آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۸۸
پنجشنبه
۱۱ • ۰۵ • ۱۴۰۳
۲۶ محرم ۱۴۴۶/ ۱ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی ها

آنچه باید درباره کرم های ضدآفتاب بدانیم

یک متخصص پوست و مو، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه های UVA و UVB را دفع کند، دانست. فهیمه عبداللهی مجد، با اشاره به اینکه ضدآفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به ویژه زمانی که در معرض تابش نورخورشید در فصل های گرم سال هستید، محسوب می شود، گفت: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه های سنی توصیه می‌کنند. وی افزود: استفاده از کرم‌های ضدآفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است. عبداللهی مجد گفت: ضدآفتاب هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرارگرفتن کودک در معرض آفتاب و به خصوص مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه بررسی ها نشان می دهد کرم های ضدآفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلاء به سرطان پوست و بروز کک و مک های پوستی دارند در افراد دارند، عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود. به گفته عضو هیأت علمی دانشگاه، معمولا بیشتر افراد فکر می کنند که هرچه SPF یک کرم ضدآفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود. وی افزود: میزان SPF، نشان دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی شود و این اثرگذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می شود. عبداللهی مجد بیان داشت: ضدآفتاب ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد. وی توضیح داد: اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود. عبداللهی مجد در مورد ضدآفتاب های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضدآفتاب های بی‌رنگ ندارند و تصور می کنند کرم های ضدآفتاب رنگی، همان کرم پودرهایی هستند که نمی توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضدآفتاب های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم های ضد آفتاب اضافه می شود. عبداللهی مجد درباره روش صحیح استفاده از ضدآفتاب نیز تاکید کرد: حدودا بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد تا کرم ضدآفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آنکه از خانه بیرون بروید، از ضدآفتاب استفاده کنید، یک کرم ضدآفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد. وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضدآفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس تر است نیز می توانید از عینک های آفتابی استفاده کنید. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر است بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

نکته

ارتباط تغییر زمان وعده غذایی با افسردگی

یک مطالعه جدید روی پرسنل خطوط هوایی نشان می دهد که مردم باید وعده های غذایی خود را در فواصل زمانی منظم میل کنند، در غیر این صورت ممکن است دچار اضطراب یا افسردگی شوند. به‌گفته محققان، به نظر می رسد به تعویق انداختن وعده صبحانه یا شام خطر ابتلاء به اختلال خلقی را در افراد افزایش می دهد. این مطالعه همچنین نشان داد که محدودکردن وعده های غذایی به یک مدت زمانی ۱۲ ساعته در هر روز به حفظ خلق و خوی یکنواخت کمک می کند. تیم تحقیق به سرپرستی «می ژیانگ»، استادیار دانشگاه شانگهای جیوتونگ در چین، گفت: «یک دوره غذا خوردن کمتر از ۱۲ ساعت ممکن است با کاهش شدت اضطراب یا افسردگی مرتبط باشد.» برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۲۲۶۰۰ خدمه خطوط هوایی را که در یک نظرسنجی بهداشتی مداوم از کارکنان خطوط هوایی بزرگ چین شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند. تیم تحقیق بررسی کرد که شرکت‌کنندگان چه زمانی صبحانه و شام خوردند و چه مدت بین وعده های غذایی فاصله داشت. آنها سپس این داده ها را با امتیازات اعضای خدمه در مورد ابزارهای غربالگری اضطراب و افسردگی مقایسه کردند. آنها دریافتند افرادی که یک شیفت روزکار می کنند و شام خود را از ساعت ۸ بعد از ظهر به تأخیر انداخته‌اند، در مقایسه با زمانی که قبل از ساعت ۸ عصر غذا می خوردند، دو برابر خطر افسردگی و ۷۸ درصد بیشتر در معرض خطر اضطراب بودند. به طور مشابه، نتایج نشان می دهد که به تعویق انداختن صبحانه تا بعد از ساعت ۹ صبح خطر ابتلاء به افسردگی را ۷۳ درصد و اضطراب را تا ۷۹ درصد افزایش می دهد. محققان دریافتند در افرادی هم که در شیفت شب یا در یک روز تعطیل کار می کنند، خطر اضطراب یا افسردگی مرتبط با تأخیر در وعده های غذایی افزایش می یابد. محققان نوشتند: «ما دریافتیم که روال رژیم غذایی افراد در این حرفه براساس زمان عملیات پرواز (اوایل صبح یا اواخر شب) متفاوت است. این ریتم های غذا خوردن نامنظم با احتمال بالاتری از اضطراب و افسردگی مرتبط بود.» با این حال، افرادی که تمام وعده های غذایی خود را در یک محدوده زمانی ۱۲ ساعته هر روز می خورند، در مقایسه با افرادی که زودتر و دیرتر در روز غذا می خورند، ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر اضطراب و ۱۹ درصد کمتر احتمال افسردگی دارند. تیم تحقیق حدس زدند که تغییر در زمان غذا ممکن است بر چرخه خواب/ بیداری بدن که به عنوان ریتم شبانه روزی نیز شناخته می شود، تأثیر بگذارد و باعث تغییر در متابولیسم شود که در نهایت می تواند بر خلق و خوتأثیر بگذارد. آنها همچنین خاطرنشان کردند که اثرات ناشی از تأخیر در وعده های غذایی در خدمه هوایی می تواند در افراد معمولی بدتر باشد.

