آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۲۵
سه شنبه
۱۴۰۵ • ۰۴ • ۲۳
۲۹ محرم ۱۴۴۷ / ۱۴ جولای ۲۰۲۶

یادداشت

درمان پیرچشمی

محدثه فیضی
فوق‌تخصص پلاستیک چشم‌واستراباسیست

پیرچشمی یک بیماری نیست؛ بلکه یک روند فیزیولوژیک طبیعی است، درست مثل سفید شدن مو یا چین و چروک پوست. این فرآیند معمولاً بین سنین ۴۰ تا ۴۵ سالگی آغاز می‌شود، هرچند به دلیل ژنتیک و عوامل محیطی، ممکن است در برخی زودتر یا دیرتر رخ دهد. در پاسخ به این پرسش که در فضای مجازی تبلیغات زیادی برای درمان لیزری پیرچشمی دیده می‌شود. آیا واقعاً می‌توان با لیزر، عینک را برای همیشه کنار گذاشت؟ باید واقع‌بین بود. جراحی‌های لیزری مثل لیزیک و پی‌آرکی در حال حاضر برای برداشتن عینک (دور و نزدیک) در مراحل ابتدایی هستند و زمان می‌برد تا برای پیرچشمی پاسخگو باشند. برخی جراحی‌ها مثل «سوپراکور» ادعای درمان پیرچشمی را دارند، اما چون احتمال بازگشت آن‌ها بسیار زیاد است، اساتید دانشگاه معمولاً آن‌ها را توصیه نمی‌کنند. چون اینها به مقدار زیادی بازگشت می‌کند؛ یعنی بیمار یک هزینه می‌کند و جراحی هم می‌شود اما یکی دو سال بعد دوباره بازگشت می‌کند. بهترین گزینه فعلی برای افراد بالای ۵۰ سال که شماره دور دارند یا دچار آب مروارید هستند، استفاده از لنزهای چندکانونه داخل چشم است. اما برای افراد زیر ۵۰ سال، استفاده از عینک همچنان بهترین گزینه است. جراحی‌های لیزر در مراحل ابتدایی شان هستند؛ ممکن تا پنج شش سال آینده آن قدر پیشرفت کنند که از این‌ها هم استفاده کرد؛ ولی یک سری لنزهای چند کانونه است که داخل چشم گذاشته می‌شود. اگر کسی شماره عینک دور قابل توجهی داشته باشد یا به آب مروارید مبتلا باشد معمولاً برای سنین بالای ۵۰ سال این توصیه می‌شود. در واقع می توان از آن جراحی که شبیه جراحی آب مروارید است استفاده کرد و لنز چند کانون داخل چشم کار گذاشت که فرد هم دور را خوب ببیند و هم نزدیک؛ ولی واقعاً برای کسی که شماره عینک دور ندارد و سنش زیر ۵۰ سال است این جراحی خیلی توصیه نمی‌شود. در پیر چشمی در افراد بالای ۵۰ سال می‌شود از لنزهای چند کانونه استفاده کرد و بیماران زیادی هستند که ما این جراحی را برایشان انجام دادیم و نه عینک دور استفاده می‌کنند نه عینک نزدیک. ولی این را باید پزشک متخصص چشم تصمیم بگیرد و شرایط خاصی می‌خواهد و برای همه قابل انجام نیست که ما بگوییم همه بیایند پیش ما عمل کنیم؛ ولی در افراد بالای ۵۰ سال می‌توان انجام داد؛ اما در افراد بین ۴۰ تا ۵۰ سال بهتر است برای پیر چشمی از عینک استفاده شود.

