

تشخیص زود هنگام، کلید درمان «گلوکوما» است

گلوکوما یکی از بیماری‌های چشمی جدی است که می‌تواند به کوری منتهی شود. این عارضه به دلیل بالا رفتن غیر عادی فشار داخلی چشم ایجاد شده و متأسفانه هنوز درمان قطعی برای آن کشف نشده است. یافته‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد، تشخیص زود هنگام بیماری می‌تواند علائم شایع‌ترین نوع گلوکوما را کنترل کرده و بینایی فرد را نجات دهد. معمولاً تغییرات فشار چشم که می‌تواند به بینایی آسیب برساند توسط خود فرد احساس نشده و زمانی بیمار پی به مشکل خود می‌برد که خیلی دیر شده است. به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند کلیه افراد و به‌ویژه کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به گلوکوما دارند، از سنین ۴۰ سالگی به بعد به چشم پزشک مراجعه کنند. متخصصان چشم پزشکی معتقدند: فرد نباید منتظر این باشد که فشار به عصب بینایی وی آسیب برساند، بلکه باید با مراقبت‌های بهداشتی منظم بینایی خود را حفظ کند. دکتر تارا اورورک، اپتومترست گفت: بعضی از مردم می‌گویند که نیازی به عینک ندارند، بنابراین نیازی به مراجعه به چشم پزشک ندارند. برای همه افراد به‌ویژه برای افراد بالای ۵۰ سال مهم است که سالانه معاینه بینایی را برای نظارت بر سلامت چشم خود انجام دهند. آمارهای بین‌المللی نشان می‌دهد این بیماری دومین عامل نابینایی در جهان است. علت یا مکانیسم دقیق گلوکوما زاویه باز در حال حاضر ناشناخته است ولی خوشبختانه افراد می‌توانند فشار چشم را مدیریت کنند هر چند هنوز درمانی برای این بیماری وجود ندارد. به گفته متخصصان، هم وراثت و هم افزایش سن می‌تواند در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند. برخی بیماران ممکن است علائم اولیه‌ای مانند درد، تاری دید و حساسیت به نور را تجربه کنند، اما بسیاری از آن‌ها در اوایل بیماری هیچ علامتی ندارند. متأسفانه کاهش بینایی محیطی ناشی از گلوکوما جریانی پیشرونده و آهسته دارد که غیر قابل برگشت است. شواهد نشان می‌دهد: در نهایت، افراد مبتلا به این بیماری بدون درمان، بینایی کامل را از دست خواهند داد. با این حال، گلوکوما به‌ویژه در مراحل اولیه قابل درمان است. برای تشخیص گلوکوما، پزشکان برای تعیین فشار چشم، فرد را از مایه‌های می‌کنند. فشار معمولی از ۱۰ میلی‌متر جیوه تا ۲۱ میلی‌متر جیوه است. چشم‌پزشک برای بررسی گلوکوما معمولاً از دستگاهی به نام تونومتر گلدمن استفاده می‌کنند. با این آزمایش، قطره ویژه‌ای چشم را بی‌حس می‌کند، سپس دستگاه به آرامی روی سطح جلوی چشم ضربه می‌زند. یک درمان رایج استفاده از قطره‌های چشمی است که باید به‌طور نامحدود ادامه یابد. انواع قطره‌ها اثرات متفاوتی خواهند داشت. برخی از قطره‌ها باعث کاهش تولید مایع داخلی چشم شده و برخی دیگر به بهبود خروج مایعات کمک می‌کنند. گفتنی است داروهای خوراکی نیز می‌توانند فشار را در چشم کاهش دهند و لیزر درمانی‌های جدید هم می‌تواند خروج مایع را از طریق سیستم تخلیه چشم افزایش دهد. البته تحت هر شرایطی، برای پایین نگه داشتن فشار در چشم معمولاً به دارو نیاز است. در خاتمه باید توجه داشت گزینش‌های جراحی شامل نصب لوله‌های کوچکی به نام استنت است که به پاساژی مایع چشم کمک می‌کنند.

خواص مصرف روزانه آب‌لیمو

اینفوگرافیک: آرمان ملی

روز خود را با نوشیدن آب‌گرم همراه با لیمو آغاز کنید تا مشکلات رایج بهداشتی را بدون نیاز به مصرف قرص درمان کنید. آب‌لیمو منبع شگفت‌انگیز ویتامین B6، آهن، پتاسیم و فیبر است. مصرف فقط یک عدد لیمو می‌تواند ۱۷۸ درصد از میزان نیاز روزانه شما به ویتامین C را تأمین کند.



