یادداشت

تنبلی چشم

محمد شریفی
جراح و متخصص چشم

تنبلی چشم یا آمبلیوپی یکی از شایع‌ترین علل کاهش بینایی در کودکان است، برخلاف تصور عمومی، در بسیاری از موارد مشکل اصلی در خود چشم نیست، بلکه مغز به تدریج یاد می‌گیرد تصویر دریافت شده از چشم ضعیف‌تر را نادیده بگیرد.

سیستم بینایی انسان در سال‌های نخست زندگی در حال تکامل است و در این دوره، اتصالات عصبی میان چشم و قشر بینایی مغز شکل گرفته و تثبیت می‌شوند. این مرحله که «دوره حساس تکامل بینایی» نام دارد، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری دید طبیعی فرد در سال‌های بعد دارد.

اگر در این دوره، یک چشم به دلایلی مانند عیوب انکساری قابل توجه، انحراف چشم یا افتادگی پلک نتواند تصویر واضحی به مغز ارسال کند، مغز به تدریج پردازش اطلاعات آن چشم را کاهش می‌دهد و سلول‌های قشر بینایی مرتبط با آن چشم نیز رشد طبیعی خود را از دست می‌دهند؛ در نتیجه فرد به آمبلیوپی یا تنبلی چشم مبتلا می‌شود.

مغز کودکان از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردار است و همین ویژگی موجب می‌شود در صورت تشخیص و درمان به‌موقع، مسیرهای عصبی مرتبط با چشم ضعیف تقویت شوند.

در صورتی که چشم تنبل در دوران حساس تکامل بینایی وادار به فعالیت شود، برای مثال با پوشاندن چشم سالم و استفاده از چشم ضعیف، مغز فرصت پیدا می‌کند ارتباطات عصبی مرتبط با آن چشم را تقویت و بازسازی کند. با افزایش سن و پایان این دوره حساس، این ظرفیت عصبی کاهش می‌یابد و در نتیجه درمان آمبلیوپی دشوارتر و اثربخشی روش‌های متداول محدودتر می‌شود.

در سال‌های اخیر مطالعاتی درباره روش‌هایی مانند تحریک مغناطیسی مغز، برخی دارودرمانی‌ها و تمرینات بینایی دیجیتال انجام شده و در برخی بیماران بزرگسال نتایج محدودی گزارش شده است، اما این روش‌ها همچنان در مراحل پژوهشی قرار دارند و نمی‌توان آنها را جایگزین درمان استاندارد آمبلیوپی در دوران کودکی دانست.

هرچه آمبلیوپی زودتر تشخیص داده شود، احتمال موفقیت درمان بیشتر خواهد بود و بهترین فرصت برای شناسایی و درمان این عارضه در سال‌های ابتدایی زندگی است.

والدین حتی در صورت نبود علائم ظاهری، کودکان خود را در سنین پیش از دبستان برای معاینه کامل چشم‌پزشکی نزد متخصص ببرند؛ زیرا بسیاری از اختلالات زمینه‌ساز تنبلی چشم ممکن است در ظاهر قابل تشخیص نباشند.

مضرات دیر شام خوردن

زمان صرف شام می‌تواند با ریتم شبانه‌روزی بدن، عملکرد کلیه‌ها، متابولیسم و کیفیت خواب ارتباط داشته باشد. برخی مطالعات، دیر غذا خوردن را با افزایش خطر فشار خون بالا مرتبط دانسته‌اند، اما این ارتباط لزوماً به معنای رابطه علت و معلولی نیست. از سوی دیگر، تغییر در ریتم شبانه‌روزی، احتباس سدیم در طول شب و اختلال خواب نیز ممکن است در این رابطه نقش داشته باشد.

1 تغییر ریتم شبانه‌روزی بدن و تأثیر بر عملکرد کلیه‌ها و فشار خون

فشار خون معمولاً هنگام بیداری و فعالیت بالاتر است و در زمان خواب حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش پیدا می‌کند؛ پدیده‌ای که به «افت شبانه فشار خون» یا nocturnal dipping معروف است. غذا خوردن در ساعات نامتناسب با ریتم طبیعی بدن ممکن است برخی از این فرایندها را از حالت هماهنگ خارج کند. شام شور در ساعات پایانی شب کلیه‌ها نقش مهمی در تنظیم فشار خون دارند و با دفع سدیم و آب اضافی، حجم مایعات بدن را کنترل می‌کنند. دفع نمک معمولاً در طول روز بیشتر و در شب کندتر است. به همین دلیل، خوردن یک وعده غذایی پرنمک در ساعات پایانی شب ممکن است باعث شود بدن تا صبح مقدار بیشتری سدیم را حفظ کند و فشار خون صبحگاهی افزایش یابد. در یک مطالعه کوچک، یک وعده غذایی پرنمک در دو زمان مختلف مصرف شد. پس از مصرف دیرهنگام غذا، شرکت‌کنندگان در طول شب سدیم بیشتری در بدن نگه داشتند و فشار سیستولیک آنها صبح روز بعد حدود ۳ میلی‌متر جیوه بیشتر بود. با این حال، این وعده غذایی دیرهنگام تغییر قابل توجهی در افت طبیعی فشار خون هنگام خواب ایجاد نکرد.

