آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۰
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۲
۲۶ محرم ۱۴۴۵ / ۱۳ آگوست ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

اشک مصنوعی چیست؟ چه کاربردهایی دارد؟

اگر تا به‌حال با مشکلات چشمی مواجه شده باشید، با قطره‌های اشک مصنوعی غریبه نیستید. اشک مصنوعی همان‌طور که از اسمش پیداست به‌عنوان جایگزینی برای اشک طبیعی استفاده می‌شود. کهولت سن، مصرف برخی داروها، لنزهای تماسی، بیماری و جراحی‌های چشم مانند عمل لیزیک و همچنین زندگی در مناطق خشک، رطوبت چشم‌ها را کم می‌کند و خشکی چشم را به بار می‌آورد. اشک مصنوعی یک راه‌حل مناسب برای مرطوب‌کردن چشم است و بیشتر، کسانی به سراغ آن می‌روند که مشکلاتی مانند سوزش، خارش یا خشکی چشم دارند.

چگونه استفاده کنم؟

معمولا اشک مصنوعی بسته به محلول، ژل یا پماد در بطری یا لوله می‌آید: قبل از انجام هر کاری با چشمان خود، مطمئن شوید که دست‌های خود را کاملا بشویید. اگر کسی به شما کمک می‌کند، از او بخواهید که ابتدا دست های خود را بشوید. سر خود را به عقب خم کنید، به بالا نگاه کنید و با انگشت پلک پایینی خود را پایین بیاورید. با دست دیگر، بطری را روی چشم باز خود قرار دهید و تعداد صحیح قطره یا قطره ژل را فشار دهید. دستورالعمل‌های روی بسته یا دستورالعمل‌هایی را که پزشک به شما داده است، دنبال کنید. به نوک بطری دست نزنید و اجازه ندهید با چشم شما تماس داشته باشد. چرا که می‌خواهید از آلودگی جلوگیری کنید. چشم خود را ببندید و برای مدتی بسته نگه دارید. می‌توانید انگشت خود را روی قسمتی از چشم که نزدیک به بینی است قرار دهید تا دارو در چشم شما بماند. بلافاصله پس از استفاده از اشک مصنوعی از مالیدن چشم ها خودداری کنید. با ژل‌ها یا پمادهای ضخیم‌تر، ممکن است برای مدت زمان متفاوتی تاری دید داشته باشید.

تعداد دفعات استفاده

در مورد اینکه چند وقت یکبار می‌توانید از اشک مصنوعی و مدت زمانی که می‌توانید به طور مداوم از آنها استفاده کنید، با پزشک مشورت کنید. اگر نیاز دارید که اغلب از آنها استفاده کنید، ممکن است به کمک یک پزشک برای یافتن اینکه آیا بیماری جدی‌تری دارید یا خیر، نیاز داشته باشید. اگر از اشک مصنوعی حاوی مواد نگهدارنده استفاده می‌کنید، باید استفاده از آنها را به چهار تا شش بار در روز محدود کنید. اگر نیاز به استفاده بیشتر از این محصولات دارید، باید از محصولاتی استفاده کنید که حاوی مواد نگهدارنده نیستند.

مزایا

اشک مصنوعی خارش و سوزش خشکی چشم را تسکین می‌دهد. برخی از انواع آن ممکن است به بهبود بافت چشم شما کمک کنند. گاهی اوقات، اشک مصنوعی می‌تواند به شستن مو، گرد و غبار، محرک ها یا سایر موادی که ممکن است در چشم شما باشد کمک کند.

عوارض

برخی افراد ممکن است متوجه شوند که اشک‌های مصنوعی، به ویژه آنهایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند، عوارض جانبی ناخواسته‌ای ایجاد می‌کنند، از جمله:

تاری دید

اگر تاری دید اتفاق افتاد، قبل از انجام کاری مانند رانندگی یا کار با ماشین‌آلات، مطمئن شوید که بینایی شما به حالت اول بازگشته است.