بهترین غذاها برای کاهش نوسانات قند خون

رعایت یک رژیم غذایی متعادل، یکی از مهم‌ترین راهکارهای کنترل قند خون در افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت است. متخصصان تغذیه می‌گویند برخی مواد غذایی به دلیل فیبر، پروتئین و آنتی اکسیدان بالا، می‌توانند به کاهش نوسانات قند خون و بهبود سلامت متابولیک کمک کنند. کنترل قند خون تنها با کاهش مصرف قند و شیرینی امکان‌پذیر نیست. متخصصان تأکید می‌کنند یک رژیم غذایی سالم و متعادل، در کنار فعالیت بدنی، حفظ وزن مناسب و کاهش استرس، نقش مهمی در پیشگیری و کنترل دیابت دارد. در ادامه با پنج ماده غذایی آشنا می‌شوید که می‌توانند به تنظیم بهتر قند خون کمک کنند.

انواع توت

بلوبری، توت‌فرنگی و سایر انواع توت سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند و به کاهش التهاب و کنترل قند خون کمک می‌کنند.

مغزها

بادام، پسته، بادام هندی و سایر مغزها حاوی چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر هستند و می‌توانند از افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا جلوگیری کنند.

ماهی و غذاهای دریایی

ماهی و سایر غذاهای دریایی منابع غنی پروتئین، اسیدهای چرب مفید، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

حبوبات

لوبیا، عدس و سایر حبوبات سرشار از فیبر، پروتئین و منیزیم هستند.

کلم کیل

کلم کیل یکی از سبزیجات بسیار مغذی است که به دلیل داشتن فیبر و آنتی اکسیدان‌های فلاونوئیدی به عنوان یک «ابرغذا» شناخته می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

خواب‌آورهای گیاهی قوی را بشناسید

به گفته یک متخصص طب سنتی، عوارض استفاده از دمنوش‌های خانگی برای کاهش استرس و بی خوابی‌های شبانه نسبت به داروهای شیمیایی بسیار کمتر است. البته مصرف بی رویه آنها ممکن است بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر منفی بگذارد. دکتر مریم منفرد، پزشک متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: بی خوابی علت‌های زیادی دارد و یکی از دلایل تشدید آن استرس و اضطراب است. بی خوابی اگر همراه با بی قراری باشد می تواند ناشی از گرمی مغز باشد. خشکی مغز که ناشی از سودا و صفرای غیر طبیعی بدن باشد و فکر و خیال و غم و اندوه هم می توانند سبب بی خوابی شوند. دوش آب ولرم قبل از خواب، بوییدن گلاب و آغشته کردن دستمالی با گلاب و قرار دادن آن جلوی بینی در به خواب رفتن افراد نقش پررنگی دارد. در بی‌خوابی ناشی از خشکی، مالیدن روغن بادام شیرین یا بنفشه داخل بینی و روغن کدو به پیشانی می‌تواند موثر باشد.

بابونه، شناخته‌شده‌ترین دمنوش آرام بخش

بابونه یکی از شناخته‌شده‌ترین دمنوش‌های آرام بخش در طب سنتی است. این گیاه ضداضطراب و تسکین‌دهنده است و می‌تواند به بهبود خواب و کاهش استرس کمک کند. مصرف منظم دمنوش بابونه به عنوان یک دمنوش شادی آور، موجب تقویت آرامش و بهبود خلق و خو می‌شود. این دمنوش علاوه بر اینکه آرامبخش فوق العاده ای است در رفع سردرد، مشکلات گوارشی، درد عضلانی، کوفتگی و خستگی هم بی نظیر عمل می‌کند و چون خاصیت ضدالتهابی و ضددرد است، نوشیدن آن در روزهای پیش از قاعدگی، علاوه بر ایجاد آرامش در اعصاب و دستگاه گوارش با شل کردن عضلات و اسپاسم، قاعدگی بی سر و صدایی را به همراه دارد. فقط توجه داشته باشید، بابونه قاعده آور است و خانم‌های باردار نباید این دمنوش را بنوشند.

