

دانستنی‌ها

«برف کوری» چیست؟

برف کوری یا «فوتوکراتیت»، درد و ناراحتی موقت چشم پس از قرارگرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماوراءبنفش (UV) است. این عارضه مثل آفتاب سوختگی روی چشمان شماست. البته معمولاً جدی نیست و طی چند روز خود به خود بهبود می‌یابد. نور مستقیم خورشید پرتوهای UV نامرئی از انرژی را می‌تاباند که به زمین می‌رسد. هنگامی که از گرم ضد آفتاب، سایه یا لباس برای محافظت از پوست خود استفاده نمی‌کنید، اشعه ماوراء بنفش باعث آفتاب سوختگی می‌شود. برف کوری زمانی اتفاق می‌افتد که اشعه ماوراء بنفش به چشم شما آسیب می‌رساند. سطح چشم ما مانند پوست بدن مان به اشعه ماوراء بنفش حساس است.

علائم

علائم برف کوری می‌تواند ساعت‌ها یا حتی تا یک روز پس از آسیب اولیه چشم ظاهر شود. هنگامی که چشمان شما آفتاب سوخته می‌شود، ممکن است این موارد را تجربه کنید: درد چشم، اشک چشم، تورم چشم، سردرد، دیدن هاله در اطراف نورهای روشن، یک حس ناخوشایند در چشمان، قرمزی در کره چشم و پلک شما، برش پلک، احساس درد در هنگام دیدن نور روشن و در موارد نادر از دست دادن بینایی.

علل

برف کوری با وجود نامش نیازی به برف ندارد. این وضعیت می‌تواند در بسیاری از موقعیت‌های مختلف پس از تماس با نور شدید خورشید یا اشعه ماوراء بنفش رخ دهد. مناطق بیرونی با سطوح رنگ روشن، اشعه‌های فرابنفش بیشتری را منعکس می‌کنند. پرتوهای فرابنفش نیز هر چه بالاتر از سطح زمین قرار بگیرد قوی‌تر می‌شوند. برخی از ماشین آلات نیز می‌توانند اشعه UV تولید کنند. موارد زیر می‌توانند باعث برف کوری شوند: قرارگرفتن در زمین پوشیده از برف، پیاده‌روی در ارتفاعات کوهستانی، قرارگرفتن در ساحل یا ماسه‌های سفید، بازتاب نور خورشید از آب، تجهیزات جوشکاری، بتن یا روسازی با رنگ روشن. برف کوری بسته به کاری که انجام می‌دهید می‌تواند در داخل و خارج از خانه رخ دهد.

خطرات

برف کوری معمولاً پس از چند روز خود به خود برطرف می‌شود مانند آفتاب سوختگی. اگر دچار برف کوری هستید سعی کنید رانندگی نکنید یا با ماشین آلات سنگین کار نکنید. تاثیر این عارضه بر بینایی شما می‌تواند آن فعالیت‌ها را خطرناک کند. گذراندن زمان بیش از حد زیر نور خورشید بدون محافظ چشم می‌تواند منجر به شرایط جدی‌تری شود مانند: سرطان چشم، آب مروارید و از دست دادن بینایی و دوربینی.

درمان

اگرچه نایب‌بینایی مرتبط با برف کوری می‌تواند دردناک باشد، اما یک وضعیت موقتی است. برای سهولت در بهبودی و جلوگیری از آسیب بیشتر می‌توانید چندین قدم بردارید: لنزهای خود را در بیاورید؛ اگر از لنز استفاده می‌کنید، به محض مشاهده علائم، آنها را از چشم خود خارج کنید. تا زمانی که علائم به طور کامل از بین نرفت، آنها را دوباره وارد چشم خود نکنید.

در خانه بمانید و در فضای باز تا حد امکان در سایه قرار بگیرید؛ از آنجایی که نور خورشید باعث برف کوری می‌شود، سعی کنید به جایی بروید که نور کمتری داشته باشد. قرارگرفتن در یک اتاق تاریک یا فضای بیرونی سایه‌دار از آسیب بیشتر UV جلوگیری می‌کند.