2 می‌تواند خواب را هم مختل کند

خوابیدن با معده پر ممکن است باعث سوزش سر دل، سوءهاضمه یا ناراحتی گوارشی شود و کیفیت خواب را کاهش دهد. خواب نامناسب نیز می‌تواند فعالیت هورمون‌های مرتبط با استرس را افزایش داده و در نهایت بر فشار خون اثر منفی بگذارد. بنابراین، شام دیرهنگام ممکن است نه فقط از طریق فرایند هضم، بلکه به‌طور غیرمستقیم و از طریق اختلال خواب بر فشار خون تأثیر بگذارد.

3 شام زودتر برای فشار خون بهتر است؟

فاصله بیشتر میان آخرین وعده غذایی و زمان خواب می‌تواند برای فشار خون مفید باشد. در یک مطالعه، افرادی که دست‌کم سه ساعت پیش از خواب غذا خوردن را متوقف کرده بودند، فشار خون شبانه مطلوب‌تر و افت شبانه بیشتری داشتند. مطالعات دیگری نیز نشان داده‌اند که محدود کردن زمان غذا خوردن به ساعات مشخص روز ممکن است به بهبود فشار خون کمک کند، اما هنوز شواهد کافی برای تعیین یک ساعت ایده‌آل شام برای همه افراد وجود ندارد.

4 پرهیز از شام خوردن دیرهنگام

دیر غذا خوردن به‌طور منظم با فشار خون بالاتر و برخی عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط داشته است. اگر معمولاً نزدیک زمان خواب شام می‌خورید، متخصصان پیشنهاد می‌کنند در صورت امکان حدود سه ساعت بین شام و خواب فاصله باشد. اگر مجبور هستید دیر غذا بخورید، بهتر است وعده غذایی کوچک‌تر و سالم‌تری انتخاب کنید که نمک و قند افزوده کمتری داشته باشد.

5 نتیجه‌گیری

بهتر است شام را تا حد امکان چند ساعت پیش از خواب مصرف کنید. اگر ناچار به خوردن شام دیرهنگام هستید، وعده‌ای سبک‌تر و کم‌نمک انتخاب کنید تا خواب و سلامت قلب و فشار خون کمتر تحت تأثیر قرار گیرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