سوزش چشم

سوزش چشم می‌تواند مانند سوزش یا خارش باشد و ممکن است باعث شود که چشمان خود را بمالید. (اما از مالیدن چشم‌هایتان خودداری کنید، زیرا می‌تواند سوزش را بدتر کند یا به سطح چشم شما آسیب برساند.)

علائم آلرژی

آلرژی ممکن است بیش از چشم شما را تحت تأثیر قرار دهد. علائم شامل خارش، تورم، مشکلات تنفسی و سرگیجه است. اگر این نوع واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی) دارید، فوراً از پزشک کمک بگیرید.

تأخیر در مراقبت از چشم

اگر اخیراً از اشک مصنوعی استفاده کرده‌اید، ممکن است شما نیاز به تعویق برخی از مراقبت‌های چشمی دیگر داشته باشید.

توصیه

اگر هر یک از موارد زیر را تجربه کردید، بهتر است در اسرع وقت با پزشک تماس بگیرید: اگر پزشک به شما نگفته است که از اشک مصنوعی روزانه استفاده کنید و هر روز یا بیشتر از مقدار توصیه شده از آنها استفاده می‌کنید. اشک مصنوعی به وضعیت یا علائم چشم شما کمک نمی‌کند. شما نسبت به استفاده از اشک مصنوعی واکنش ضعیف نشان داده یا عوارض جانبی دارید.

تفاوت با قطره چشمی

اشک‌های مصنوعی معمولا بدون نسخه (OTC) در دسترس هستند و رطوبت چشم شما را تأمین می‌کنند یا نگه می‌دارند. قطره‌های چشمی اغلب نیاز به نسخه دارند، اما برخی ممکن است بدون نسخه در دسترس باشند. آنها ممکن است حاوی داروهایی مانند موارد زیر باشند: داروهای ضد احتقان، مانند آنهایی که در قطره‌های چشمی که قرمزی چشم را درمان می‌کنند، یافت می‌شود. استفاده زیاد از این نوع قطره چشم ممکن است باعث ایجاد قرمزی مجدد چشم شود. آنتی هیستامین‌ها یا داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند آنهایی که در قطره‌های چشمی که آلرژی را درمان می‌کنند، یافت می‌شوند. استروئیدها، مانند آنهایی که ممکن است بعد از جراحی دریافت کنید. آنتی‌بیوتیک برای درمان یا پیشگیری از عفونت. داروهایی برای درمان گلوکوم.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بهترین روغن‌های گیاهی

روغن‌های گیاهی را از گیاهان، میوه‌ها یا دانه آنها استخراج می‌کنند و دارای ارزش غذایی بسیار بالایی هستند. به‌عنوان مثال روغن آووکادو حاوی ویتامین E، است. آنتی‌اکسیدان موجود در آن می‌تواند از اکسیداسیون چربی‌های خوب در خون جلوگیری کند و عوامل خطر قلبی را کاهش دهد. روغن‌های گیاهی کاربردهای مختلفی دارند، از حوزه بهداشت و درمان گرفته تا سلامتی پوست و مو. بسیاری از روغن‌های گیاهی نیز خاصیت ضددرد داشته و برای تسکین و ترمیم ضایعات پوستی و درد مفاصل و عضلات نیز به‌کار می‌روند.

روغن آووکادو

روغن آووکادو که از میوه آووکادو استخراج می‌شود، خواص بسیاری دارد. روغن آووکادو حاوی ویتامین E است. آنتی‌اکسیدان موجود در آن می‌تواند از اکسیداسیون چربی‌های خوب در خون جلوگیری کند و عوامل خطر قلبی را کاهش دهد. روغن آووکادو با ویتامین C و E، بتاکاروتن، لوتئین و لیکوپن، سلامت پوست را حفظ می‌کند. این روغن می‌تواند در تسریع فرآیند بهبود زخم‌ها، مرطوب‌کنندگی پوست و کاهش التهاب کمک کند. روغن آووکادو می‌تواند خواص ضد التهابی داشته باشد.

