آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۵
شنبه
۱۴۰۳•۱۱•۱۳
۲ شعبان ۱۴۴۶/ ۱ فوریه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

راهکارهای کاهش آسیب به چشم‌ها

استفاده مداوم از دستگاه‌های دیجیتال مانند کامپیوترها، گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها در دنیای امروز به امری ضروری تبدیل شده است. اما این فعالیت‌های دیجیتال می‌توانند تاثیرات منفی جدی بر سلامت چشم‌ها داشته باشند. فشار دیجیتالی چشم، که شامل علائمی مانند خشکی چشم، سردرد و تاری دید می‌شود، نتیجه ساعات طولانی کار با صفحات نمایش است.

قانون ۶-۲۰-۲۰: استراحت

یکی از کارآمدترین روش‌ها برای کاهش فشار دیجیتالی چشم، پیروی از قانون معروف ۶-۲۰-۲۰ است. این قانون به این معناست که هر ۲۰ دقیقه کار با صفحه نمایش، باید به مدت ۲۰ ثانیه به چشمان خود استراحت دهید و آن‌ها را روی چیزی در فاصله ۶ متری متمرکز کنید. این وقفه‌ها به ماهیچه‌های چشم فرصتی برای استراحت و بازگشت به حالت طبیعی می‌دهند.

تنظیمات فضای دیجیتال

برای کاهش فشار بر چشم‌ها، توصیه می‌شود از صفحه نمایش‌های بزرگ‌تر استفاده کنید و اندازه فونت‌ها را در دستگاه‌های خود افزایش دهید. فاصله مناسب بین چشم‌ها و صفحه نمایش باید حداقل ۵۰ سانتیمتر باشد. همچنین، نور محیط باید به گونه‌ای تنظیم شود که هیچ‌گونه تابش مستقیم نور به صفحه نمایش نداشته باشید.

توجه به نور آبی

نور آبی منتشرشده از صفحه‌های نمایش دیجیتال می‌تواند به اختلال در خواب و بی‌خوابی منجر شود. پزشکان توصیه می‌کنند که حداقل یک ساعت قبل از خواب از استفاده از دستگاه‌های دیجیتال خودداری کنید. همچنین، می‌توانید دستگاه‌ها را به حالت «Night Mode» یا «حالت شب» تغییر دهید تا تأثیرات منفی نور آبی کاهش یابد.

انجام معاینات منظم

برای جلوگیری از مشکلات جدی‌تر چشمی، توصیه می‌شود که به طور منظم به چشم‌پزشک مراجعه کنید و معاینات چشمی انجام دهید. معاینات دوره‌ای می‌تواند مشکلات پنهان چشمی را شناسایی کرده و از تشدید علائم ناشی از استفاده طولانی از صفحه نمایش جلوگیری کند.

استفاده از قطره

یکی از مشکلات رایج ناشی از استفاده طولانی از دستگاه‌های دیجیتال، خشکی چشم است. این مشکل می‌تواند باعث ناراحتی و کاهش کیفیت دید شود. برای جلوگیری از این وضعیت، می‌توانید از قطره‌های چشمی روان‌کننده استفاده کنید تا چشم‌ها مرطوب بمانند.

قانون ۲-۶-۲۰-۲۰ کودکان

میزان استفاده از دستگاه‌های دیجیتال در کودکان نیز باید تحت نظر قرار گیرد. یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش فشار چشم در کودکان، رعایت قانون ۲-۶-۲۰-۲۰ است که علاوه بر استراحت‌های منظم، به کودکان توصیه می‌کند که حداقل ۲ ساعت در روز را در فضای باز بازی کنند. این فعالیت‌ها به رشد چشم‌ها و جلوگیری از بدتر شدن مشکلات چشمی کمک می‌کند.

استراحت‌های مکرر

اگر زمان زیادی را پشت کامپیوتر یا گوشی موبایل می‌گذرانید، سعی کنید هر ۲۰ دقیقه یکبار استراحت کنید و از دستگاه‌های دیجیتال دور بمانید. حتی جابجایی از محل کار به محل دیگری و انجام فعالیت‌های دیگر می‌تواند کمک کننده باشد. استراحت‌های کوتاه و مکرر می‌تواند از خستگی چشم‌ها و سایر مشکلات جلوگیری کند.