از کمپرس سرد استفاده کنید؛ تکه‌های یخ را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید و آن را داخل یک حوله یا پارچه بپیچید. کیسه پوشیده شده را به مدت ۲۰ دقیقه روی چشمان بسته خود قرار دهید.

قطره چشم؛ قطره‌های چشمی روان‌کننده که به عنوان اشک مصنوعی نیز شناخته می‌شوند، می‌توانند به محافظت از سطح چشم شما کمک کنند. می‌توانید از آنها برای کمک به کاهش درد و خشکی چشم ناشی از برف کوری استفاده کنید. مسکن‌های درد؛ اکثر مسکن‌های بدون نسخه می‌توانند ناراحتی ناشی از برف کوری را کاهش دهند.

با پزشک خود صحبت کنید؛ اگر علائم شما در عرض ۳ روز بدتر شد یا بهتر نشد، با پزشک خود تماس بگیرید. پزشک می‌تواند کمک کند.

جلوگیری

برای جلوگیری از برف کوری و محافظت از چشمان خود می‌توانید اقدامات ساده‌ای انجام دهید.

عینک آفتابی؛ زمانی که در فضای باز هستید از عینک آفتابی ضد اشعه ماوراء بنفش استفاده کنید. بیشتر عینک‌های آفتابی و عینک‌های ورزشی دارای فیلترهای UV هستند، اما انواع قدیمی‌تر ممکن است به طور کامل جلوی اشعه‌های مضر UV را نگه‌دارند.

از سولاریوم خودداری کنید؛ سولاریوم خطرات زیادی برای سلامتی چشم و پوست شما دارد. اشعه ماوراء بنفشی که تخت‌های آن تولید می‌کنند می‌تواند تا ۱۰۰ برابر قوی‌تر از تشعشعات خورشید باشد.

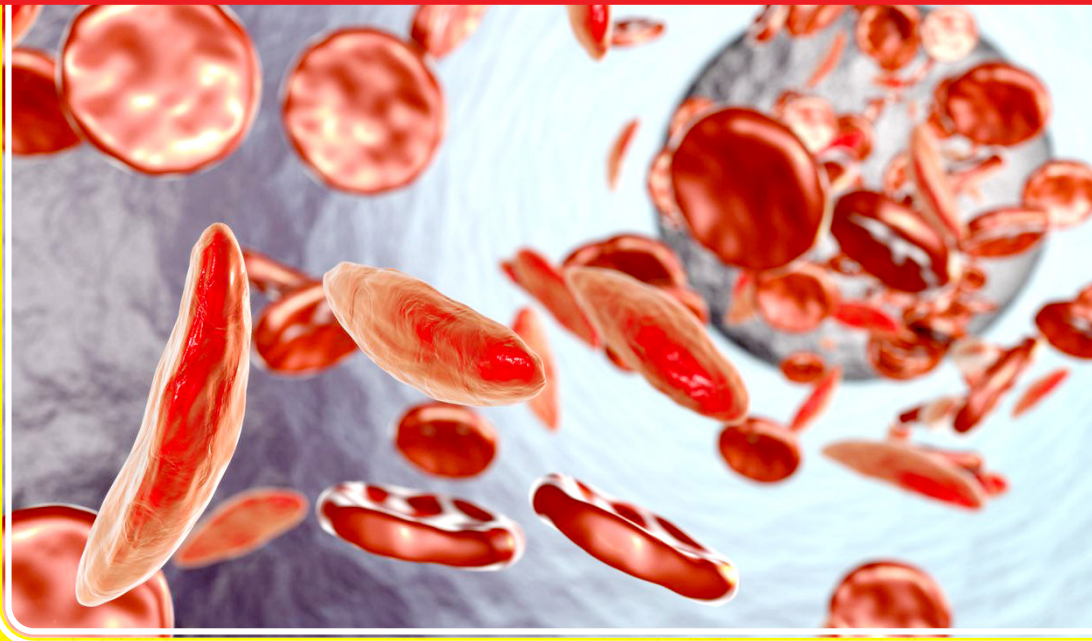
در سایه بمانید؛ سعی کنید وقتی بیرون هستید، به خصوص بین ساعت ۱۰ تا ۴ بعد از ظهر در مناطق سایه‌دار بمانید. مناطق سایه‌دار جلوی اشعه ماوراء بنفش نور خورشید را می‌گیرند. اگرچه اشعه‌های فرابنفش همچنان می‌توانند از سطوح بارنگ روشن مانند برف، ماسه یا بتن در سایه منعکس شوند، اما آسیب کمتری خواهند داشت.

