یادداشت

خطر عفونت چشمی لنز

پیروزه فارسی
فلوشیپ قرنیه

عفونت‌های انگلی ناشی از استفاده از لنزهای تماسی، خطرات زیادی دارد، توصیه می‌شود اصول بهداشتی و پرهیز از محلول‌های خانگی رعایت شود، مصرف لنزهای یک‌بار مصرف روزانه می‌تواند شیوع این عفونت‌ها را به شدت کاهش دهد.

عفونت انگلی چشم اگرچه نادر است اما می‌تواند عواقب جدی برای بینایی داشته باشد، عامل زمینه‌ای و اصلی‌ترین عامل این عفونت حدود ۹۸ درصد موارد در اثر استفاده از لنزهای تماسی اتفاق می‌افتد.

راه‌های انتقال انگل

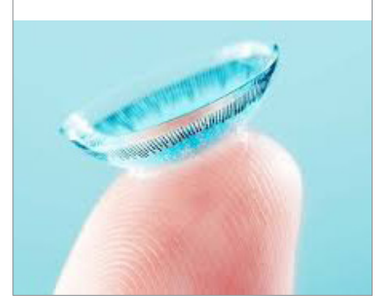
این انگل به صورت کیست و تسیل فضاییت است و به همین دلیل در خاک، آب و هوا ممکن است در طولانی مدت زنده بماند. محیط هایی که ممکن است آلوده به آکانتاموبا باشند شامل آب، خاک، هوا و آب‌های آزاد است.

با توجه به اشتباهات رایج در استفاده از لنز، هنگام دوش گرفتن، شنا و شست‌وشوی نامناسب لنز از راه‌های ورود انگل به چشم است بیشترین عامل ایجاد عفونت، محلول‌های دست ساز خانگی است؛ گاهی افراد از سالین استفاده می‌کنند یا حتی لنز خود را با آب شست‌وشو می‌کنند که این کار باعث آلوده شدن محلول لنز، جالنزی یا خود لنز و در نهایت عفونت چشم می‌شود.

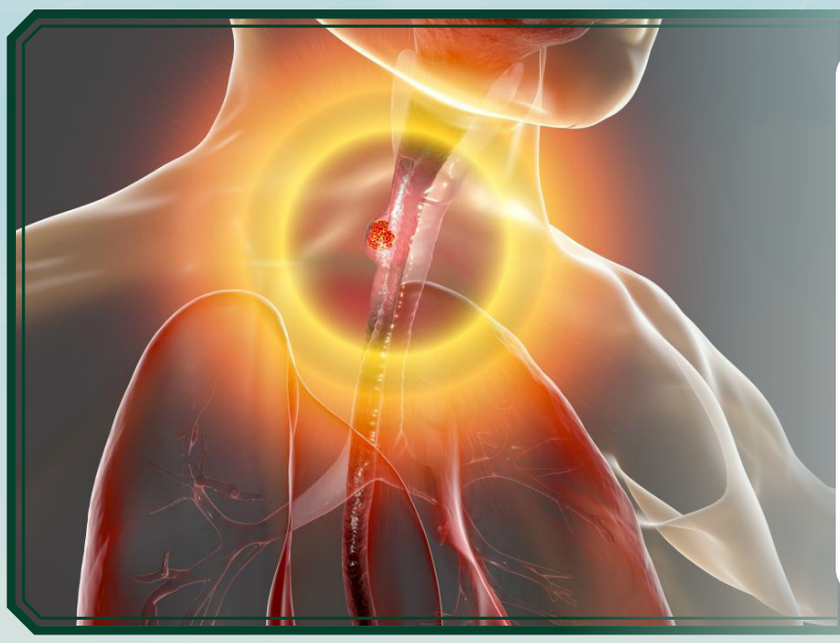
ما به خطرات عفونت‌های انگلی ناشی از استفاده از لنزهای تماسی، بر لزوم رعایت دقیق اصول بهداشتی و پرهیز از محلول‌های خانگی تاکید داریم.

در مورد استفاده از لنزهای یک بار مصرف (دیلی دیسپازبل) این لنزها بدون نیاز به محلول، روزانه استفاده شده و دور انداخته می‌شوند. با مصرف این نوع لنزهای روزانه، شیوع این عفونت‌ها به طور شایع کاهش پیدا کرده است.

توصیه می‌شود افرادی که لنز دارند، جا لنزی خود را به موقع تعویض کنند و آن را با محلول استاندارد شست‌وشو بدهند تا از بروز چنین عفونت‌هایی پیشگیری شود.



