یادداشت

درمان پیرچشمی

حامد قاسمی
فوق‌تخصص پیوند قرنیه

پیرچشمی از حدود سن ۴۰ سالگی در تمام انسان‌ها بروز می‌کند و برخلاف تصور عمومی، یک بیماری چشمی نیست بلکه نتیجه طبیعی کاهش توان تطابق عدسی چشم است. پیرچشمی نتیجه کاهش توانایی عدسی طبیعی چشم برای تطابق است. عدسی چشم وظیفه دارد هنگام نگاه به اجسام نزدیک، با افزایش قدرت انکساری، دید واضحی ایجاد کند. با بالارفتن سن، این قابلیت به‌تدریج کاهش می‌یابد و فرد در دیدن اشیای نزدیک دچار مشکل می‌شود. پیرچشمی نیازی به درمان ندارد و تنها با انتخاب عینک مناسب، فرد می‌تواند کیفیت دید خود را حفظ کند. مهم‌ترین توصیه برای افراد بالای ۴۰ سال، انجام معاینه منظم چشم برای بررسی سلامت عدسی و شبکیه است. پیرچشمی معمولا از دهه چهارم زندگی آغاز می‌شود. با این حال، افرادی که دچار دوربینی (هایپروپی) هستند، زودتر از سایر افراد به علائم پیرچشمی دچار می‌شوند. کسانی‌که شماره چشمشان مثبت است، به‌اصطلاح دوربین یا هایپروپ محسوب می‌شوند. این افراد به‌دلیل وضعیت انکساری چشم خود، از سنین پایین‌تر دچار اختلال در دید نزدیک می‌شوند و معمولا پیش از ۴۰ سالگی نیاز به عینک مطالعه پیدا می‌کنند. در مقابل، افرادی که شماره چشم آن‌ها منفی است (نزدیک‌بین‌ها یا مایوپ‌ها) ممکن است دیرتر به عینک مطالعه نیاز پیدا کنند. حتی در مواردی، وقتی عینک دور خود را برمی‌دارند، قادرند اجسام نزدیک را بهتر ببینند. این موضوع یک مزیت موقتی برای آن‌ها محسوب می‌شود، اما در صورت انجام عمل لیزیک، این ویژگی از بین می‌رود و مانند سایر افراد، نیاز به عینک مطالعه خواهند داشت. روش‌های اصلاح دید: روش‌هایی وجود دارد که فرد را از وابستگی به عینک نزدیک بی‌نیاز می‌کند. برای مثال، در زمان جراحی آب مروارید، اگر از لنزهای چندکانونی یا مالتی‌فوکال داخل چشمی استفاده شود، فرد می‌تواند دید نزدیک و دور خود را هم‌زمان اصلاح کند. روش دیگر، انجام عمل لیزر با ایجاد مونوویژن است. در این روش، یک چشم (معمولا چشم غیر غالب) به‌صورت عمدی حدود یک شماره منفی تنظیم می‌شود تا فرد دید نزدیک بهتری داشته باشد. با این روش، بیمار از ترکیب دید دو چشمی برای فاصله دور و نزدیک بهره‌مند می‌شود. دانش پزشکی راهی برای بازگرداندن تطابق طبیعی عدسی چشم ندارد. افراد باید بر اساس نوع شماره چشم خود، چه مثبت و چه منفی، در مورد انجام عمل‌های اصلاح بینایی مانند لیزیک یا استفاده از لنز با متخصص چشم مشورت کنند

ترکیبات گیاهی موجود در چای سبز می‌توانند به شل شدن رگ‌های خونی و کاهش التهاب کمک کنند و در نتیجه، فشارخون را اندکی پایین بیاورند. مصرف متعادل چای سبز می‌تواند به کاهش خفیف فشارخون کمک کند، هرچند این اثر جایگزین داروهای کاهنده فشارخون نیست و برای نتیجه‌گیری قطعی به تحقیقات بیشتری نیاز است.