مکمل هایی برای مقابله با «مِه مغزی»

عوامل بسیاری از جمله کمبود مواد مغذی در ایجاد «مه مغزی» نقش دارند؛ از همین رو مصرف مکمل ها به بهبود این وضعیت کمک می کند. مشکل در به خاطر سپردن، به یادآوردن و اختلال در تمرکز، پدیده‌ای است که با عناوین مه مغزی، هوشیاری ابری یا ابری شدن هوشیاری و یا مه‌آلودگی ذهنی شناخته می شود. مشکل حافظه، عدم تمرکز، خستگی و افکارپراکنده برخی از علائم آن است. عوامل بسیاری از جمله کمبود مواد مغذی در ایجاد مه مغزی نقش دارند؛ از همین رو مصرف مکمل ها به بهبود این وضعیت کمک می کند.

امگا۳

مصرف مکمل های امگا ۳ برای سلامت مغز مفید است و علائم خاص مه مغزی، از جمله مشکلات توجه و حافظه، را بهبود می بخشد و به ارتقای تمرکز، رفع علائم افسردگی و بهبود خلق و خو کمک می کند. علاوه بر این، مکمل های امگا ۳ در بهبود علائم اضطراب نیز مؤثرند. افرادی که اضطراب را تجربه می کنند، بیشتر در معرض مه مغزی هستند.

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در لوبیا، دانه ها و اسفناج یافت می شود. سطوح ناکافی منیزیم در بدن، بر سلامت مغز تأثیر منفی می‌گذارد و منجر به علائم مه مغزی مانند اختلال در تمرکز می شود. حفظ سطوح کافی منیزیم در بدن از طریق مصرف مکمل ها به کاهش حساسیت به استرس و در نتیجه بهبود اختلالات شناختی مرتبط با استرس و علائم مه مغزی کمک می‌کند.

ویتامین C

ویتامین C در بسیاری از عملکردهای مهم بدن از جمله سلامت مغز نقش دارد. کمبود ویتامین C با افسردگی و اختلال شناختی مرتبط است و ممکن است بر خلق و خو نیز تأثیر منفی بگذارد. مکمل ویتامین C با بهبود خلق و خوی افراد مبتلا به افسردگی، می تواند عملکرد شناختی را افزایش و مه مغزی مرتبط با افسردگی را در آنها کاهش دهد.

ویتامین D

مطالعات نشان می دهد مصرف مکمل ویتامین D سلامت روانی کلی، از جمله خلق و خو، کاهش افکارمنفی و علائم اضطراب و افسردگی، را در افراد بهبود می بخشد. ویتامین D یک ماده مغذی محلول در چربی است که برای عملکرد سیستم ایمنی، سلامت مغز و... ضروری است. کمبود ویتامین D ممکن است بر سلامت شناختی تأثیر منفی بگذارد و منجر به بروز علائم مه مغزی شود.

تاثیر ویروس زیکا در بارداری بر کودک

یک مطالعه هشدار می دهد کودکانی که در رحم مادر در معرض ویروس زیکا قرار می‌گیرند آسیب طولانی مدتی به سیستم ایمنی بدنشان وارد می شود. به‌گفته محققان، ویروس زیکا باعث ناتوانی های مغزی و سایر نقایص مادرزادی در حدود ۵ درصد از کودکانی می شود که مادرانشان در دوران بارداری به ویروس زیکا مبتلا می شوند. «سوآن سین فو»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «این عارضه بسیار بیشتر از آنچه به نظر می رسد وجود دارد.» برای این مطالعه، محققان نمونه های خون کودکان را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند: سیستم ایمنی کودکان از تولید انواع خاصی از سلول های ایمنی که پاسخ آنها به واکسن های دوران کودکی را تغییر می دهد، حمایت می کند. به‌گفته محققان، این عارضه باعث می شود دیفتری، کزاز و سیاه سرفه آسیب پذیر باشند. محققان افزودند که این مشکلات ایمنی با هیچ نشانه فیزیکی یا عصبی دیگری مرتبط با نقایص مادرزادی زیکا مرتبط نیست.

