

یادداشت

درمان خراشیدگی قرنيه



امین... نیک آفشاری
متخصص چشم پزشکی

خراشیدگی قرنيه از صدمات شایع چشمی است که ممکن است در اثر ناخن، انگشت برس مژه و مژه مصنوعی ایجاد شود. این حالت توسط اجسام خارجی یا استفاده طولانی از کنتاکت لنزها نیز به وجود می آید. بیمار با درد ناگهانی که اغلب شدید است، ترس از نور (فوتوفوبی)، احساس وجود جسم خارجی در چشم، اشک ریزش مراجعه می کند. بسته به محل ضایعه ممکن است، تیز بینی در حد طبیعی یا کمتر باشد. برای درمان از بی حس کننده های موضعی استفاده می شود زیرا مصرف طولانی این داروها علاوه بر اینکه فرآیند ترمیم قرنيه را به تاخیر می اندازد و ممکن است صدمات دیگر چشمی را نیز که باعث پیدایش بافت جوشگاه دائمی قرنيه می شوند را هم از نظر دور نگه دارند. از به کار بردن استروئیدها نیز باید اجتناب شود. قطره آنتی بیوتیک برای پیشگیری از عفونت و قطره سیکلوپلژیک برای تسکین درد تجویز می شوند. برای بی حرکت کردن پلک ها و کمک به تسکین درد تسریع بهبودی خراشیدگی قرنيه چشم را با پانسمان محکم می پوشانند. در خراشیدگی های وسیع قرنيه پانسمان و استراحت چشم به مدت ۲۴ ساعت ادامه می یابد. اگر لایه های زیرین قرنيه صدمه دیده باشند، خراشیدگی قرنيه بدون برجای گذاشتن بافت جوشگاه و معمولاً در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت بهبود می یابد. اجسام خارجی سطحی قرنيه را معمولاً می توان با شست و شو بیرون آورد. اجسام خارجی که در عمق قرنيه فرورفته باشند، توسط چشم پزشک تحت درمان قرار می گیرد. برای مشخص کردن ضایعات سطحی قرنيه اغلب رنگ آمیزی با فلوروسین استفاده می شود. قبل از بیرون آوردن جسم خارجی، به وسیله قطره بی حس کننده داخل چشم چکانده می شود. برای بیرون آوردن جسم خارجی اپلیکاتورهای پنبه ای استفاده نمی شود زیرا به این ترتیب ممکن است ناحیه وسیعی از اپی تلیوم قرنيه به علت نیروی مالش کنده شود. مواردی که در عمق قرنيه فرورفته اند را با انجام عمل جراحی بیرون می آورند. با خراشیده شدن قرنيه که سد طبیعی در برابر نفوذ میکروارگانیسم ها است، چشم نسبت به ابتلا به عفونت استعداد بیشتری پیدا می کند بنابراین سایدگی و خراش قرنيه را باید هر روز تا بهبودی کامل آن از نظر پیدایش نشانه های عفونت بدقت بررسی کرد.

دمنوش های گیاهی برای کاهش نفخ



اینفوگرافیک: آرمان ملی

بدن انسان ماشین شگفت انگیزی است و هر از چندگاهی به شما یادآوری می کند که عملکرد سختی را برای زنده نگه داشتن سلول ها و سلامتی پشت سر می گذارد. به طور سنتی، مردم از داروهای طبیعی از جمله دمنوش های گیاهی برای تسکین نفخ استفاده می کردند. مطالعات اولیه نشان می دهد که چندین چای گیاهی ممکن است به تسکین این وضعیت ناراحت کننده کمک کند.

نعناع فلفلی



نعناع فلفلی به طور گسترده ای برای کمک به تسکین مشکلات گوارشی شناخته شده است. طعمی خنک و با طراوت دارد. مطالعات نشان می دهد که نعناع فلفلی روده را آرام می کند که ممکن است اسپاسم روده را تسکین داده و به بهبود نفخ و درد همراه با آن کمک کند.