استفاده از عینک مناسب

اگرچه برخی از تبلیغات عینک‌های مخصوص محافظت در برابر نور آبی را معرفی می‌کنند، مطالعات نشان داده‌اند که این عینک‌ها تأثیر چندانی در کاهش فشار چشم ندارند. در واقع، آنچه که بیشتر از نور آبی مضر است، مدت‌زمان طولانی نگاه کردن به صفحه نمایش بدون استراحت است. بهترین روش، رعایت اصول بهداشتی در استفاده از دستگاه‌هاست. با رعایت این نکات ساده و کاربردی، می‌توانید فشار دیجیتالی چشم را کاهش دهید و به بهبود سلامت چشم‌های خود کمک کنید. چشم‌های شما ابزار حیاتی برای کار و زندگی روزمره هستند، پس مراقبت از آن‌ها را جدی بگیرید!

داروهایی که می‌توانند باعث نارسایی قلبی شوند

نارسایی قلبی اغلب به‌دلیل سایر مشکلات سلامتی مانند بیماری قلبی یا دیابت ایجاد می‌شود، اما داروهای رایج نیز می‌توانند باعث بروز این وضعیت شوند. مصرف داروها و مکمل‌های طبیعی نیز می‌تواند برای قلب فرد خطرناک باشد.

غیراستروئیدی‌ها

این داروها مانند دیکلوفناک، ایبوپروفن، ایندومتاسین و کتورولاک می‌توانند باعث احتباس آب و نمک در بدن شوند و جریان خون را سخت‌تر کنند. این موضوع کار داروهای ادرارآور (که معمولا برای درمان فشارخون بالا استفاده می‌شوند) را دشوار می‌کند.

دیابت

داروهایی مانند متفورمین که از طریق کلیه‌ها دفع می‌شوند، درصورت مشکلات کلیوی ممکن است مشکلات جدیدی ایجاد کنند. همچنین، داروهایی مانند تیازولیدین دیون‌ها می‌توانند احتباس مایعات و افزایش وزن را در افراد مبتلا به نارسایی قلبی تشدید کنند.

داروهای فشارخون

مسدودکننده‌های کانال کلسیم نیز می‌توانند تورم و احتباس مایعات را بدتر کنند. همچنین، آگونیست‌های مرکزی مانند کلونیدین می‌توانند بر ترشح هورمون‌ها تأثیر بگذارند که ممکن است بر عملکرد قلب تأثیر منفی بگذارد.

ضداحتقان‌ها

ممکن است داروهای بدون نسخه را برای مشکلات جزئی مثل سردرد یا گرفتگی بینی مصرف کنید، اما اگر شما در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دارید، باید مراقب برخی از این داروها باشید. هم‌چنین داروهای ضداحتقان بینی نیز می‌توانند به مشکلات قلبی دامن بزنند.

مکمل‌ها

اگرچه برخی از مکمل‌ها ممکن است برای برخی افراد بی‌خطر به نظر برسند، اما بدون نظارت پزشکی می‌توانند خطراتی ایجاد کنند. مصرف بیش از ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین E در روز ممکن است شانس ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش دهد. برای جلوگیری از مشکلات قلبی عروقی یا بهبود علائم نارسایی قلبی، از مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غیرضروری اجتناب کنید.

همکاری با پزشک

مهم‌ترین قدم این است که تمامی داروها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید را با پزشک خود در میان بگذارید. این کار به شما کمک می‌کند تا خطرات احتمالی را کاهش دهید. همچنین، فهرستی از داروها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید، به پزشک بدهید و از او بپرسید که آیا داروهایی وجود دارند که بتوانید مصرف آن‌ها را محدود یا متوقف کنید.