هلیکوباکتر پیلوری، عامل پیدایش التهاب مزمن معده

استادیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: هلیکوباکترپیلوری عامل پیدایش التهاب مزمن معده است. پگاه شکیب بیان کرد: هلیکوباکترپیلوری یک باکتری باسیلی شکل و گرم منفی است که کاملا متحرک است و تنها در پوشش مخاطی معده انسان زندگی می‌کند. هلیکوباکترپیلوری با مجموعه گسترده‌ای از بیماری های دستگاه گوارش فوقانی مرتبط است و به‌عنوان عامل مهمی در پیدایش التهاب مزمن معده، معده و زخم اثنی عشر در نظر گرفته می‌شود. شکیب اظهار کرد: همچنین با توجه به عوارض جانبی داروهای شیمیایی، تحقیقات گسترده‌ای برای یافتن ترکیبات موثر جدید علیه هلیکوباکتر پیلوری در جهان در حال انجام است. در یک مطالعه مرور سیستماتیک، نانوذرات موثری بر علیه هلیکوباکترپیلوری معرفی شد که می‌تواند به‌عنوان مبنایی برای تحقیقات آتی و استراتژی‌های درمانی به‌عنوان جایگزین مناسبی برای آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن هلیکوباکترپیلوری مورد استفاده قرار گیرد.

یادداشت

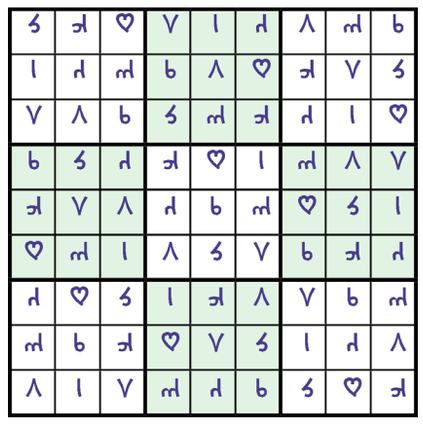
علل قوز قرنیه

عسگر دوستدار
اپتومتریست

قرنیه طبیعی مانند شیشه ساعت شفاف است که کروی و منظم است و جلوی عنبیه چشم قرار دارد و روی آن را لایه اشک می پوشاند. ضخامت قرنیه طبیعی ۵۰۰ تا ۵۵۰ میکرون است و دارای پنج لایه است، نور از قرنیه عبور می‌کند تا به لایه حساس چشم (شبکیه) برسد تا تصویر واضحی بر روی آن تشکیل شود. در قوز قرنیه یا کراتوکونوس، قرنیه حالت صافی و منظمی و کروی خود را از دست داده و به بیرون برآمده می شود و لایه های آن نازک می شود و نور به طور نامنظم از آن عبور می‌کند و تصویر تار و ناواضح و سایه دار بر روی شبکیه چشم درست می شود. به ویژه در شرایط نوری کم و تاریکی که مردمک چشم گشاد می‌شود، تاری تصویر افزایش پیدا می‌کند و حتی در شب فرد قادر به رانندگی نیست، عوامل مختلفی باعث قوز قرنیه می شود، که یکی از آنها مالیدن مداوم چشم به‌ویژه در سن بلوغ است. توصیه می‌شود از مالیدن چشم اجتناب کنند و در صورت وسوسه شدن برای مالیدن چشم، چشم ها را با آب سرد شست‌وشو دهند. یکی از بهترین و تنها روش پیشگیری از پیشرفت قوز قرنیه عمل جراحی کراس لینکینگ است که همکاران چشم پزشک این کار را انجام می‌دهند و توصیه می‌شود کودکان سالانه مورد معاینه کامل چشم قرار گیرند. چندین روش برای اصلاح دید در قوز قرنیه وجود دارد که می‌توان به اولین و آسان‌ترین روش آن اصلاح دید با عینک مناسب اشاره کرد و دومین روش استفاده از لنزهای نرم و خاص است. در صورت عدم اصلاح کافی دید بالنز نرم، لنزهای سخت قرنیه‌ای توصیه می‌شود. در بعضی افراد دارای قوز قرنیه، لنز سخت قرنیه‌ای بر روی قرنیه آنها قرار نمی‌گیرد و از چشم می افتد و یا باعث ساییده شدن قرنیه و زخمی شدن آن می‌شود.