تاثیر چای سبز بر فشارخون

عوارض

چای سبز برای بیشتر افراد بی‌خطر است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند:

اختلال در جذب آهن

چای سبز حاوی پلی‌فنول‌هاست که می‌توانند جذب آهن گیاهی (غیرهم) را کاهش دهند. برخی مطالعات نشان داده‌اند نوشیدن چای همراه غذا می‌تواند جذب آهن را تا ۸۵ درصد کاهش دهد. مصرف معمول معمولا مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما زیاده‌روی ممکن است خطر کم‌خونی را افزایش دهد.

تداخل دارویی

در دوزهای بالا، چای سبز ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد، از جمله: داروهای فشارخون مانند نادولول، برخی داروهای شیمی‌درمانی، داروهای کاهنده کلسترول، آنتی‌بیوتیک‌ها

میزان مصرف ایمن

برای اغلب بزرگسالان سالم، نوشیدن چند فنجان چای سبز در روز بی‌خطر است و می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. اما افراد زیر بهتر است مصرف خود را محدود کنند: زنان باردار، افراد با کمبود آهن، افراد حساس به کافئین

مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه قبل از مصرف منظم چای‌ها یا مکمل‌ها توصیه می‌شود.

کاهش فشارخون

فشار خون، نیرویی است که خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌کند. اگر این فشار برای مدت طولانی بالا بماند، خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و آسیب به اندام‌ها افزایش می‌یابد. یکی از دلایل فشارخون بالا، سفتی رگ‌های خونی است. چای سبز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کاتچین‌ها است که می‌توانند به شل شدن رگ‌ها کمک کنند. این موضوع باعث بهبود جریان خون و در برخی افراد، کاهش فشارخون می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

کلید زندگی خوب برای مبتلایان به آرتروز

برای میلیون‌ها نفر مبتلا به آرتروز، توانایی فشردن یک دستگیره ممکن است برای کیفیت زندگی اهمیت داشته باشد. این مطالعه ۷۶۰۰ فرد مبتلا به آرتروز را بررسی کرد. «آسیمه کریم»، نویسنده اصلی گفت: «حرکات روزمره‌ای که بسیاری از مردم بدیهی می‌دانند- به خصوص بلندشدن از صندلی یا پله روی و...- همان چیزی است که واقعا حس آزادی یک فرد را تعریف می‌کند.» این مطالعه همچنین خستگی مداوم را به‌عنوان یک عامل اصلی، اما اغلب نادیده گرفته شده، در سلامت بیمار شناسایی کرد. محققان گفتند: «وقتی بیماران احساس خستگی مفرط می‌کنند و نمی‌توانند حرکت کنند، اعتماد به‌نفس و استقلال آنها به سرعت کاهش می‌یابد و منجر به کاهش کیفیت کلی زندگی می‌شود. اگر می‌خواهیم کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آرتروز را بهبود ببخشیم، باید فراتر از داروها را در نظر بگیریم و بر تحرک، انرژی و استقلال عملکردی آنها تمرکز کنیم.»

این گیاه می‌تواند کلید رشد مجدد مو باشد

پژوهش جدید نشان می‌دهد که یک گیاه مورد استفاده در پزشکی باستانی چینی ممکن است به جلوگیری از ریزش مو و رشد مجدد آن کمک کند. «آلوپسی آندروژنتیک» شایع‌ترین نوع ریزش مو است که میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. داروهایی مانند «فیناستراید» و «مینوکسیدیل» به طور گسترده تجویز می‌شوند، اما نگرانی درباره عوارض جانبی و استفاده بلندمدت، بسیاری از بیماران را به سمت روش‌های ملایم‌تر و جامع‌تر سوق داده است. گیاه «پلی‌گونوم مولتی فلوروم» که بیش از ۱۰۰۰ سال در طب سنتی چینی برای مشکی کردن مو و تقویت آن استفاده شده است، می‌تواند جایگزین امیدوارکننده‌ای برای داروهای آلوپسی آندروژنتیک باشد. این گیاه به محافظت از سلول‌های فولیکول مو در برابر مرگ زودرس سلولی می‌پردازد. «هان بیکسیان» پژوهشگر داروسازی گفت: پژوهش تأکید می‌کند که گیاه پلی‌گونوم مولتی فلوروم ممکن است به طور فعال از بازسازی مو پشتیبانی کند.