علائم پنهان سرطان مری



یک فوق تخصص گوارش و کبد با هشدار نسبت به مصرف چای داغ گفت: نوشیدن مداوم چای و مایعات با دمای بالا یکی از عوامل مهم در افزایش خطر ابتلا به سرطان مری است، دکتر آرمان عبدی بیان داشت: بسیاری از بیماران تا مراحل پیشرفته متوجه بیماری خود نمی‌شوند، زیرا علائم اولیه یا خفیف است. وی توضیح داد: مصرف مداوم مایعات بسیار داغ، به‌ویژه چای، باعث آسیب حرارتی مکرر به مخاط مری می‌شود،

استرس

وی اظهار داشت: یکی از وظایف اصلی سیستم ایمنی، شناسایی سلول‌های غیرطبیعی است که در بدن ایجاد می‌شوند. زمانی‌که سیستم ایمنی تحت استرس قرار می‌گیرد، این عملکرد دچار اختلال شده و بدن مستعد ابتلا به بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها، می‌شود.

نفخ و ریفلاکس

وی تصریح کرد: نفخ یا ریفلاکس به‌تنهایی علت مستقیم سرطان مری نیستند، اما در صورت تداوم، می‌توانند به‌عنوان علامت هشداردهنده آسیب به مری مطرح باشند، ریفلاکس طولانی‌مدت اسید معده، می‌تواند به تغییرات پیش سرطانی در مری منجر شود.

سیگار و...

وی افزود: مصرف سیگار و الکل نیز نقش مهمی در بروز سرطان‌های دستگاه گوارش دارند. این متخصص گوارش مطرح کرد: همچنین مصرف زیاد مواد غذایی مانده، دودی و ترشی‌ها خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد.

تشخیص

عبدی تصریح کرد: در صورت تشخیص زودهنگام، سرطان مری می‌تواند کاملا درمان‌پذیر باشد و حتی در برخی موارد بدون نیاز به جراحی‌های سنگین کنترل شود، اما در مراحل پیشرفته درمان بسیار دشوار و گاهی تنها تسکینی خواهد بود.

توصیه

توصیه عبدی توصیه کرد: پرهیز از نوشیدن چای داغ، اصلاح سبک زندگی، کنترل وزن، تغذیه سالم مدیریت استرس و مراجعه به‌موقع به پزشک در صورت بروز علائم هشداردهنده می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از سرطان مری داشته باشد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

دانه‌هایی که حتما باید بخورید!

آگاهی از فواید دانه‌های مغذی شاید باعث شود که بیش از پیش به مصرف آن‌ها روی آورید. انواع مختلف دانه‌ها سرشار از پروتئین، فیبر، آهن، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. دذذ ادامه با فواید چند دانه خوراکی آشنا می‌شوید.

دانه چیا

دانه چیا یکی از مفیدترین خوراکی‌های روی زمین است. این دانه‌های گیاهی مواد مغذی فراوانی دارند که برای عملکرد مغز و بدن بسیار مفید و حتی ضروری هستند. امروزه این دانه‌ها به عنوان یک فراغذا (سوپر فود) شناخته می‌شوند. فراغذاها به خوراکی‌هایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی هستند. تنها یک اونس دانه چیا که معادل دو قاشق غذاخوری می‌شود حدود ۱۰ گرم فیبر دارد. برای مصرف دانه‌های چیا می‌توان آن‌ها را با ماست و یا سبزیجات مخلوط و یا به صورت شربت در آب میوه و یا شیر مصرف کرد.

برنج وحشی

برنج وحشی برخلاف نام آن اصلا به خانواده برنج‌ها تعلق ندارد بلکه در واقع دانه نوعی گیاه است. برنج وحشی نسبت به سایر غلات کامل پروتیین بیشتری دارد و حاوی آنتی اکسیدان‌های بیشتری نسبت به برنج سفید است. برنج وحشی همچنین حاوی فولات، منیزیم، فسفر، روی، ویتامین B ۶ و نیاسین است. برنج وحشی را می‌توان به برنج معمولی اضافه کرد و پخت و یا به صورت یک افزودنی دلچسب به سالادهای سبز افزود و مصرف کرد.

کدوتنبل

دانه کدوتنبل سرشار از منیزیم است؛ منیزیم یک ماده معدنی مهم که سلامت قلب را تقویت کرده، به بدن در تامین انرژی کمک می‌کند و به عضلات قدرت می‌دهد. دانه‌های کدوتنبل را می‌شود در تمام طول سال به صورت سوپ یا سالاد سبزیجات، همراه با غلات یا در ترکیب با میوه‌های خشک و آجیل مصرف کرد.