جدول سودوکو

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



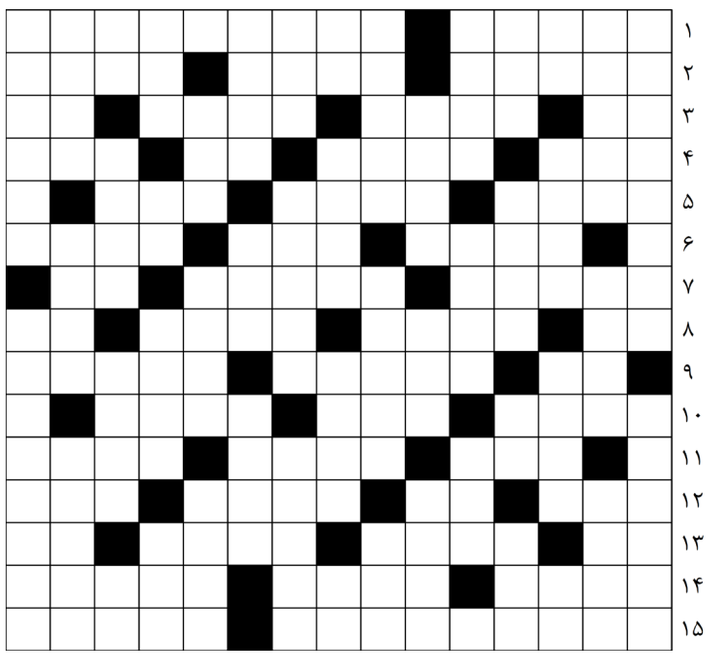
جدول کلمات متقاطع — آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۸۸۸

افقی

۱- کارها- کشوری در اروپا ۲- عنوان جلدی از کتاب ها- چوب به دست مدارس قدیم- شهری در لرستان ۳- معبررودخانه- ورودی خط تلفن- سوار- از ماه های زمستان ۴- پرنده سیاه رنگ- آراسته ومرتب- نوعی رنگ مو- ناگهان خودمانی ۵- خدمتگزاران- ساز و برگ اسب- وسیله احتیاطی اضافی ۶- چاق- نقطه و خال- سمت ها ۷- یک جفت کفش- معادل فارسی بارم- غوزه پنبه ۸- از نشانه های جمع فارسی- بهشت زیرپای اوست- درجه بندی شده- ارجمندی ۹- عریان- سرزنش کردن- دین ها و آیین ها ۱۰- شهری در استان مرکزی- هم داستان رامین- زیلوباف ۱۱- سزاوارتر- جمع طلبه- دستگاهی در تاسیسات گرمایشی ۱۲- جزیره ایتالیایی- اشاره به دور- مشکین شهر سابق- وسیله مورد نیاز نجار ۱۳- مقابل زیر- گرفتار و مبتلا- قسمتی از گل- دوستی ۱۴- بلندترین شب سال- راننده اتومبیل- کوتاه و ناقص ۱۵- چاپلوسی- برآورد

عمودی

۱- مطبخ- جمع تاریخ ۲- آلیاژی سخت- خداشناس- موجودی خیالی و ترسناک ۳- شامل شدن- بی خبر- خاک- حیوان وحشی ۴- سرخورده- سوره ۱۹ قرآن کریم- خسیس- کوره آجرپزی ۵- ضرورت- نامی و معروف- برش هندوانه ۶- لقب اشخاص- سطل چاه- نشرکننده ۷- چشم به راه- پیمان ها و قرارها- از عناصر فلزی ۸- گشوده- سوگ و عزا- کشتارگاه- صنعت و هنر ۹- نگریستن- روز رستاخیز- شبه جزیره‌ای در غرب اروپا ۱۰- پایان- از القاب اروپایی- جامه و رخت ۱۱- نوعی آب نبات- صفت میوه خراب- بارکش شهری ۱۲- خالص- چسبناک- یکی از بیماری های واگیردار و عفونی مزمن- قصر ۱۳- سوغات اصفهان- یک دفعه و ناگهانی- بر ملا کردن- حافظه‌ای در تلفن همراه ۱۴- از وسایل نجاری- پرتو- جشن ازدواج ۱۵- مرتفع ترین سد اروپا- خاک روبه دان



حل جدول ۱۸۸۷

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