پیشگیری از بیماری کیسه صفرا



بیماری کیسه صفرا عموماً ناشی از التهاب و تحریک کیسه صفرا است. این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین C در بدن شما را در معرض خطر این بیماری قرار می‌دهد. از آنجا که لیمو خاصیت ضدالتهابی دارد و منبع ویتامین C است، مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از بیماری کیسه صفرا کمک کند.

رفع آکنه



آب‌لیمو می‌تواند به تقویت پوست و محافظت در برابر استرس‌های محیطی کمک کند و مانع ابتلا به آکنه شود.

کمک به کاهش وزن



نوشیدن آب‌لیمو هنگام صبح و قبل از شروع صبحانه باعث هیدراتاسیون و جلوگیری از کم‌آبی بدن می‌شود و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. نقش ویتامین C برای جلوگیری و مبارزه با چاقی، ثابت شده است.

تنظیم فشار خون



اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید، آب‌لیمو بنوشید. اگر در حال حاضر از داروهای فشار خون استفاده می‌کنید، این داروها را ترک نکنید و با پزشکتان به‌طور خاص درباره جایگزین کردن آب لیمو مشورت کنید.

یادداشت

نکاتی در مورد استفاده از وسایل رایانه‌ای

احمد موذن زاده

رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی



استفاده زیاد از لپ‌تاپ و موبایل در حالت خوابیده سطح قدرت عضلانی و ظرفیت قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد و این روند می‌تواند در درازمدت عواقبی مانند مشکلات دیسکی، ساییدگی مفاصل و حتی پوکی زودرس استخوانی در پی داشته باشد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در طول هفته می‌تواند علاوه بر کاهش مشکلاتی عضلانی و اسکلتی، احتمال ابتلا به سرطان‌های سینه و کولون را کم کند. افزایش میزان فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری‌ها ایفا کند و فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند در میان شاغلان حرف پزشکی بهترین راهنما برای آموزش مناسب و منطقی اینگونه ورزش‌ها و فعالیت‌های فیزیکی بر اساس شرایط و توانایی‌های فردی بیمار باشند. در شرایط فعلی رشته فیزیوتراپی از رشته‌های علوم توانبخشی است و نقش بسیار مهمی در پیشگیری، درمان و بازتوانی مشکلات مرتبط با سیستم‌های حرکتی و بیماری‌های اسکلتی عضلانی دارد و با توجه به زندگی شهرنشینی و زندگی سالمندی و کم‌بود تحرک و فقر حرکتی و بیماری‌هایی مانند ساییدگی مفاصل، پوکی استخوان و موارد مشابه، طبیعتاً نقش فیزیوتراپی هم در عرصه پیشگیری از بروز بیماری‌ها و درمان و بازتوانی بیماران بسیار حائز اهمیت است و همکاران ما در خط مقدم حفاظت از سلامت مردم به‌خصوص در بهبود کیفیت زندگی بیماران و آحاد مردم نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند.

ویژه

رابطه موی کوتاه و قد بلند کودکان

فوق تخصص غویش و کبد کودکان، درباره باور اشتباه برخی افراد مبنی بر اینکه موی کوتاه کودک موجب قدبلندی او خواهد شد، توضیحاتی داد. امیرحسین حسینی، گفت: هر گونه تأثیر اندازه مو بر قد و رشد کودک بی‌ربط است. وی افزود: قد کودک کاملاً تحت تأثیر ژنتیک پدر، مادر و سایر اعضای خانواده است، بنابراین کوتاه کردن مو؛ روی رشد قد کودک اثری نخواهد داشت. حسینی با اشاره به اینکه تغذیه مناسب یا سوء تغذیه شدید بر روند رشد کودک اثر دارد، اظهار کرد: بیماری‌هایی که به‌صورت سیستمیک بدن فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یا اختلالات ژنتیکی که بر هورمون‌های رشد اثر دارد، می‌تواند باعث مشکلاتی بر روند رشد شود، ولی نکته اینجاست که کوتاهی یا بلندی موی «سر» هیچ اثری بر اندازه قد ندارد و یک باور غلط و اشتباه است.

«آلو» به رفع کم‌خونی کمک می‌کند

می‌کند. به همین دلیل به گیاهخواران توصیه می‌شود این میوه را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا احتمال ابتلا به کم‌خونی و فقر آهن بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد. در میان میوه‌های فصل تابستان، آلو یکی از میوه‌هایی است که خوردن آن برای سلامت افراد به ویژه خانم‌ها، خیلی لازم است. خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند.