انار

دانه‌های انار در واقع همان دانه‌های شیرین و جواهر مانندی هستند که داخل میوی انار قرار دارند. دانه‌های انار مملو از ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها هستند. یک فنجان کامل دانه انار تنها ۱۳۰ کالری دارد که یک میان وعده سبک محسوب می‌شود. دانه‌های انار را می‌توان به تنهایی و یا به صورت مخلوط با سالاد و غلات کامل مصرف کرد؛ افزودن دانه‌های انار به سالاد و یا بشقاب غلات علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارد، طعم و رنگ بشقاب غذای شما را نیز تغییر می‌دهد.

کینوا

کینوا گیاهی است که به خاطر دانه‌های خوراکی‌اش معروف است. البته جزو غلات نیست، اما خواصی مشابه و حتی بیشتر دارد. محصول اصلی این گیاه، دانه آن است که دارای ارزش غذایی بالایی است. ارزش غذایی بسیار بالای دانه یا بذر آن موجب مقایسه‌ی آن توسط سازمان خاروبار جهانی (FAO) با شیر خشک گردیده است. دانه‌های این گیاه مقدار سدیم کمتر، ولی میزان کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، منگنز و روی بیشتری از گندم، جو و ذرت دارند. دانه‌های کینوا را می‌توان به صورت برنج پخت و مصرف کرد. همچنین می‌توان از آن به صورت نان بدون گلوتن برای مصرف در کنار غذاهایی مانند مرغ چینی استفاده کرد.

کتان

انسان‌ها از ۹ هزار سال قبل از میلاد تاکنون دانه‌های کتان را به دلیل فواید آن‌ها برای سلامتی مصرف کرده‌اند. اگر ماهی به اندازه کافی مصرف نمی‌کنید می‌توانید با افزودن دانه‌های کتان به رژیم غذایی خود اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیاز بدن خود را تامین کنید؛ امگا ۳ چربی‌های سالمی هستند که برای سلامت قلب مفید هستند. دانه‌های کتان منبع گیاهی خوبی برای تامین امگا ۳ هستند و در عین حال دوز مناسبی از فیبر بدن را تامین می‌کنند. دانه‌های کتان دارای طعم و رایحه خوبی هستند. افزودن دانه‌های کتان به خوراکی‌ها به پایین آوردن فشارخون بالا نیز کمک می‌کند.

کنف

دانه‌های کنف، دانه‌هایی هستند که حاوی مقدار قابل توجهی از پروتئین ۹، اسید آمینه ضروری، اسیدهای چرب سالم، فیبر، ویتامین E، ویتامین B، ویتامین B ۶، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، نیاسین، ریبوفلاوین، تیامین و فولات هستند. دو قاشق غذاخوری دانه کنف تقریبا حاوی ۷ گرم پروتیین است که این میزان پروتیین از پروتیین‌های دانه‌های کتان یا چیا بیشتر است. می‌توان از دانه‌های کنف در سالاد، بشقاب مخلوط غلات کامل و یا به صورت مخلوط در شیر استفاده کرد.

آفتابگردان

دانه‌های آفتابگردان مواد منحصر به فردی هستند و مواد مغذی فراوانی در خود دارند. در حقیقت دانه‌های آفتابگردان یکی از ۱۰ ماده برتر غنی از ویتامین E، مس، ویتامین‌های B، تیامین، فسفر، سلنیم و سایر موارد هستند. دانه آفتابگردان همانند سایر آجیل‌ها و دانه‌ها، منبع خوب و سالمی از اسیدهای چرب ضروری است. یکی از اسیدهای چربی که در این دانه‌ها وجود دارد لینولئیک اسید نام دارد. علاوه بر این، دانه‌های آفتابگردان منبع خوبی از فیبر، اسیدهای آمینه (به خصوص تریپتوفان)، ویتامین، فیتوسترول‌ها و مواد دیگر است. دانه آفتابگردان مانند دانه‌های دیگر و آجیل، یک منبع عالی از پروتئین‌های حاوی آمینو اسیدهای با کیفیت خوب مانند تریپتوفان هستند که برای رشد ضروری هستند، به ویژه در کودکان. فقط ۱۰۰ گرم بذر حدود ۲۱ گرم پروتئین (۳۷٪ از مقادیر توصیه شده روزانه) را فراهم می‌کند.