چای بادرنجبویه



چای بادرنجبویه دارای رایحه و طعم لیمویی است همراه با خواصی از گیاه نعناع، زیرا این گیاه از خانواده نعناع است. آژانس دارویی اروپا خاطر نشان می کند که چای بادرنجبویه ممکن است بر اساس استفاده سنتی، مشکلات گوارشی خفیف از جمله نفخ و گاز را تسکین دهد. برای تهیه چای، اقاشق غذاخوری (۳ گرم) برگ خشک بادرنجبویه (یا چای کیسه ای) را در ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب جوشیده به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

زنجبیل



چای زنجبیل از ریشه های ضخیم گیاه زنجبیل تهیه می شود و از زمان های قدیم برای بیماری های مربوط به معده استفاده می شده است. مطالعات انسانی نشان می دهد که مصرف روزانه ۱ تا ۵ گرم کپسول زنجبیل در دوزهای منقسم ممکن است حالت تهوع را تسکین دهد. علاوه بر این، مکمل های زنجبیل ممکن است تخلیه معده را تسریع کنند، ناراحتی های گوارشی را تسکین دهند و گرفتگی های روده، نفخ و گاز را نیز کاهش دهند. چای زنجبیل طعمی تند دارد که می تواند آن را با عسل و لیمو ترش ترکیب کنید.

بابونه



در طب سنتی از بابونه برای درمان سوءهاضمه، گاز معده، اسهال، تهوع، استفراغ و زخم معده استفاده می شود. بابونه می تواند از عفونت های باکتریایی هلیکوباکتر پیلوری، که عامل زخم معده و همراه با نفخ است، جلوگیری کند. برای تهیه چای ۱ فنجان (۲۴۰ میلی لیتر) آب جوشیده را روی اقاشق غذاخوری (۲ تا ۳ گرم) بابونه خشک (یا چای کیسه ای) بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

آپنه خواب یک تهدید جدی برای زندگی است

این فوق تخصص ریه و مراقبت های ویژه افزود: یکی از علت های مهم تصادفات بیماری آپنه خواب است، همچنین این اختلال می تواند در درازمدت عامل ایجادکننده یکسری از بیماری های حساب آید. پاک نژاد گفت: تشخیص این بیماری با پلی سومنوگرافی یا تست خواب است که بستگی به شدت آن نیز بیماری دارد و بر اساس تشخیص نوع آپنه بیمار از تحت درمان قرار می گیرند.

یک فوق تخصص ریه و مراقبت های ویژه، در خصوص بیماری آپنه توضیحی ارائه داد. ام البنین پاک نژاد گفت: آپنه خواب یک وقفه تنفسی حین خواب است. آپنه خواب می تواند افراد در هر سنی از جمله نوزادان و کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: آپنه خواب یک تهدید کننده جدی برای زندگی به حساب می آید و در بعضی از موارد نیازمند مداخلات سریع درمانی است.

آلودگی هوا زوال عقل را افزایش می دهد

افرادی که روزانه در معرض آلودگی هوا، به ویژه ناشی از آتش سوزی های جنگلی یا منابع کشاورزی هستند، بیشتر در معرض زوال عقل هستند. ذرات معلق یا PM2.5 از طریق سوزاندن زغال سنگ، سوخت ماشین ها، کشاورزی، آتش سوزی های جنگلی، سایت های ساخت و ساز و جاده های آسفالت نشده به وجود می آیند. این ذرات به قدری کوچک هستند که می توانند از سد دفاعی بدن فرار کرده و به عمق ریه ها یا جریان

خون بروند. در این مطالعه محققان از داده های بیش از ۲۷۰۰۰ شرکت کننده استفاده کردند. حدود ۱۵ درصد در طول دوره مطالعه دچار زوال عقل شدند. همه این افراد در مناطقی با غلظت آلودگی ذرات بالاتر از همکاران بدون زوال عقل زندگی می کردند. ممکن است این ذرات از طریق بینی وارد مغز شوند. به گفته محققان، آنها ممکن است باعث مرگ سلول های عصبی مرتبط با زوال عقل یا تغییر پروتئین های التهابی شوند.