از کلاه استفاده کنید؛ کلاه برای چشمان شما سایه ایجاد می‌کند. محافظ‌ترین کلاه‌ها تیره رنگ هستند. با این حال، کلاه‌های حصیری معمولاً سوراخ‌هایی دارند که نور بیش از حد خورشید را از خود عبور می‌دهند.

مراقبت از چشم‌ها

روش‌های طبیعی زیادی برای مراقبت از چشم‌ها وجود دارد که سلامت چشم‌ها را در شرایط مطلوبی نگه داشته و از ناراحتی و آسیب به این عضو مهم و حساس جلوگیری می‌کند. روش‌های طبیعی مراقبت از چشم، انتخابی سالم و غیرتهاجمی برای بهبود سلامت چشم‌ها و بینایی است. برای مثال ویتامین‌های مفید برای چشم‌ها از جمله آنتی‌اکسیدان در خوراکی‌های بسیاری موجود هستند. برخی تحقیقات حتی نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان با کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های خاص چشم مانند تخریب لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) ناشی از افزایش سن (AMD) می‌تواند از چشم‌ها و بینایی شما محافظت کند.

نکاتی درباره کم خونی «داسی شکل»



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره بیماری کم خونی داسی شکل توضیحاتی ارائه داد. سید محمد کاظم نوریخس در رابطه با کم خونی داسی شکل، علائم، عوارض و نوع درمان این بیماری گفت: کم خونی «داسی شکل» یک بیماری ژنتیکی است که از مادر به جنین انتقال پیدا می‌کند. یعنی از زمانی که نوزاد به دنیا می‌آید به دلیل تغییر ژنتیکی پیش آمده در زنجیره هموگلوبین و تغییر روی اسید آمینه باعث می‌شود پروتئین دیگری در هموگلوبین تولید شود که این هموگلوبین غیرطبیعی خواهد بود. بنابراین نوزاد از بدو تولد به این بیماری مبتلا می‌شود.

علائم



نوریخس اذعان کرد: تعداد هموگلوبین در افرادی که دچار کم خونی داسی شکل هستند، زیادتر بوده و علائمی چون خستگی، درد در دوران شیردهی، درد مفاصل، رنگ پریدگی و دردهای پراکنده در تمام بدن مشاهده می‌شود. وی افزود: کمبود اکسیژن روی بافت‌های حیاتی بدن اعم از قلب، مغز، اندام‌های کلیه، ریه و کبد اثر گذاشته و رگ‌ها را دچار گرفتگی، آمبولی و ایجاد سکنه مغزی و سکنه قلبی خواهد کرد.

عوامل تشدیدکننده



فوق تخصص خون کودکان ادامه داد: عواملی باعث تشدید کم خونی داسی شکل در افراد می‌شود. افراد مبتلا در سرما و گرما، در کم‌آبی، در بروز با عفونت‌های خیلی شدید و گرم‌زدگی ممکن است دچار حملات، کم خونی شدید شده و نیاز به تزریق خون پیدا می‌کنند اما مانند بیماران تالاسمی به خون وابسته نیستند و در موارد خاص تزریق خون انجام می‌دهند. وی گفت: این بیماری زمانی بروز می‌کند که دو فرد ناقل ژن با یکدیگر ازدواج کنند.