دانه کنجد

دانه کنجد یکی از غنی‌ترین دانه‌های روغنی به لحاظ ارزش غذایی و دارویی محسوب می‌شود؛ دانه‌های ریز، پهن و بیضی شکل کنجد، طعم مطبوع و خوشایندی به بیشتر غذاهای آسیایی می‌بخشد و شیرینی خوشمزه خاورمیانه یعنی حلوا (Halva) است. کنجد منبع غذایی بسیار با ارزشی است. علاوه بر این که منبع خیلی خوبی از منگنز و مس است. از نظر کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر، ویتامین B۱، روی و فیبرهای غذایی نیز منبع ارزشمندی به شمار می‌رود. تنها یک چهارم لیوان از آن، قابلیت تامین ۷۰/۴ درصد مس، ۳۱/۶ درصد منیزیم و ۳۵/۱ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه را دارد.

آلودگی هوا فواید ورزش را تضعیف می‌کند

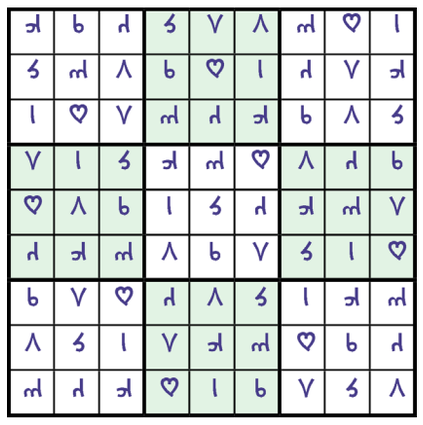
یک مطالعه می‌گوید: آلودگی هوا می‌تواند برخی از فواید سلامتی را که افراد فعال انتظار دارند از ورزش منظم به دست آورند، کمرنگ کند. «اندرو استپتو»، استاد روانشناسی گفت: «هوای سمی می‌تواند تا حدودی فواید ورزش را کاهش دهد، اگرچه آنها را از بین نمی‌برد.» استپتو در ادامه افزود: «ما معتقدیم هوای پاک و فعالیت بدنی هر دو برای پیری سالم مهم هستند و بنابراین تلاش‌های بیشتری را برای مهار سطوح آلودگی مضر برای سلامت تشویق می‌کنیم.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱.۵ میلیون نفر جمع‌آوری کردند. یافته‌ها تأکید می‌کند که ورزش حتی در محیط‌های آلوده نیز مفید است. بهبود کیفیت هوا می‌تواند این دستاوردهای سلامتی را تا حد زیادی افزایش دهد.» محققان تأکید کردند که افراد فعال نباید اجازه دهند این اخبار مانع فعالیت شان شود. محققان می‌گویند: «انتخاب مسیرهای پاک‌تر در روزهای آلوده می‌تواند از ورزش تسهیل کند.»

خوراکی‌های خوشمزه که از آلزایمر پیشگیری می‌کنند

آلزایمر با تضعیف تدریجی حافظه و توانایی‌های شناختی، افراد زیادی را درگیر می‌کند. کارشناسان سیگارکشیدن، چاقی، قندخون بالا و تحصیلات پایین را از عوامل اصلی این بیماری می‌دانند و تأکید دارند که در مقابله با این اختلال آنتی اکسیدان‌ها نقش بسیار پررنگی دارند زیرا این ترکیبات با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، از سلول‌های عصبی محافظت می‌کنند. ویتامین E در روغن‌های آفتابگردان و ذرت، مغزها و دانه‌ها یافت شده و می‌تواند پیشرفت اولیه آلزایمر را به تأخیر بیندازد. ویتامین C در مرکبات و سبزیجاتی مانند فلفل و کلم بروکلی موجود است و به کاهش رسوب فلزات سنگین در بدن کمک می‌کند. زردچوبه به دلیل خواص ضدالتهابی قوی، می‌تواند از سدخونی مغز عبور کرده و التهاب سلول‌های عصبی را کاهش دهد. به‌گفته کارشناسان مصرف روزانه ۳ تا ۵ فنجان قهوه خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد اما این آنتی اکسیدان باید با احتیاط مصرف شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۱۸