نکته

تاثیر استرس بر مردان بیشتر از زنان است

طبق تحقیقات جدید، استرس بر مردان و زنان تاثیر متفاوتی می گذارد و مردان بیشترین آسیب را می بینند. این مطالعه که توسط دانشمندان موسسه وزمن و موسسه روانپزشکی ماکس پلانک انجام شد، فعالیت مغز چوندگان را با وضوح بالاتری نسبت به آزمایش های قبلی بررسی کرد. جالب توجه است که سلول های در موش های ماده نسبت به مردان آسیب پذیری بیشتری در برابر استرس نشان دادند و بالعکس برخی سلول های موش های نر در برابر استرس نسبت به موش های ماده آسیب پذیر تر بودند. قابل توجه ترین تمایز در یک سلول مغزی به نام الیگودندروسیت (oligodendrocyte) بود که گونه ای از سلول های گلیال است. این سلول به سلول های عصبی کمک می کند و نقش اساسی در تنظیم فعالیت مغز دارد. هنگامی که سلول در معرض استرس مزمن قرار گرفت، کل ساختار و بیان الیگودندروسیت در مردان تغییر کرد و بر تعامل آن با سلول های عصبی مجاور تاثیر گذاشت. در مقابل، الیگودندروسیت های ماده هیچ تغییر قابل توجهی نشان ندادند که نشان دهنده عدم حساسیت آن ها به استرس است. از لحاظ تاریخی، درک تفاوت های جنسیتی در واکنش به استرس نادرست بوده است، عمدتاً به این دلیل که در تحقیقات بیشتر از موش های نر استفاده می شد و نوسانات هورمونی در زنان یک عامل مخدوش کننده بود. با توجه به این یافته ها، الیگودندروسیت ها در موش های ماده نیز به عنوان مرکز پاسخ استرس در پستانداران به نام هسته پارائونتریکولار (PVN) هیپوتالاموس متمرکز کردیم. ما تعیین توالی مولکول های آر آنی در آن بخش از مغز در سطح هر سلول، ما توانستیم پاسخ استرس را در موش های نر و ماده در سه محور اصلی دسته بندی کنیم؛ اینکه هر نوع سلول در آن بخش از مغز چگونه به استرس واکنش نشان می دهد. اینکه هر نوع سلولی که قبلاً در معرض استرس مزمن قرار گرفته، چگونه به تجربه استرس جدید پاسخ می دهد و چگونه این پاسخ ها بین مردان و زنان متفاوت است. برپویو تاکید می کند که حتی اگر مطالعه به طور خاص بر تفاوت های بین نر و ماده تمرکز نداشته باشد، ضروری است که حیوانات ماده را در تحقیق، به ویژه در علوم اعصاب و علوم رفتاری، بگنجانیم. این تیم با ارزایی بیان زن در بیش از ۲۵ هزار سلول، پاسخ های استرسی متمایز بین جنسیت ها را مشخص کردند. پروفیسور آلون چن در پایان افزود: یافته های ما نشان می دهد که وقتی صحبت از مشکلات مربوط به سلامت مرتبط با استرس از افسردگی گرفته تا دیابت می شود، بسیار مهم است که متغیر جنسیت را در نظر بگیریم، زیرا تاثیر قابل توجهی بر نحوه واکنش سلول های مختلف مغز به استرس دارد.

شماره ۱۶۲۸

جدول کلمات متقاطع

جدول سودو کو

عمودی

Crossword grid with numbers 1-15 and black squares indicating non-letter positions.

افقی

- ۱- هنر رزمی ژاپن- متحد ۲- نغمه و آهنگ- ورود به سسینما- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی ۳- لوس واز خودراضی- فرق سر- آهک- اداواطوار ۴- خطی در دایره- یکی از خدایان باستانی تمدن بابل است- غذای مریض ۵- ردیف قالی- شکلک- ناشایست ۶- شرم وحیا- نجات و خلاص ۷- سنگین تر- نوعی برادرخواهر- بدگوی شعری- کلمه شگفتی ۸- اولین کلمه سوره توحید- کم حواس- مقابل کیفی- واحد پول ۹- حرف دوم انگلیسی- پرنده ای از نوع مرغابی- از حیوانات درنده- از شهرهای هرمزگان ۱۰- از میقات های پنجگانه حج- بقالی مدرن ۱۱- از گل های زیبا- وسیله نجات- بی مهار ۱۲- رنگ پوست خیار- شهری در آذربایجان غربی- غیر شوخی ۱۳- خمیدگی کاغذ- همچنین- یکدفعه- زگیل ۱۴- به هم رسیدن- منزل بزرگ- ضبط تک آوایی ۱۵- کشوری در قاره آفریقا- یکی از ۳۴ ولایت (استان) افغانستان

حل جدول ۱۶۲۷

Solved crossword grid with letters filled in.

Sudoku grid with numbers 1-9.

Solved Sudoku grid with numbers filled in.