اسطوخدوس، لورازپام گیاهی

یکی از دمنوش‌های گیاهی عالی برای آرامش اعصاب اسطوخودوس است. اسطوخودوس اثرات تثبیت کننده خلق وخو را دارد و باعث کاهش استرس و سبب آرامش اعصاب می‌شود. نام دیگر این گیاه لاوندر است و به دلیل تاثیر زیاد این دمنوش بعضی افراد از دمنوش اسطوخودوس به عنوان لورازپام گیاهی یاد می‌کنند. اما نکته مهم اینکه اسطوخدوس به دلیل کم کردن رطوبت باعث خشکی مغز می‌شود. پس سعی کنید شب‌ها از آن استفاده نکنید. برای تهیه دمنوش اسطوخودوس برای رفع استرس، یک لیوان آب جوش که کمی سرد شده باشد و یک قاشق چای خوری اسطوخودوس خشک شده نیاز دارید. اسطوخودوس را داخل آب و روی حرارت غیرمستقیم دم کنید و بعد از صاف کردن میل کنید.

بادرنجبویه، کاهنده اثرات استرس زا

بادرنجبویه طبع گرم و خشکی دارد و در طب سنتی به عنوان آنتی اکسیدان، ضدمیکروب، ضدقارچ و ضدالتهاب کاربرد دارد. بادرنجبویه عطر خوشی دارد و برای درمان سردرد و مشکلات گوارشی کاربرد خوراکی و موضعی دارد. یکی دیگر از خواص بادرنجبویه تأثیری است که روی سیستم اعصاب می‌گذارد و به همین دلیل برخی افراد برای درمان اضطراب و بی خوابی به سراغ آن می‌روند و تأثیرات منفی استرس را تا حد زیادی پایین می‌آورد. حتی مصرف دمنوش آن در بهبود کیفیت خواب و کاهش علائم بی خوابی و اختلال‌های خواب اثرگذار است. افراد مبتلا به بیماری کم کاری تیرویید به دلیل کاهش عملکرد تیرویید نباید این گیاه را مصرف کنند.

سنبل الطیب، جایگزین قرص‌های خواب آور

سنبل الطیب طبیعتی گرم و خشک دارد و برای درمان بی خوابی و استرس مفید است. این گیاه می تواند جایگزین ایمن قرص‌های خواب باشد و برخلاف خواب آورهای شیمیایی وابستگی ایجاد نمی کند. دوز استاندارد برای بهبود خواب و آرامش ۱ تا ۲ قاشق چای خوری ریشه خشک برای تهیه دمنوش است. اگه ریشه سنبل الطیب را بو کرده باشید، می‌دانید که بوی خیلی تند و طعم تلخی دارد و بوی خاک می‌دهد. بهتر است که از این دمنوش روزانه بیش از ۳ فنجان مصرف نکنید و برای اثرگذاری بهتر بر خواب، حدود ۱ ساعت قبل از خواب بنوشید. مصرف منظم و طولانی‌مدت (۲ تا ۴ هفته) معمولا نتیجه بهتری می‌دهد. ۱ تا ۲ قاشق چای خوری ریشه خشک سنبل الطیب به همراه گل گاوزبان یا بهارنارنج را در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یا بیشتر دم بکشد. پس از دم کشیدن با کمی عسل یا نبات میل کنید.

مصرف بی‌رویه دمنوش‌ها ممنوع!

عوارض استفاده از دمنوش‌های خانگی برای کاهش استرس و بی خوابی‌های شبانه نسبت به داروهای شیمیایی بسیار کمتر است. اما در صورتی که داروی شیمیایی برای بیماری دیگری استفاده می شود باید بین زمان استفاده از دارو و دمنوش گیاهی حداقل دو ساعت فاصله زمانی گذاشته شود. استفاده از دمنوش‌های گیاهی آرام‌بخش و ضداضطراب به‌صورت بی رویه ممکن است بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر منفی بگذارند و داروهای گیاهی ممکن است باهم تداخل داشته باشند یا اثرات آن‌ها کم شود. پس هیچوقت چند گیاه را برای تهیه دمنوش با هم ترکیب نکنید.