روغن نارگیل

روغن نارگیل از جمله روغن‌های کم‌چرب هست که به سرعت جذب پوست می‌گردد. روغن نارگیل از گوشت میوه نارگیل به‌دست می‌آید. این روغن منبعی غنی از چربی‌های اشباع شده از جمله تری گلیسیریدهای زنجیره متوسط است که بهترین روغن برای پوست صورت خشک به شمار می‌آید. در ساخت روغن‌های ترکیبی معمولا از روغن نارگیل نیز استفاده می‌شود.

روغن هسته انار

دانه‌های انار یک میان‌وعده سالم هستند. روغن دانه انار دارای مقدار فراوانی آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب امگا ۵ و همچنین دارای خواص ضدالتهابی و ضدپیری است. این روغن کمک می‌کند تا پوست تولید کلاژن را بالا ببرد و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد که موجب پیری زودرس می‌شوند، بپردازد. همچنین باعث تقویت تجدید سلولی می‌شود که به افزایش کشش و بهبود ظاهر خطوط ریز و چین و چروک‌ها کمک می‌کند.

روغن هسته انگور

روغن هسته انگور حاوی مقدار بالایی ویتامین E است. وجود این ویتامین در روغن هسته انگور، آن را به یک آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده تبدیل کرده است. این روغن همچنین حاوی چندین فنول با خاصیت آنتی‌اکسیدانی مانند رِزوِراترول است.

یادداشت

اختلالات روانپزشکی دوران بارداری

بهزاد قربانی
روانپزشک

حدود یک هفتم خانم‌های باردار، یعنی از هر هفت خانم باردار یک نفر، ممکن است در دوران بارداری دچار نوعی از اختلالات روانپزشکی شوند. نیمی از این افراد ممکن است پیش از بارداری نیز سابقه‌ای از اختلالات روانپزشکی، از خفیف تا شدید را داشته باشند. برخی ممکن است دچار نوعی خفیف از یک اختلال روانپزشکی بوده باشند که نیازی به درمان نیز نداشته اما در دوران بارداری شدت بگیرد. شایع‌ترین گروه اختلالات در دوران بارداری اختلالات اضطرابی هستند که اضطراب فراگیر، حملات پنیک (هراسی)، اختلال وسواسی_ جبری و فوبیاها شایع‌ترین اختلالات این دسته‌اند. گروه دوم اختلالات خلقی‌اند که افسردگی ماژور، افسردگی دوقطبی، دیس تایمیا و سیکلو تایمیا از این گروه‌اند. سوم اختلالات سوماتوفرم یا روان‌تنی‌اند که این دسته اختلالات باعث می‌شوند خانم مدام احساس درد یا مشکل کند و به پزشک مراجعه کند و گاه بیمار دچار خودبیمارانگاری می‌شود. گروه چهارم اختلالات روانپزشکی اختلالات سایکوتیک یا هذیانی هستند که اگرچه شیوع بسیار کمتری دارند، اما پرمخاطره و پرهیاهو هستند. توهم، هذیان، سوءظن و افکار غیرواقعی از این دسته‌اند که نیاز مبرم به درمان دارند. همان‌طور که گفته شد اختلالات روانپزشکی ممکن است از قبل وجود داشته باشند و به‌دلیل به م خوردن تعادل سطوح هورمونی در سه ماهه اول، دوم یا سوم بارداری تشدید شود یا بدون سابقه قبلی، در دوره بارداری آغاز شود. توجه به این نکته ضروری است که گاهی ممکن است این اختلالات پس از بارداری نیز ادامه یابد. اگر خانم باردار دچار ترس و نگرانی است، احساس پشیمانی می‌کند، بی‌جهت گریه می‌کند، افکار پریشان دارد، احساس یأس می‌کند، احساس عجز و ناتوانی از زایمان و یا پرورش فرزند می‌کند، افکار عجیب و غریب نسبت به همسر و فرزندش دارد، دچار توهم و هذیان می‌شود یا نسبت به بدن و سلامت خود احساسات منفی دارد، حتما باید به روانپزشک ارجاع داده شود تا درمان لازم برای او انجام شود. متأسفانه بسیاری از مردم به‌ویژه خانم‌های باردار، فکر می‌کنند اگر در دوره بارداری دچار اختلالات روانپزشکی شوند چاره‌ای جز تحمل ندارند؛ زیرا داروهای روانپزشکی برای جنین خطرناک است. در علم پزشکی، برای تمام بیماری‌ها، چه جسمی چه روانپزشکی، در دوران بارداری و شیردهی داروهایی ایمن وجود دارد که کمترین عوارض را برای مادر، جنین و نوزاد دارند و روانپزشکان در صورت ضرورت، می‌توانند این داروها را تجویز کنند.