آیا «دهان‌شویه» جای مسواک را می‌گیرد

استفاده از «دهان‌شویه»، برای بسیاری از افراد بخشی از مراقبت روزانه از دهان و دندان است، اما نوع فرآورده، ماده مؤثره و نحوه مصرف آن اهمیت زیادی دارد. فاطمه احمدی، عضو هیئت علمی گروه فارماسیوتیکس دانشکده داروسازی، با اشاره به اینکه همه دهان‌شویه‌ها عملکرد یکسانی ندارند، گفت: برخی دهان‌شویه‌ها بیشتر برای ایجاد احساس تازگی و کاهش موقت بوی نامطبوع دهان استفاده می‌شوند، در حالی که برخی دیگر حاوی مواد مؤثری هستند که با هدف درمانی یا پیشگیری از بیماری‌های دهان و دندان طراحی شده‌اند. وی، یکی از شناخته شده‌ترین ترکیبات دارویی موجود در برخی دهان‌شویه‌ها را «کلرهگزیدین» عنوان کرد و افزود: این ماده با اثر بر طیف وسیعی از میکروارگانیسم‌های موجود در محیط دهان، به کاهش بار میکروبی و کنترل پلاک دندانی کمک می‌کند و در شرایط خاص، از جمله برخی بیماری‌های لثه یا پس از بعضی اقدامات دندانپزشکی، ممکن است از سوی دندانپزشک تجویز شود. احمدی با تأکید بر اینکه کلرهگزیدین با یک دهان‌شویه معمولی خوشبوکننده تفاوت دارد، ادامه داد: این فرآورده قرار نیست بدون محدودیت و برای مدت طولانی در برنامه روزانه مراقبت از دهان و دندان قرار گیرد و مدت و نحوه مصرف آن باید مورد توجه باشد. وی درباره پیامدهای مصرف طولانی‌مدت یا نادرست کلرهگزیدین توضیح داد: تغییر رنگ سطح دندان‌ها و زبان، تغییر موقت حس چشایی و افزایش تشکیل برخی رسوبات روی دندان‌ها از جمله عوارضی است که ممکن است در اثر مصرف طولانی‌مدت یا نادرست این ماده ایجاد شود؛ بنابراین بهتر است استفاده طولانی‌مدت از آن بدون توصیه دندان‌پزشک یا داروساز انجام نشود. احمدی با بیان اینکه قوی‌تر بودن یک فرآورده لزوماً به معنای مناسب‌تر بودن آن برای مصرف روزانه نیست، گفت: دهان‌شویه باید متناسب با نیاز فرد و با هدف مشخص انتخاب شود و نمی‌توان یک نوع فرآورده را برای همه افراد و همه شرایط مناسب دانست. وی در ادامه با اشاره به دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید، اظهار کرد: فلوراید با تقویت مینای دندان و کمک به فرآیند بازسازی مواد معدنی، نقش مهمی در پیشگیری از پوسیدگی دندان دارد و برخی دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید می‌توانند در شرایط خاص، به عنوان بخشی از برنامه پیشگیری از پوسیدگی مورد استفاده قرار گیرند. احمدی تأکید کرد: دهان‌شویه حاوی فلوراید جایگزین مسواک زدن با خمیردندان فلوراید‌دار و نخ دندان نیست، بلکه در افراد مناسب می‌تواند مکمل مراقبت‌های معمول دهان و دندان باشد. وی درباره زمان مصرف برخی دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید نیز گفت: در مورد بعضی از این فرآورده‌ها توصیه می‌شود بلافاصله پس از مسواک زدن استفاده نشوند، زیرا شست‌وشوی دهان می‌تواند مقدار فلوراید باقی‌مانده از خمیردندان را کاهش دهد؛ بنابراین رعایت دستور مصرف فرآورده اهمیت دارد. احمدی با اشاره به اینکه استفاده از دهان‌شویه برای رفع بوی نامطبوع دهان همیشه به معنای درمان علت آن نیست، افزود: اگر بوی بد دهان به‌صورت مداوم وجود داشته باشد، باید علت آن بررسی شود؛ زیرا عواملی مانند تجمع پلاک و بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان، خشکی دهان و برخی شرایط دیگر می‌توانند در ایجاد بوی نامطبوع دهان نقش داشته باشند. وی ادامه داد: در چنین شرایطی، استفاده از فرآورده‌های خوشبوکننده ممکن است تنها بو را برای مدتی کاهش دهد و جایگزین بررسی و درمان علت اصلی نباشد. عضو هیئت علمی گروه فارماسیوتیکس دانشکده داروسازی، با تأکید بر ضرورت مصرف صحیح دهان‌شویه‌ها گفت: بهتر است دهان‌شویه را یک فرآورده تخصصی دانست که باید برای هدف مشخص و با روش صحیح استفاده شود و بیشتر مصرف کردن آن الزاماً به معنای اثر بیشتر نیست. احمدی خاطرنشان کرد: در مورد دهان‌شویه‌های حاوی مواد مؤثره دارویی مانند کلرهگزیدین، افراد بهتر است پیش از مصرف طولانی‌مدت، درباره علت مصرف، مدت درمان و نحوه صحیح استفاده از دندان‌پزشک یا داروساز راهنمایی بگیرند. وی یادآور شد: دهان‌شویه قرار نیست جای مسواک را بگیرد و در مورد دهان‌شویه‌های دارویی، بیشتر مصرف کردن الزاماً به معنای بیشتر اثر کردن نیست.