میوه‌ها بهترین منابع تأمین‌کننده آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند. در فصل تابستان به دلیل گرمای هوا و تعریق بیشتر، نیاز بدن به آب، املاح و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد. در میان میوه‌های فصل تابستان، آلو یکی از میوه‌هایی است که خوردن آن برای سلامت افراد به ویژه خانم‌ها، خیلی لازم است. خوردن ۱۰۰ گرم آلو ۲۰ درصد از نیاز روزانه خانم‌ها به آهن را برطرف می‌کند.

تأمین ۸ درصد فیبر بدن با «هلو»

هلو، میوه‌ای با مقادیر زیاد آب است. نوع برتر هلو از نظر کیفیت، هلوئی است که تازه، رسیده، بزرگ و پرآب است. این ویژگی‌ها نشان از شادابی و رسیدگی کامل هلو است و طعم فوق‌العاده‌ای را به همراه دارد. خواص میوه‌های فصل تابستان به قدری ارزشمند است که خوردن آن‌ها را نباید از دست داد. یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند و دریافت

هلو، میوه‌ای با مقادیر زیاد آب است. نوع برتر هلو از نظر کیفیت، هلوئی است که تازه، رسیده، بزرگ و پرآب است. این ویژگی‌ها نشان از شادابی و رسیدگی کامل هلو است و طعم فوق‌العاده‌ای را به همراه دارد. خواص میوه‌های فصل تابستان به قدری ارزشمند است که خوردن آن‌ها را نباید از دست داد. یک هلو متوسط، ۸ درصد از نیاز روزانه به فیبر را تأمین می‌کند و دریافت

جدول سودو کو

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

۱	۳	۶	۸	۴	۷	۸
۸	۷	۱	۳	۶	۴	۱
۶	۴	۱	۳	۶	۷	۸
۱	۳	۶	۷	۸	۴	۱
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳
۳	۶	۷	۸	۴	۱	۳

جدول کلمات متقاطع

۱- جسورویی باک - خاتم‌الانبیاء ۲- حرف اول یونانی - فروغ‌وروشنی - واحد پرواز هواپیمای جنگی ۳- افسانه گویی - استوار و محکم - وقت چیزی یا کاری ۴- خون‌بها - صدای درد - دورویی - بزرگتر از روستا ۵- درخت زبان گنجشک - ساز کار و مطلوب - آشیانه ۶- خصلت‌ها - آرزوها - زوبین ۷- جای داخل شدن - پادشاهی در شاهنامه - مجلس اعیان ۸- نمایشنامه‌ای از آریستوفان - جناح لشکر - شهردفن ناصر خسرو ۹- از اعضای دستگاه تنفسی - قرارداد ساختمانی - اعضای هیات دولت ۱۰- فتنه‌پودی - به‌خاطر - بردان معروف است ۱۱- جزیره - سقر فرنگی - گفت‌وگوی خودمانی ۱۲- دست‌مالیدن - لباس شنا - علامت مفعولی - زندگی کن ۱۳- شهری تاریخی در اردن - شهری در عراق - حقیقت و طبیعت چیزی ۱۴- ترشح‌کننده - از نمازهای واجب - از هفت‌سین ۱۵- شهری در پاریس - حیوانات

حل جدول ۱۶۱۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۶۱۲

عمودی

۱- شتر مرغ آمریکایی - ژنرال فرانسوی و قهرمان جنگ جهانی اول ۲- القا - معلم مقطع متوسطه - قطار زیرزمینی ۳- آسودگی - کار بی‌مزد اجرت - زیاده‌روی و ولخرجی ۴- معادل ۱۲ ماه - از نشریات - مقابل خوب - نخست و آغاز ۵- قانون مغولی - احترام گذاشتن - خاندان قوم ۶- یار کار تونی مت - ترسناک - به آرزو رسیده ۷- اسب چابار - ناپایدار - آهسته‌آرام ۸- سد - درخت تسبیح - وصیت‌کنندگان ۹- ناظر و نگرنده - شهری در استرالیا - بی‌سرو یا ۱۰- بندری در سوئد - خرمافروش - داخل ۱۱- خاک سفالگری - از شاعران ایرانی - پیشوا و رهبر ۱۲- معلق - برج فرانسه - همدم - از حیوانات اهلی ۱۳- از علائم نگارشی - شهری در استان اصفهان - ماه دوم زمستان ۱۴- مقام و درجه - جای روشنائی - انتخاب کردن ۱۵- شکل که نام جشن مهرگان - نوعی مار بزرگ

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۲	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۳	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۴	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۵	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۶	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۷	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۸	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۹	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۰	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۱	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۲	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۳	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۴	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۵	۵	۱۳	۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		