علائم اختلالات خواب

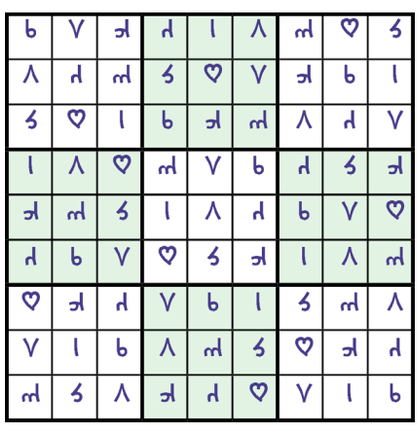
فلوشیپ اختلالات خواب، در خصوص اهمیت استراحت انسان و دلایل اختلال خواب، توضیحاتی داد. ریحانه حیدری، گفت: موجودات زنده برای اینکه ساختار مغز و بدن بعد از فعالیت‌های روزانه بتواند دوباره احیا شود، نیاز دارد که استراحت کند. حیدری افزود: اختلالات تنفسی حین خواب، همان خروپف است که هر چه سن افراد بالاتر می‌رود و وزن افراد بیشتر می‌شود، افزایش می‌یابد. وی ادامه داد: کسانی که شُلی داخل حلق آنها زیاد است و یا هر گونه انسداد آناتومی که داخل راه هوای فوقانی آنها است؛ اعم از گرفتگی بینی و پولیپ، یا بزرگی لوزه‌ها می‌تواند منجر به اختلال تنفسی حین خواب شود که باید کاملا درمان شود. حیدری درباره علامت‌های اختلال حین خواب، گفت: خروپف، خواب‌آلودگی و خستگی روزانه، قطع تنفس حین خواب و همچنین، فشارخون یا دیابت نوع ۲، می‌تواند علائم اختلالات خواب تلقی شود.

زندگی در محیط شلوغ بر فشار خون تاثیر دارد

به گفته محققان، سروصدای جاده‌ای می‌تواند بر فشارخون تاثیر بگذارد. «جینگ هوانگ»، نویسنده اصلی گفت: «ما کمی تعجب کردیم که ارتباط بین سروصدای ترافیک جاده‌ای و فشارخون بالا حتی پس از کنترل آلودگی هوا قوی بود.» در این مطالعه داده‌های ۲۴۰۰۰۰ نفر مورد بررسی قرار گرفت. محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که در نزدیکی سروصدای ترافیک جاده‌ای زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به فشارخون بالا هستند. هوانگ ادامه داد: «سروصدای ترافیک جاده‌ای و آلودگی هوای ناشی از ترافیک در اطراف ما وجود دارند. بررسی اثرات مستقل سر و صدای ترافیک جاده‌ای به جای کل محیط ضروری است.» هوانگ در ادامه افزود: «این یافته‌ها برای حمایت از اقدامات بهداشت عمومی برای کاهش اثرات نامطلوب صدای ترافیک جاده‌ای کافی است.» محققان در حال انجام مطالعات میدانی برای درک بهتر این موضوع هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