عوارض



نوریخس تصریح کرد: افراد مبتلا به کم خونی داسی شکل با مشکلات متعددی از جمله بیماری‌های غددی، قلبی، کلیوی، چشمی و حتی مغزی مواجه هستند. درمان این بیماران شامل تزریق مکرر خون و مصرف داروهایی مانند هیدروکسی اوره است؛ در برخی موارد، به دلیل درد شدید، نیاز به مصرف مسکن‌های قوی و حتی مخدر وجود دارد.

درمان



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار داشت: یکی از راهکارهای درمانی این بیماری، پیوند مغز استخوان است. روش جدید ژن درمانی است که به تازگی مورد توجه قرار گرفته و می‌تواند ژن معیوب را اصلاح کند. وی افزود: در ایران نیز برخی اقدامات اولیه برای تولید داروهای ژنتیکی انجام شده است. نوریخس در پایان خاطرنشان کرد: با انجام آزمایش‌های ژنتیکی قبل از ازدواج می‌توان از تولد نوزادان مبتلا جلوگیری کرد.

ویتامین D می‌تواند سلامت نوزاد را تقویت کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دریافت ویتامین D کافی در اوایل بارداری می‌تواند برای سلامت نوزاد مهم باشد. «سلست بک»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «در اوایل بارداری - و حتی قبل از بارداری - تغذیه بسیار مهم است.» ویتامین D - همراه با آهن، فولات و سایر مواد مغذی سلامتی ضروری است و بدن آن را به طور طبیعی از طریق جذب نور خورشید توسط پوست تولید می‌کند. در حقیقت، تحقیقات قبلی نشان داده

مصرف خودسرانه دارو، درمان کبد چرب را مختل می‌کند

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو گفت: مصرف خودسرانه دارو، می‌تواند روند درمان کبد چرب را مختل و در برخی موارد فرصت درمان موثر را از بین ببرد. نازیلا یوسفی اظهار داشت: علت بیماری کبد چرب سبک زندگی نامناسب، رژیم غذایی پرچرب و کمبود فعالیت بدنی است. درمان اصلی این بیماری اصلاح سبک زندگی از طریق کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی است. وی

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Completed Sudoku grid.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- پایتخت ترکیه - غرض ولک ۲- ابزاری برای تولید صدا - واحد سطح - بی‌کس و یگانه - کوره آجرپزی ۳- حرارت بالای بدن - پرشدن - پل معروف شمال کشور ۴- پایتخت جمهوری چک - وجه - چسبناک - حس بویایی ۵- اشاره به دور - سوغات کرمانشاه - پروردگار - مردی زن ۶- افزایش ابعاد جسم بر اثر گرما - غیب‌گو - کوشیدن ۷- یک آنزیم حیوانی - گاو میش - صدای درد - آذیلیم‌های آلفرد هیچکاک - رودی در ایالتیایا - مساوی - پهلوان شاهنامه ۹- حرف تردید - شهری در نیوجرسی - کاکل مرغ ۱۰- خوابگاه گوسفند - زندگی و حیات - دارای بو بر اثر تخمیر شدن ۱۱- از اعضای صورت انسان - حرف ندا - روز جشن - تصدیق روسی ۱۲- وترکمان - خیس - شخصیت سری فیلم اولین خون - جمع شهید ۱۳- بدگفتن پشت سر کسی - بندری در روسیه - طلا ۱۴- کشت و زرع - شهری روی آب - ضمیرغایب - وقت معین ۱۵- بندری در یونان - از اصطلاحات بانکی

حل جدول ۲۴۹

Completed crossword puzzle grid.