دانستنی‌ها

ارتباط بین آکنه‌های پوستی با قند و شکر

برخی مطالعات نشان می‌دهند که ممکن است بین رژیم غذایی پرقند و آکنه ارتباطی وجود داشته باشد، اما این موضوع تنها علت آکنه برای همه افراد نیست. مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین آکنه را افزایش می‌دهد. نتایج یک مطالعه که بیش از ۲۴ هزار نفر را مورد بررسی قرار داده، نشان می‌دهد که غذاهای پرقند و پرچرب با آکنه ارتباط دارند؛ همچنین مصرف شیرگاو با آکنه مرتبط بود. این ارتباط حتی پس از تعدیل عواملی مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی و میزان کالری دریافتی روزانه که می‌توانستند نتایج را تحت تأثیر قرار دهند، همچنان وجود داشت. به این معنا که درآمد فرد و مقدار کالری مصرفی کلی، ارتباطی با آکنه نداشتند، اما نوع غذاها (پرقند، پرچرب و شیرگاو) مرتبط بودند. تمام مطالعات درباره رژیم غذایی و آکنه به یک نتیجه نرسیده‌اند. همچنین، وجود یک ارتباط در پژوهش‌ها لزوما به این معنا نیست که قند به‌طور مستقیم باعث ایجاد آکنه می‌شود. دانشمندان هنوز به‌طور قطعی از رابطه بین قند و آکنه مطمئن نیستند، اما چند نظریه در این زمینه وجود دارد. یکی از نظریه‌ها این است که غذاها و نوشیدنی‌های شیرین باعث افزایش فاکتور رشد شبه‌انسولینی نوع یک IGF-۱ می‌شود که در رشد بافت‌ها نقش دارد. سطوح بالاتر IGF-۱ ممکن است میزان تولید چربی پوست را افزایش دهد و این چربی می‌تواند منافذ پوست را ببندد و در نتیجه به ایجاد آکنه منجر شود. نظریه دیگر این است که رژیم غذایی پرقند باعث افزایش سطح آندروژن‌ها می‌شود. آندروژن‌ها گروهی از هورمون‌ها هستند که تستوسترون نیز جزو آن‌هاست و همه افراد در سطوح مختلفی این هورمون‌ها را دارند. آندروژن‌ها در مقادیر طبیعی مضر نیستند، اما افزایش بیش از حد آن‌ها می‌تواند در بروز آکنه نقش داشته باشد. پژوهشگران همچنان در حال بررسی و تحقیق درباره این ارتباط‌ها هستند. اگرچه قند ممکن است در برخی افراد باعث تشدید آکنه شود، اما برای همه یک عامل قطعی نیست. عوامل زیادی مانند «مرحله زندگی»، «محصولات پوستی»، «بیماری‌ها»، «برخی داروها» و «سیگارکشیدن»، «تغییرات هورمونی» می‌توانند در ایجاد آکنه نقش داشته باشند. مرحله زندگی؛ بروز آکنه در دوران بلوغ شایع است، زیرا سطح تستوسترون افزایش می‌یابد. آکنه ممکن است در دوران بارداری، پس از زایمان نیز ظاهر شود. همچنین افرادی که دچار نوسانات منظم هورمونی می‌شوند که می‌تواند منجر به آکنه شود. محصولات پوستی، برخی محصولات مراقبت از پوست یا لوازم آرایشی در صورت داشتن ترکیبات مسدودکننده منافذ یا کومدوژنیک می‌توانند باعث آکنه شوند. درماتیت تماسی و تحریک پوستی نیز گاهی شبیه آکنه دیده می‌شوند.