یادداشت

قند را کامل حذف نکنید

مریم مظاهریون
عضو انجمن علمی تغذیه

برخلاف تصور عده‌ای که گمان می‌کنند رژیم غذایی سالم، یعنی حذف کامل تمام قندها از برنامه روزانه هشدار می‌دهیم که هرگز مرتکب این اشتباه نشوید، چراکه بدن انسان به مقدار مشخصی از قندها برای حفظ سلامت و عملکرد طبیعی روزانه نیاز دارد. حذف کامل قندها می‌تواند به کاهش انرژی، ضعف عضلانی، سردرد، افت عملکرد مغزی و اختلال در سیستم متابولیک منجر شود و به‌جای حذف قندها بهتر است مصرف قندهای افزوده و فرآوری‌شده (مانند شکر سفید و شیرینی‌ها) را کاهش داد و به قندهای طبیعی تکیه کرد. قند طبیعی در میوه‌ها، سبزیجات، لبنیات و سایر مواد غذایی موجود است. اگر قرار است قندی را از رژیم غذایی خود حذف کنید، بهتر است قندهای افزوده مثل آبنبات، شکلات، کیک، کلوچه و حتی قندوشکر سفید را حذف کنید، اما میوه‌ها را به بهانه قند حذف نکنید. مشکل اینجاست که در برخی از رژیم‌های غذایی مثل رژیم کتوژنیک میوه کاملا حذف می‌شود؛ درحالی‌که این خوراکی‌ها فیبر فراوانی دارند و برای عملکرد دستگاه گوارش لازم و ضروری هستند. البته زیاده‌روی در مصرف میوه هم درست نیست. خیلی از افراد تصور می‌کنند چون قند موجود در میوه طبیعی است، پس هیچ ضرری ندارد. آنها میوه را جایگزین شام می‌کنند و بعد از کم‌نشدن وزن‌شان گلایه می‌کنند. علتش هم این است که حجم مصرف میوه این افراد به‌عنوان وعده شام آن‌قدر زیاد است که کالری زیادی وارد بدن‌شان می‌کند. توصیه می‌شود میوه‌های تازه و سبزیجاتی مثل هویج را جایگزین شیرینی‌ها کنید، از خرما و کشمش – به مقدار محدود – به‌عنوان میان‌وعده استفاده و از نوشیدنی‌های شیرین و گازدار پرهیز کنید. بهتر است قبل از خرید، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را که حاوی قند افزوده هستند، نخرید. انواع قندها: قندها، نشاسته و فیبرها به گروهی تعلق دارند که کربوهیدرات نامیده می‌شوند. قند طبیعی هم شامل قندوشکر سفید است که گلوکز نام دارد. قند میوه‌ها، فروکتوز نام دارد. قند موجود در شیر هم لاکتوز است. قندهای مصنوعی که عمدتا در محصولات رژیمی استفاده می‌شوند و انواع زیادی دارند ازجمله ساخارین، سوکرالوز و اسپارتام.

برخی عوامل تشدیدکننده «پسوریازیس»

پسوریازیس بیماری پوستی مزمن خودایمنی است و این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی سیگنال‌های اشتباهی می‌فرستد برخی محرک‌ها می‌توانند علائم را بدتر کنند: هوای سرد و خشک: چنین آب و هوایی می‌تواند پوست شما را خشک کند که احتمال تشدید علائم را افزایش می‌دهد. استرس: ابتلا به پسوریازیس به خودی خود می‌تواند باعث استرس شود و بیماران اغلب گزارش می‌دهند که شیوع علائم در زمان‌های استرس‌زا به‌ویژه بروز می‌کند. برخی از داروها: برخی از داروها، مانند لیتیوم (یک درمان رایج برای اختلال دوقطبی)، داروهای مالاریا و... می‌توانند باعث تشدید علائم پسوریازیس شوند. عفونت‌ها: برخی از عفونت‌ها، مانند گلودرد استرپتوکوکی یا ورم لوزه، می‌توانند باعث تشدید علائم پسوریازیس، شوند. آسیب به پوست: در برخی از افراد واردآمدن هر نوع صدمه به پوست- از جمله بریدگی، کبودی، می‌توانند باعث تشدید علائم پسوریازیس شوند.