نکته

کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ

یک مطالعه جدید می‌گوید انجام غربالگری‌های توصیه‌شده برای سرطان روده بزرگ می‌تواند خطر مرگ ناشی از این بیماری را بیش از ۴۰ درصد کاهش دهد. به گزارش مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که در برنامه غربالگری مدفوع برای سرطان روده بزرگ شرکت کردند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از آن سرطان قرار گرفتند. دکتر «یوهانس بلوم»، مشاور ارشد و دانشیار علوم بالینی و آموزش در موسسه کارولینسکا در سوئد، گفت: «ارزیابی قبلی این برنامه نشان داد افرادی که غربالگری انجام دادند، ۱۴ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری قرار داشتند.» بلوم در یک بیانیه خبری گفت: «ما اکنون توانسته‌ایم نشان دهیم که میزان مرگ و میر به طور قابل توجهی کمتر از میزان مرگ و میر در بین کسانی است که واقعاً در غربالگری شرکت می‌کنند.» برای مطالعه جدید، محققان نتایج یک برنامه غربالگری جهانی که در سوئد اجرا می‌شود را پیگیری کردند. هر دو سال یکبار، برای افراد ۶۰ تا ۷۴ ساله یک کیت غربالگری ارسال می‌شود و از آنها خواسته می‌شود نمونه مدفوع خود را ارائه دهند. تکنسین‌های آزمایشگاه نمونه ارسالی را از نظر وجود خون بررسی می‌کنند، که می‌تواند نشانه هشدار دهنده سرطان روده بزرگ باشد. در صورت مشاهده خون، از افراد خواسته می‌شود که برای کولونوسکوپی بعدی مراجعه کنند. این مطالعه جدید بیش از ۳۷۶۰۰۰ نفر را پیگیری کرد که از این تعداد، بیش از ۲۰۳۰۰۰ نفر بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ کیت‌های آزمایش دریافت کرده و برای شرکت در آن دعوت شده بودند. بقیه یا برای غربالگری دعوت نشده بودند یا بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ کیت دریافت کرده بودند. در طول پیگیری، ۸۵۶ مورد مرگ ناشی از سرطان روده بزرگ در گروه اول و ۸۱۲ مورد در گروه دوم رخ داد.

جایگزین قند با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است

زایلیتول یک شیرین‌کننده مصنوعی محبوب است که در همه چیز، از غذاها و نوشیدنی‌های بدون قند گرفته تا آدامس و محصولات مراقبت از دهان و دندان، یافت می‌شود. به گزارش هلث دی نیوز، اما تحقیقات جدید، شبهاتی را در مورد ایمنی طولانی‌مدت آن برای قلب مطرح می‌کند.

دکتر «مارکو ویتکوفسکی»، محقق ارشد از بیمارستان دانشگاه چاریته در برلین، گفت: «در مطالعات قبلی، ما نشان دادیم که زایلیتول می‌تواند توانایی پلاکت‌ها را در تشکیل لخته افزایش دهد.»

او در یک بیانیه خبری افزود: «ما همچنین دریافتیم که سطح بالای زایلیتول در خون در افراد پرخطر در یک دوره سه ساله با حوادث قلبی عروقی مرتبط است. در اینجا ما بررسی کردیم که آیا زایلیتول حوادث قلبی عروقی را در یک نمونه بزرگ‌تر از جمعیت عمومی در پیگیری بسیار طولانی‌تر افزایش می‌دهد یا خیر.»

تخم مرغ برای قلب مفید است یا مضر

خوردن تخم مرغ برای سلامت قلب، مفید است یا مضر. سوالی که بارها به آن پاسخ داده شده؛ اما همچنان یکی از پرسش‌های متداول مردم است.

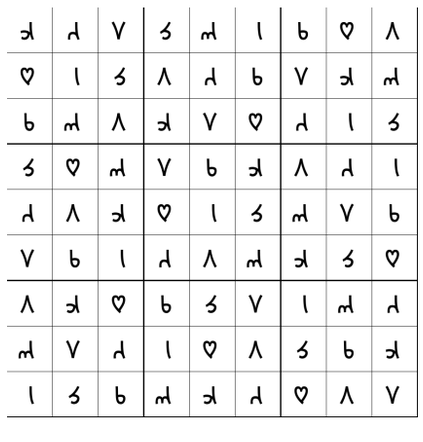
خوردن روزانه چه تعداد تخم مرغ برای سلامت قلب ما مفید است یا مضر و اساسا اینکه خوردن تخم مرغ برای بیماران قلبی و عروقی هم مثل افراد سالم است یا اینکه نسخه جداگانه ای برای آنها باید تجویز شود.

مهم‌ترین نکته در مصرف تخم مرغ، موضوع کلسترول این ماده غذایی است. بر همین اساس، مسعود اسلامی، متخصص قلب و عروق؛ در این خصوص توضیحاتی داده است.