تاثیر برخی داروها

برخی بیماری‌ها نیز به دلیل تأثیر بر هورمون‌ها می‌توانند باعث آکنه شوند؛ برای مثال، آکنه می‌تواند یکی از علائم سندرم تخمدان باشد. برخی داروها، برخی روش‌های هورمونی پیشگیری از بارداری ممکن است به‌عنوان عارضه جانبی باعث آکنه شوند و همچنین داروهای دیگر مانند استروئیدها، لیتیوم یا داروهای ضدصرع نیز می‌توانند آکنه ایجاد کنند. مصرف سیگار ممکن است در بروز آکنه در بزرگسالان نقش داشته باشد. هیچ آزمایش مشخصی برای تشخیص آکنه مرتبط با مصرف قند وجود ندارد. با این حال، اگر آکنه تنها علامت فرد باشد و شدت زیادی نداشته باشد، ممکن است بتوان با ثبت روزانه علائم تشخیص داد که آیا قند نقشی دارد یا نه. مواردی مانند میزان استرس، میزان خواب، چرخه‌های هورمونی، الگوهای غذایی و داروهای مصرفی را می‌توان ثبت کرد. اگر به‌طور مداوم پس از مصرف غذاهای پرقند، جوش‌های جدید ظاهر شوند، این موضوع می‌تواند نشان‌دهنده یک ارتباط باشد. با این حال، باید توجه داشت که عوامل زیادی می‌توانند باعث آکنه شوند، بنابراین این ارتباط همیشه ساده و مستقیم نیست. همچنین ثبت دقیق غذاها برای همه افراد مناسب نیست. برخی افراد با سابقه اختلالات خوردن به‌صورت تجربی گزارش کرده‌اند که پیگیری رژیم غذایی یا مصرف قند باعث ایجاد افکار آزاردهنده درباره غذا، وزن یا ظاهرشان می‌شود. اگر این موضوع برای فردی نگران‌کننده است، بهتر است با پزشک مشورت کند. به دلیل عوامل ژنتیکی، برخی خانواده‌ها بیشتر از دیگران مستعد آکنه هستند. اگر فردی شک دارد که آکنه‌اش به مصرف قند مرتبط است و پزشک نیز علت زمینه‌ای دیگری پیدا نکرده، می‌تواند با ایجاد تغییرات کوچک در الگوی غذایی این موضوع را بررسی کند. این کار می‌تواند به سادگی انجام شود که شامل کاهش مصرف قندهای افزوده یعنی قندهایی که افراد برای شیرین‌کردن به غذاها اضافه می‌کنند، می‌شود. شکر سفید، شکر قهوه‌ای، دکستروز و شربت ذرت از این دست قندها هستند. این قندها در بسیاری از موادغذایی مانند نوشابه‌ها، قهوه‌های شیرین‌شده، چای سرد، دسرها، ماست‌ها، محصولات پخته‌شده و نوشیدنی‌های الکلی یافت می‌شود. این خوراکی‌ها را می‌توان با برخی خوراکی‌ها مانند نوشابه بدون قند، قهوه تلخ، چای سیاه یا سبز بدون شکر، آب طعم‌دار و ماست طبیعی یا ماست یونانی جایگزین کرد. همچنین راه‌هایی مانند استفاده از استویا یا میوه‌ها برای شیرین‌کردن غذا بدون استفاده از شکر وجود دارد. اگرچه بسیاری آکنه را صرفا یک مشکل ظاهری می‌دانند، اما این عارضه می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر اعتماد به‌نفس و سلامت روان داشته باشد. گاهی اوقات نیز آکنه می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری زمینه‌ای باشد. اگر روش‌های مراقبت شخصی و خانگی به بهبود آکنه کمک نکنند، صحبت با پزشک برای دریافت راهنمایی درمانی می‌تواند مفید باشد. همچنین اگر آکنه شدید باشد یا همراه با علائم دیگری ظاهر شود، نباید در مراجعه به پزشک تردید کرد. این علائم شامل «جوش‌های عمیق، بزرگ و دردناک»، «جای جوش‌های عمیق یا شدید»، «علائم عفونت مانند تورم یا ترشح چرک»، «نشانه‌های تحریک پوستی مانند خارش، سوزش یا پوسته‌ریزی»، «ضایعاتی که تغییر رنگ می‌دهند، بزرگ‌تر می‌شوند یا بهبود پیدا نمی‌کنند»، «تغییرات وزن بدون علت مشخص»، «رشد یا ریزش غیرطبیعی مو» و... می‌شود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۲۷