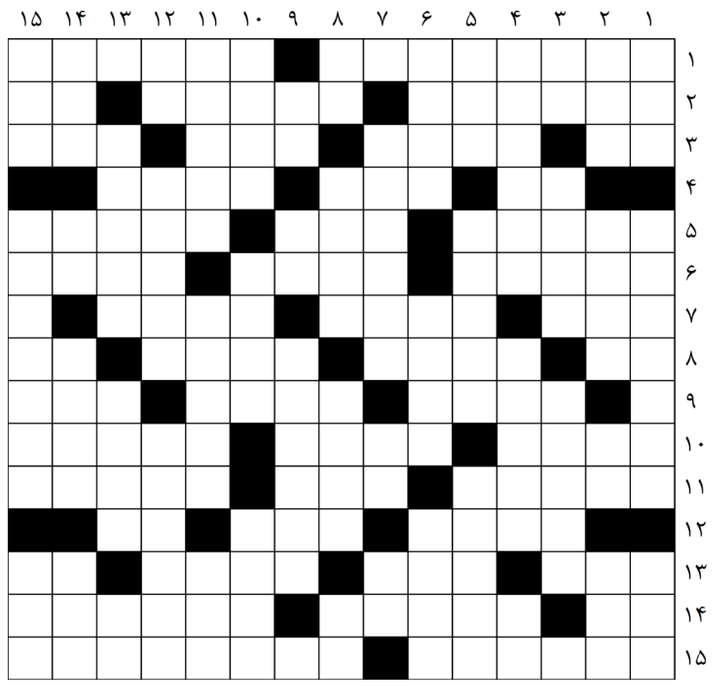
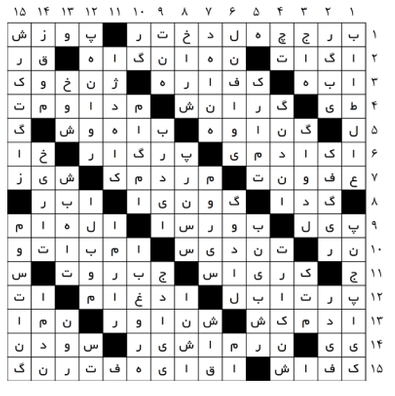
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- تیغه‌ای در شیشه خودرو- از غذاهای ایرانی ۲- در اعیاد متداول است- مبدل برق- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن‌کریم ۳- راه میانبر- خداحافظی- ساختمان‌ساز- کشیدنی بعد از قهر ۴- عیدویتنامی- نوعی سبک موسیقی- چرم‌فروش ۵- زردآلوی نارس- سخن به نظم درآمده- هنرپیشه مرد ۶- استانی در ایتالیا- اندک‌وکم- مهربان است و از صفات خداوند ۷- دستی- همان اهرم است- داستان بلند ۸- چهارمن تبریزی- ظاهر و آشکار- از گیاهان دارویی- اسب آذری ۹- فناوری روزدنیا- رئوس- رونوشت ۱۰- روییدن- پسرمازندرانی- سبزی خورشتی ۱۱- کلید خودرو- شیرین‌تر از فرزند- شهری درهلند ۱۲- جذب‌کننده- مویی برسرندارد- حرف پوست‌کنده ۱۳- خون‌بها- نخ تابیده- عقیده و مسلک- پشه ۱۴- باران اندک- پیامدها- رضایت‌داشتن ۱۵- برخلاف یکدیگر- شهری درآلمان

عمودی

۱- بینایی- رئیس پاسبانان در دوره غزنویان- پول قدیمی ۲- تقویت امواج رادیویی- مقابل بیگانه- طرف و جهت- بخشی از اوستا ۳- پاروی قایقرانان- گدایی‌کردن- ثمره‌ودستاورد ۴- قسمت مرکزی اتم- قند سفید- توان ۵- از جنگ‌های صدر اسلام- اتاق کوچک در کشتی- نوي بلیت هواپیما ۶- نوعی نان- ترکیب ید با عنصر دیگر- پاکنویس ۷- روزدهم محرم- واحدپول ژاپن- عددماه ۸- الفبای موسیقی- رهبر و بزرگ قوم- عدم وجود صدا- پدربزرگ و نیا ۹- گوجه پخته‌شده- رفوزه- مخترع ساعت جیبی ۱۰- خردمند و فاضل- کاهگل- شهری در استان خراسان‌رضوی ۱۱- خوانده شده- گلدسته مسجد- پایه اداری ۱۲- عقب- ناپسندداشتن- کمک‌کننده ۱۳- امتحان‌کننده- جوش چرکی- ضمیر فرانسوی ۱۴- سوره انجیر- حرف پیروزی- نوعي عقیق گرانبها- ماه کامل ۱۵- کلم- بیماری دردمفاصل- ازوسایل شیرینی‌پزی



حل جدول ۲۳۱۷