کرونا بیماری «MS» را تشدید نمی‌کند

افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) نگران هستند که عفونت کووید۱۹ می‌تواند باعث بدترشدن علائم بیماری عصبی آنها شود. اما پژوهشگران گزارش دادند که طبق نتایج یک مطالعه جدید، به‌نظر نمی‌رسد کووید باعث تشدید بیماری MS شود. «امبر سالتر»، محقق ارشد بیان داشت: «عفونت‌ها ممکن است با ناتوانی بیشتری در میان افراد مبتلا به MS همراه باشد. با این حال، مطالعه ما نشان داد که به طور خاص در مورد عفونت‌های کووید ۱۹، این موضوع صدق نمی‌کند. این خبر خوبی برای افراد مبتلا به MS است، زیرا آنها نیازی به نگرانی در مورد بدترشدن طولانی مدت علائم بیماری خود ندارند.» برای این مطالعه جدید، محققان بیش از ۲۱۰۰ بیمار MS را ردیابی کردند. نتایج نشان داد که تفاوت معنی‌داری در علائم MS بین افرادی که به کووید آلوده شده بودند، وجود نداشت.

نکته

روش‌های از بین بردن «واریس»

واریس، یکی از شایع‌ترین مشکلات عروقی است که با ظاهر ناخوشایند رگ‌های برجسته و پیچ‌خورده در پاها، می‌تواند بر کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد. این مشکل علاوه بر جنبه زیبایی، ممکن است با درد، خستگی، سنگینی پاها و حتی عوارض جدی‌تری مانند لخته‌های خونی و زخم‌های پوستی همراه باشد. خوشبختانه با پیشرفت‌های علم پزشکی، روش‌های متنوع و موثری برای درمان قطعی واریس معرفی شده‌اند. امروزه روش‌های متعددی برای از بین‌بردن حتمی واریس وجود دارد که هرکدام با توجه به شدت بیماری و شرایط بیمار انتخاب می‌شوند. برخی از این روش‌ها عبارتند از:

لیزر درمانی

یکی از روش‌های کم‌تهاجمی که با استفاده از انرژی لیزر، رگ‌های آسیب‌دیده بسته می‌شوند و به مرور زمان جذب بدن می‌شوند. این روش سریع، بی‌درد و با دوره بهبودی کوتاه است.

اسکلروتراپی

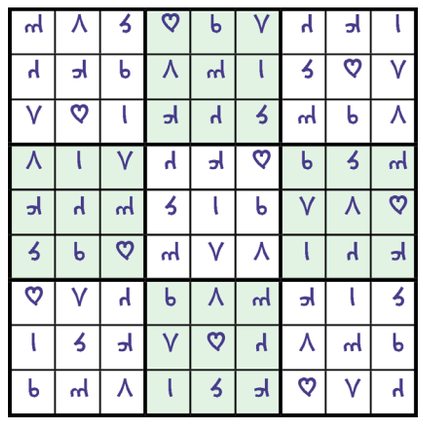
در این روش، یک محلول مخصوص به داخل رگ‌های واریسی تزریق می‌شود که باعث انسداد آن‌ها شده و به مرور زمان رگ از بین می‌رود. این روش بیشتر برای رگ‌های سطحی و کوچک استفاده می‌شود.

رادیوفرکانسی

رادیوفرکانسی، روشی مشابه لیزر، اما با استفاده از امواج رادیوفرکانسی برای بستن رگ‌های واریسی. این روش برای رگ‌های عمقی و بزرگ‌تر مناسب است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