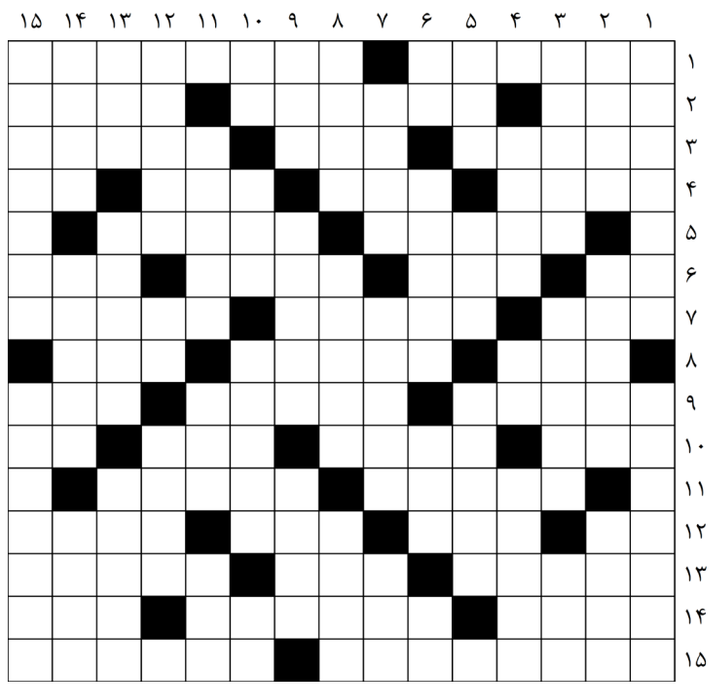
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از شهرهای گیلان- از شهرستان‌های البرز ۲- درنگ‌کردن- از شهرهای آلمان- رنگی از خانواده سبز ۳- شهری در ایالت واشنگتن- رقیق‌تر- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود ۴- بیزاری- یکی از نمازها- ماشین پنبه پاک‌کنی- بانگ قمری ۵- هم‌قدم- چیزی را به چیز دیگر مانندکردن ۶- آخرین عدد یک رقمی- تلف و بیهوده- زمین‌شناس آلمانی- شهرها ۷- دختر ژوپیتر در اساطیر- رشته‌کوهی در ایران- شریک در غم و غصه ۸- مأنوس شدن- مردبددل- از حروف الفبای فارسی ۹- خمیازه- کالبدها- جوان ودلیر ۱۰- دردورنج- ذکری که حاجیان در مراسم حج تکرار می‌کنند- افزوده شدن- خسیس ۱۱- رهبرقوم هون- نوعی گل خوشبو ۱۲- حرف گزینش- نغمه‌وبانگ- اسباب و لوازم منزل- سران و بزرگان ۱۳- درخت نوش- ناراستی- سرزمین چای بود ۱۴- نیزارها- نوعی بازی کودکانه- بی‌سواد قدیمی ۱۵- مخترع ماشین درو- برکناری

عمودی

۱- از روی رفاقت- قهوه‌خانه مدرن ۲- ایمان و باور- زهرکشنده- امیدوارکردن ۳- پارچه‌ای که روی چیزی پوشند- فرسوده و کهنه- واحد پول تایلند ۴- نوعی پارچه نفیس- پایان‌نامه- زمان سنج ۵- شایسته و سزاوار- متکدی- مارچوبه ۶- بوی رطوبت- فیلمی از پل بوگارت- رنج و سختی- کالای دست‌نخورده ۷- خوابیده- باقی‌مانده‌ها- دوستان خاموش! ۸- تندی‌وتیزی- صفت بچه بازیگوش- باشکوه ۹- کرانه آسمان- ایالتی در آمریکا- جاویدوپایدار ۱۰- طرف‌وجهت- شادی‌وسرور- شهری در روسیه- موضوع و زمینه ۱۱- لرزنده- موجود خیالی ترسناک- کوهی درمدینه ۱۲- فیلمی از داریوش مهرجویی- روییدنی سر- کنایه از آدم اهل گردش ۱۳- از شهرهای فارس- شهرکوه سنگی- نوعی گیاه علوفه ۱۴- سیگار بدبوی قدیمی- قلندر- بلندمرتبه ۱۵- غیور- یگانگی



حل جدول — ۲۳۲۶

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