وی گفت: اگر میزان کلسترول مضر در جامعه ۱۰ درصد، فشارخون ۱۰ درصد و چاقی ۱۰ درصد کاهش یابد، می‌توانیم تا ۵۰ درصد از مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کنیم که آمار بسیار قابل توجهی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

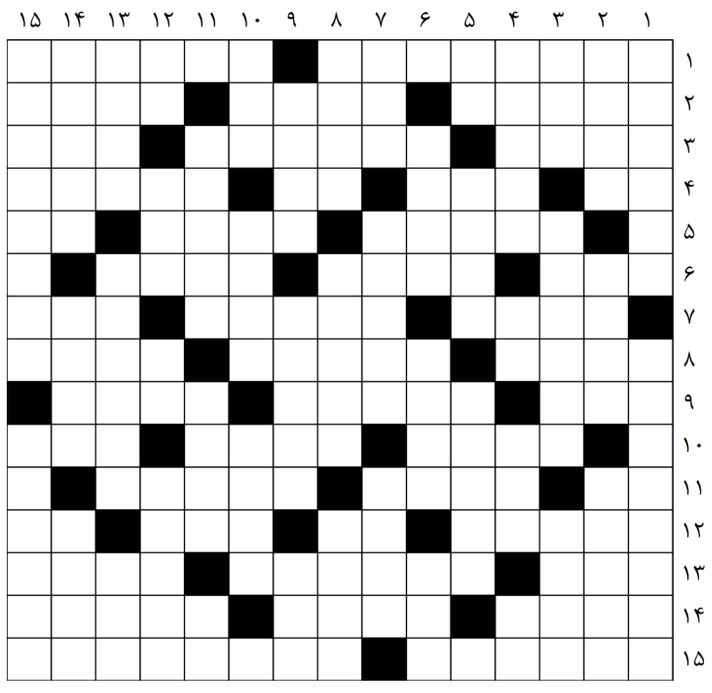
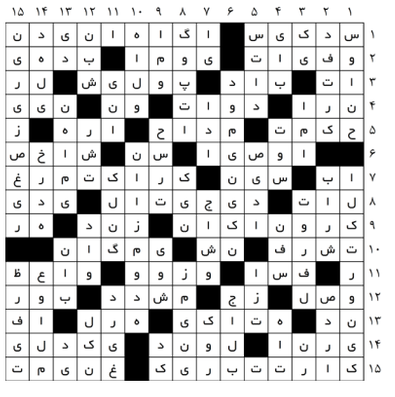
شماره ۲۳۷۵

افقی

۱- فداکاری- برگزیدن ۲- جناح چپ لشکر- منزل بزرگ- مات بودن ۳- زبان مردم عراق- مورد نیاز نیمرو- پرچم ۴- تیزی آرنج- تخلص دهخدا- ردیف قالی- کمی و کاستی ۵- نشانگان- شیرجه- برانگیختن ۶- بسیار درخشان- محل بازگشت- گروه ۷- شکوه و عظمت- گواهی دادن- نغمه و بانگ ۸- یگانه- کلبه‌های یخی اسکیموها- قسمت بیرونی خانه ۹- محاسن صورت- تن و بدن- گوشه ورزشی ۱۰- پرنده‌ای شکاری- نهال نازک- بلندترین نقطه ۱۱- بازی نفس‌گیر!- بازگشت از گناه- درخشان ۱۲- پسر کیقباد از پادشاهان پیشدادی- اثر چربی- غار- نیمه دیوانه ۱۳- صدا زدن- فضایل و شایستگی‌ها- قانون مغولی ۱۴- تکنیک‌ها- عظمت و شکوه- کیسه‌ای که مسافران و شکارچیان ابزار کار و خوراک خود را در آن گذارند ۱۵- ارمغان و سوغات- کاشف میکروب‌های گیاهی

عمودی

۱- اصطلاحی در ریاضی- دارای فر و شکوه و درخشان ۲- پسر کوچک فریدون در شاهنامه- کمک- از اسباب نانوایی ۳- خویشاوندی- شهری در استان خراسان جنوبی- جایگاه ۴- شهری در استان اصفهان- ضربه سر در فوتبال- غول برفی- جدید و تازه ۵- مخفف شاه- تعظیم- خانه محقر ۶- پاک دامنی- مشک- بزرگی ۷- باطل کردن- پرتو ماه- ماه نو ۸- انتظار و نگرانی- مرتبه دوم اعداد- کوزه گر ۹- بزرگوارتر- قلعه حسن صباح- شیمی کربنی ۱۰- جوش ریز بدن- صمغ بادام کوهی- وسیله بازی تنیس ۱۱- از جنگ به دست‌آمده- پیشه وران- داخل ۱۲- عید ویتنامی- اسلحه- آزاده کربلا- تریاک ۱۳- ناب- تنگه‌ای در چین- کلبه ترکمنی ۱۴- جان‌ها- یار پشتک در ژیمناستیک- دلداده شیرین ۱۵- آن که از مقررات پیروی نمی کند- عنکبوت



حل جدول ۲۳۷۴