عمودی

- ۱- جلگه وسیع - نام جد مادری حضرت سلیمان - زوپیتیر ۲- از توابع ساوه - زمین کوچکی که در حیاط برای کاشتن گل و درخت و سبزی آماده‌کنند - علامت مفعولی ۳- یارشلوار - پنس پزشکی - سست و بی‌حال - قالبی در شعر ۴- گندم - سرنیزه - از ناچیل معتبر ۵- اهلی - اصطلاحی در فیلمبرداری - خارزوی دیوار - بیعانه ۶- دلبستگی - از شبکه‌های تلویزیون کشورمان - نوعی برادرخواهر ۷- خانه سنگ‌پشت - از بیماری‌ها - عدد نخستین ۸- عجله - کجاست؟ - عریان - شهری در آمریکا ۹- واحد پیول ژاپن - راهبندان - بالابوش قدیمی ۱۰- ماهی بازی و سرگرمی - فصل اول سال - بردیای دروغین ۱۱- یکی از سخت‌افزارهای رایانه - برج فرانسه - اندرز نصیحت - مهمانی و جشن ۱۲- سخن موزون - داخل شدن - دودلی و تردید ۱۳- وسیله احتیاطی اضافی - تیزی آرنج - روشنایی صبح - زوبین ۱۴- میان و وسط - تردیدها - فریاد کردن ۱۵- جود و بخشش - فریب دادن - از نهاد های نظامی

Completed crossword puzzle grid.

بادداشت

شایع‌ترین علائم M.S



محمدعلی صحرانیان متخصص مغز و اعصاب

M.S (ام.اس) بیماری خودایمنی است که عمدتاً افراد جوان را درگیر می‌کند. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به دنبال تحریک و القا خودایمنی، سلول‌های غلاف میلین اعصاب در مغز و نخاع را مورد حمله قرار می‌دهد و باعث ایجاد التهاب می‌شود که بسته به درگیری قسمت‌های مختلف سیستم عصبی، علائم مختلفی را در بعضی از نقاط بدن ایجاد می‌کند که شامل: لنگش (به نوعی از راه رفتن که در آن بیمار به طور قرینه وزن خود را روی پاها نمی‌گذارد لنگش می‌گویند)، اختلالات حسی (گزگز و مورمور)، تاری دید، از دست دادن بینایی، اختلال تعادل و یا اختلالات ادراری است.

در فردی که ژن مساعد داشته باشد، بیماری M.S ایجاد می‌شود، ژن مساعد نه وراثت است و نه اختلال ژنتیکی است. هر فرد نقشه ژنتیک منحصر به فرد خود را دارد و ممکن است نسبت به بعضی از بیماری‌ها بسیار حساس باشد، پس در بیماری M.S نقش وراثت مطرح نیست. وقتی کودکی به بیماری ویروسی مبتلا شود، بدن نسبت به آن پاسخ می‌دهد و ویروس را از بین می‌برد، اما اگر همین ویروس در بزرگسالی به بدن حمله کند به دلیل قدرت بیشتر بدن، پاسخ به آن شدیدتر خواهد بود. این مشهورترین تئوری در این زمینه است که مبداران و حمله شدید ویروس به بدن، باعث التهاب شدید و در نتیجه به وجود آمدن بیماری خودایمنی می‌شود. یکی از علائمی که در بیماری M.S دیده می‌شود و در صدها نوع بیماری دیگر نیز دیده می‌شود، گزگز و بی‌حسی اندام‌هاست، این علامت بسیار شایع است. در این بیماری از یک دیسک ساده گردن، تنش‌های روحی، حمله پنیک (هراس) و ... باعث ایجاد این علامت می‌شود، این علامت باید حداقل ۲۴ ساعت طول بکشد، علامتی که زودگذر است و به سرعت از بین می‌رود، M.S نیست. فردی که در حال حاضر مبتلا به M.S می‌شود، اگر سوال کند که آیا دارویی برای ریشه‌کنی این بیماری وجود دارد، پاسخ «نه» است. امروزه در مورد بیماری‌های خودایمنی، اصطلاحی به نام «کنترل شدن بیماری» وجود دارد، بیمار سال‌های سال کنترل می‌شود و بیماری خاموش می‌ماند. در کنترل بیماری M.S، ۳ بازوی اصلی وجود دارد: دارو، آرامش و تغییر سبک زندگی که شامل ورزش و تغذیه است. اگر یک ضلع این مثلث را انجام بدهیم، کنترل بیماری به خوبی انجام می‌شود.