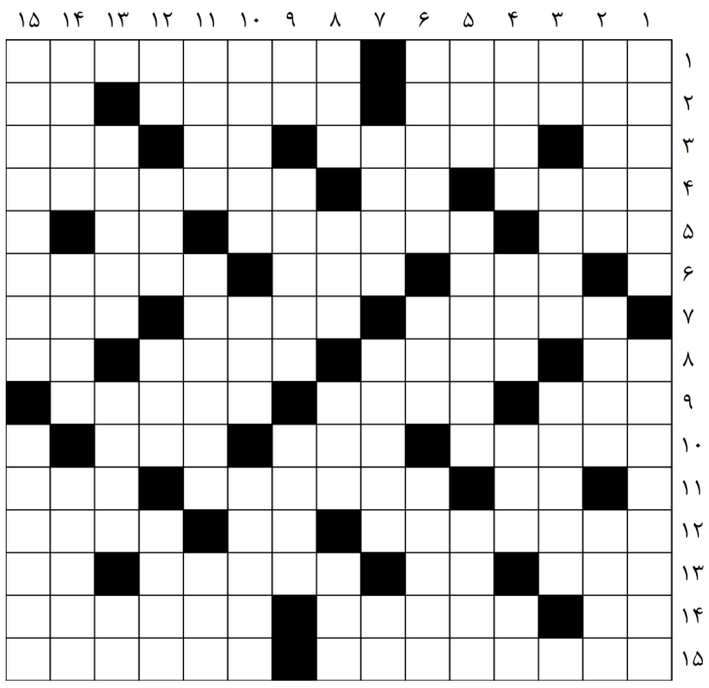
شماره ۲۰۳۵

افقی

۱- کمک رساندن- سریالش از مسعود جعفری جوزانی ۲- مرغش غازه!- از گیاهان دارویی- پایان‌نامه ۳- درخت زبان گنجشک- ورزشکار آبی- حرف ندا- بالیدن ۴- شایسته‌وسزاوار- پارچه از هر جنس- از شهرهای اسپانیا ۵- رب‌النوع سومریان- کلانتری- معاون هیتلر ۶- نقره- اشتباه- کوچ‌کننده ۷- شاخه تازه درخت- زندگانی- نوعی رشته ۸- مایه حیات- گروه- از وسایل دانش‌آموز- خاک سفالگری ۹- جسد حیوان مرده- ابزارها- محل درس آموختن ۱۰- پهلوان قدرتمند یونان قدیم- حرکت کرم- بردباری ۱۱- گلسرخ- پایتخت ارمنستان- بدگویی شعری ۱۲- کنایه از خسیس- عصاره کنجد- کندرومی ۱۳- مادرترکی- گذشتن بر چیزی- کنترل و بازدید دوباره- از ماه‌های زمستان ۱۴- روییدنی سر- ماده‌ای خوشبو- خفگی ۱۵- سازه‌ای از مصر باستان- بازیگر هالیوودی فیلم ماسک

عمودی

۱- شهری در خراسان رضوی- اثری از عطارنیشابوری ۲- استانی در ایران- ازصفات باریتعالی- روشن‌تر ۳- نماد شیمیایی گوگرد- بشقاب پرنده- کنایه ازشیرین گفتار ۴- دلداده- حرف ۱۸ فارسی- هرجسمی دارد- کاشف میکروب «سل» ۵- مذهب- سالخورده- ازشهرهای گیلان ۶- حمله‌بردن- اقامتگاه مسافر- نوعی سکه طلا متعلق به قرن پانزدهم ۷- فیلمی ساخته کیومرث پوراحمد- شهری در اسکاتلند- دوستی ۸- روزگار- روی هرچیز که پهن باشد- پارچه مشبک- بچه‌گوسفند ۹- حافظه‌ای در تلفن همراه- طلب بی‌گناهی- بانی پروتستان ۱۰- حواسی که «مزه» را تشخیص می‌دهد- علامت کارخانه- بیرون‌کردن ۱۱- خوش‌اندام- یک داروی مخدرصنعتی قوی- جوانمردوبخشنده ۱۲- ازنت‌های موسیقی- قسمت‌ونصیب- ازجهات اصلی- ضرباهنگ ۱۳- امتداد- پی‌درپی- منقارکوتاه ۱۴- عصبانی وخشمناک- هریک از جانوران بند پا مانند پشه- دارای گنجایش ۱۵- سریالی از آقاخانی- هنرگوش‌نواز



حل جدول ۲۰۳۴