تشخیص سرطان دهان با آزمایش جدید مسواک

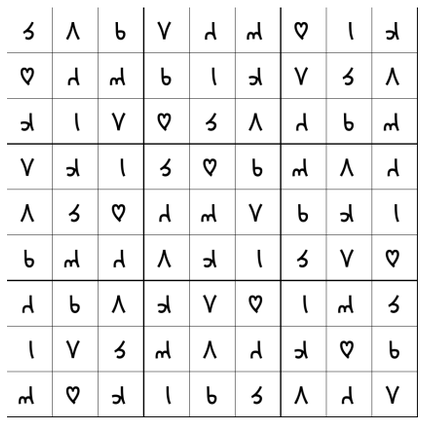
یک مطالعه جدید می‌گوید که یک آزمایش مسواک غیرتهاجمی می‌تواند سرطان دهان را در عرض یک ساعت تشخیص دهد. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند که این آزمایش مسواک زدن در تشخیص سرطان دهان در آزمایش روی صدها بیمار، تقریباً ۹۶ درصد درست بوده است. محققان در یادداشت‌های پیش زمینه گفتند که تاکنون، تشخیص سرطان دهان نیاز به بیوپسی‌های دردناک داشته است و پزشکان بافت را از زبان، لثه، گونه یا لوزه‌ها برش می‌دادند. در نتیجه، هم بیماران و هم پزشکان از انجام چنین بیوپسی‌هایی، به ویژه اگر نیاز به تکرار مراحل باشد، اکراه دارند. محقق اصلی «موی تک ته»، استاد انکولوژی مولکولی دهان در دانشگاه کوئین مری لندن در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «مدت زمان بقای سرطان دهان به طور مستقیم با میزان تشخیص زودهنگام آن مرتبط است، اما مسیر تشخیصی فعلی ما کند است - اکثر بیماران مبتلا به ضایعه مشکوک، حتی زمانی که احتمال قریب به یقین خوش خیم بودن آن است، بیوپسی تهاجمی انجام می‌دهند.»

آیا دوچرخه سواری و دویدن به زانو آسیب می‌زند

یک متخصص ارتوپدی و فوق تخصص زانو، در مورد اینکه دوچرخه سواری و دویدن به زانو آسیب می زند یا خیر، توضیحاتی داد. علی ترکمان گفت: دویدن و دوچرخه سواری برای زانوی سالم نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند به تقویت مفصل و عضلات اطراف زانو کمک کند اما در افرادی که دچار آرتروز و ساییدگی زانو هستند این فعالیت ها ممکن است درد را تشدید کند. وی در توضیح این پرسش که آیا دوچرخه سواری و دویدن می تواند به زانو آسیب بزند، اظهار داشت: زانویی که سالم باشد و مشکل خاصی نداشته باشد و آرتروز هم نداشته باشد، فشارهای بسیار بیشتری از این فعالیت ها را تحمل می کند. ترکمان افزود: دویدن، دوچرخه سواری، بالا و پایین رفتن از پله و حتی کوهنوردی هیچ کدام در صورتی که طبق اصول انجام شوند مشکلی برای زانو ایجاد نمی کنند و اتفاقاً می توانند به تقویت خود مفصل زانو و عضلات اطراف آن کمک کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