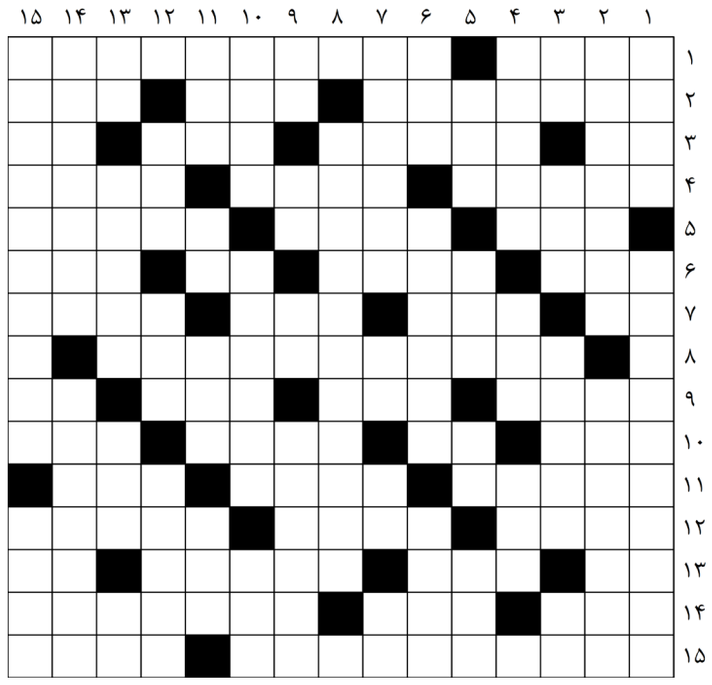
شماره ۱۶۲۰

افقی

۱- شاغل در سفارتخانه- فیلمی از دی‌جی کاروسو ۲- فیلمی از واروژ کریم‌مسیحی- اشتباه- ستون کشتی ۳- ضمیرغایب- شروع‌وآغاز- صدای بلندوواضح- خدای مصری ۴- از لبنیات- بزرگتر- اتاق قطار ۵- تکنیکی- دورزدن‌وگردیدن- از شهرهای ترکیه ۶- علاوه بر آن- آلبومی از محسن چاوشی- ترش‌وشیرین- پول سابق ایتالیا ۷- پایان- پیاده‌سازی دیجیتالی- سرپیچی کردن- داخل ۸- سریالی از بهرنگ توفیقی ۹- سهل‌وساده- پاکی‌ودرستی- انسان- چهارمن تبریزی ۱۰- از شهرهای فارس- مجازات شرعی- آشیانه- نابینا ۱۱- ازدواج‌کننده- رسیده- مخالف نزدیک ۱۲- پیشینیان- تقلبی- پایه‌ها ۱۳- روستا- قیمت- شیره خشکیده گون- کله ۱۴- گنجشک- کشتن- کشوری در اقیانوسیه ۱۵- آلت هدایت از دور- پروتئین پنیر

عمودی

۱- شکروستایش- تا حد توانایی ۲- گود، مقعر- هارمونیکا ۳- دست عرب- نوعی ساعت قدیمی- زیردمی و رانکی- حرکت و تکان کم ۴- آزادی‌ونجات- بی‌نقش‌ونگار- دریاچه‌ای در ترکیه ۵- از آن باران آید- ماهی- از فروع دین‌اسلام- نرمی‌ونازکی ۶- لباس- باد شدید چرخشی- کابوس ۷- از غذاهای محلی همدان- از غذاهای ایرانی- نام ترکی- نمک‌هندی ۸- پدرپروین اعتصامی شاعره معروف ایرانی ۹- مزه خرمالو- گمان- پرستیدنی مشرکان- ویراستار ۱۰- دیلم- هر سی روز یکبار- موی گردن اسب ۱۱- نژادمردم روسیه- حرص‌وطمع — صف‌وردیف- گیاه فیلگوش ۱۲- نخستین امپراتوری جهان- آن را از بانک بخواهید- برابر فارسی آن کشویی است ۱۳- شمردن- لبه چین‌دار پرده- بخیه لباس- اشاره به دور ۱۴- نوعی نقل- صداقت عامیانه ۱۵- از آثار تاریخی کرمان- امپراطور دیوانه روم باستان



حل جدول ۱۶۱۹