند ۸- از حیوانات جونده- ماست چکیده- گودی- از حروف الفبای فارسی ۹- توبه کننده- واحدی در علم فیزیک- از ماه های سال میلادی- طاقچه بالا ۱۰- شهری در استان کرمانشاه- دوره گرد و دست فروش ۱۱- خشکی- پایان نامه- از نمازهای واجب- از وسایل نجاری ۱۲- رنج دیده- خورشید- نام ترکی- پوست دباغی شده ۱۳- مقدس و پاک- زبان مردم تایلند- پایتخت غنا- حرف ندا ۱۴- لاغر- باطراوت ۱۵- غیر دیجیتال- مستشرق معروف آلمانی

حل جدول ۲۰۹۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۴	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
۱۵	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶

جدول سودوکو

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

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

شماره ۲۰۹۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- تر- بازیگر و کارگردان ایرلندی ۲- به تنهایی- مرصع ۳- حس بویایی- مخفف سیاه- سلطان جنگل- یکی از صور فلکی ۴- هذیان بیمار- اندام پرواز پرنده- گروه- همگی و تمام ۵- نام قدیم اتریش- رود مصر- خارروی دیوار- قدرت و توان ۶- اولین طراح جدول متقاطع- از سلسله های چین ۷- از آن باران آید- نمایش- حرف پوست کنده- آرزو ۸- محصول مرداب- ناشناخته- گاو مقدس مصریان قدیم- نفس بلند ۹- ایالتی در آمریکا- خدای مصری- حرف انتخاب- حکم و فرمان ۱۰- لوبیای هندی- از زبان های برنامه نویسی ۱۱- شکلک- بخیه درشت- نیروتوان- از نام های دخترانه ۱۲- یک خودمانی- گویش- پارچه مشبک- گیاه فیلگوش ۱۳- گلای جنگلی- عشق انگلیسی- دردوالم- پسوند شبا هت ۱۴- رئیس اسپر خانه- بیماری قندی ۱۵- سیاهی و کدورت- از کوفته ها

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۴	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۷	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۸	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۹	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۰	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۱	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۲	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۳	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۴	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۵	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