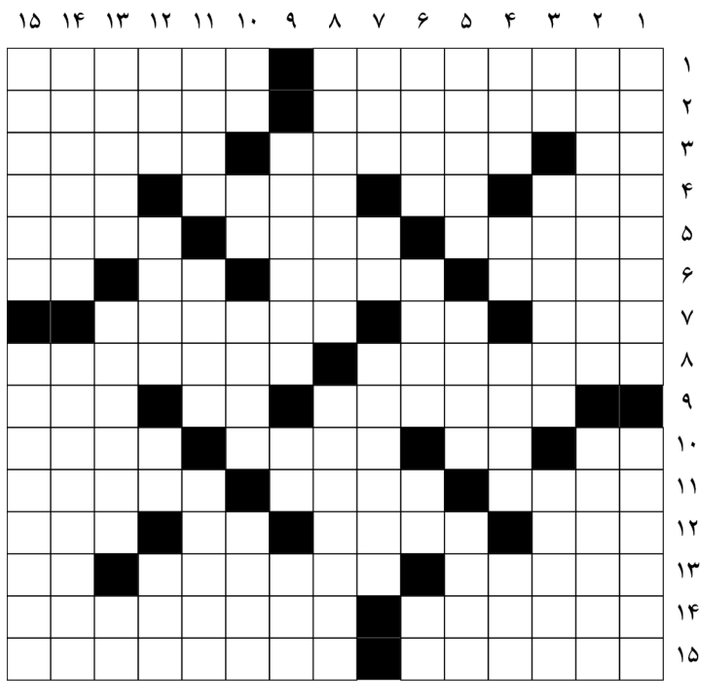
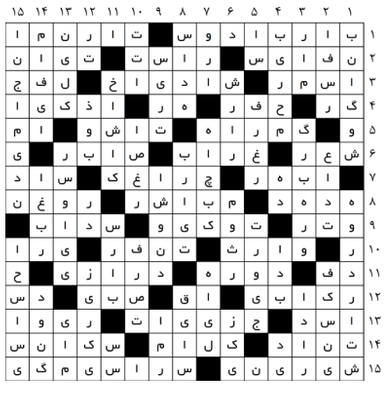
شماره ۲۳۴۴

افقی

۱- نوعی آواز چندصدایی یا تک صدایی در موسیقی کلاسیک - اثری از بزرگ علوی ۲- تزریق و آمپول زدن - سابقه ۳- از نت های موسیقی - شرب - استانی در بولیوی ۴- اسب زرد - از حکام غیر مستقل طبرستان بود - سلاح داور ورزشی - از مناطق عربستان سعودی ۵- پادشاه خوش نام موریای هند - از عناصر شیمیایی - واحد پول کرواسی ۶- فیلمی با بازی عزت ا... انتظامی - منطقه ای در ایالت کانزاس - لقب ژنرال های انفصالی - آقای اسپانیولی ۷- آزمون - عدد خیطی - چانه ۸- آلبومی از شهاب رمضان - اتساع شریان ۹- خلیجی در آفریقا - نام آذری - از ضمایر ملکی ۱۰- خورشید - پرحرفی - شرکت دولتی ترابری ایتالیا - جاودانی ۱۱- کاشف میکروب طاعون - فرومایه و رذل - فیلمی از ویتوریو دسیکا ۱۲- از اقوام زردپوست آسیایی - درخت سماق - از ادات استفهام - نوعی خواهر و برادر ۱۳- سرسپردگی دوستانه - شهری در ژاپن - طاقچه بالا ۱۴- روستایی از توابع شهرستان مرند در استان آذربایجان شرقی - فیلمی از فریال بهزاد ۱۵- از سازمان های ترابری هوایی - از مکاتب ادبی

عمودی

۱- از یاران حضرت علی (ع) - سرزمین اولیس در حماسه اودیسه ۲- هرج و مرج طلبی - پیش رو ۳- قلعه - آباژور - آفت گندم ۴- اساسی ترین جزء هر عبادت - حشره جهنده - از عناصر شیمیایی - پیشوند ده تایی ۵- پدر چنگیز خان - از نام های خداوند - گروهی ۶- محله ای در تهران - سوخته دل - تکیه برپشتی - ابزار ترقی! ۷- ضمیر تاکیدی - آب شرعی - نویسنده پارک ژوراسیک ۸- از محصولات شرکت تویوتای ژاپن - پویانمایی ۹- روشندل - رئیس جیمزباند - ایالتی در هندوستان ۱۰- بالای انگلیسی - باشگاه فوتبال فرانسوی - شیطان - نمودار فشرده اطلاعات ۱۱- روغن فروش - دشمن سخت - نوعی نژاد سگ ۱۲- آدمی - تنبلی - دشنام و ناسزا - بد و زشت ۱۳- از جزایر ژاپن - املاحی در شیمی - از ماه های فصل سرد ۱۴- باهنر - فیلمی از ایرج قادری ۱۵- از کوه های جنوبی ایران - یک عنصر رادیواکتیو مصنوعی



حل جدول ۲۳۴۳