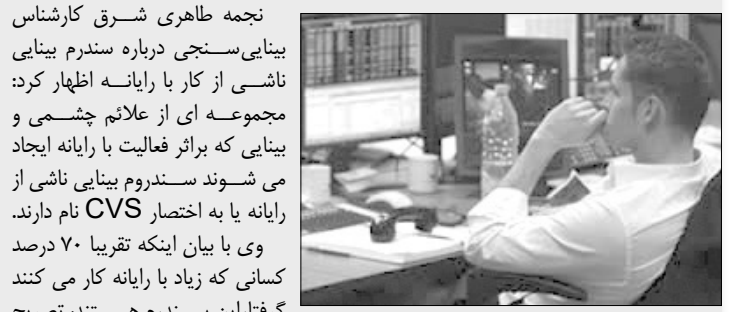


سندرم بینایی در کمین کاربران رایانه



نجمه طاهری ششوق کارشناس بینایی‌سنجی درباره سندرم بینایی ناشی از کار با رایانه اظهار کرد: مجموعه‌ای از علائم چشمی و بینایی که بر اثر فعالیت با رایانه ایجاد می‌شوند سندرم بینایی ناشی از رایانه یا به اختصار CVS نام دارند. وی با بیان اینکه تقریباً ۷۰ درصد کسانی که زیاد با رایانه کار می‌کنند گرفتار این سندرم هستند، تصریح کرد: این مسئله در زمان خیره شدن به صفحه مانیتور سبب می‌شود تا پلک‌ها مدت بیشتری باز بمانند و در نتیجه اشک روی سطح چشم سریع تر تبخیر شود. طاهری ششوق مهمترین علائم این ناهنجاری را خشکی، خشکی، سوزش، ریزش اشک و تاری دید به دلیل کاهش میزان پلک زدن بیان کرد. کارشناس بینایی‌سنجی برای کاهش علائم سندرم بینایی کار با رایانه عنوان کرد: در هنگام کار با رایانه به طور ارادی پلک بزنید زیرا این کار سبب آغشته شدن سطح چشم با اشک می‌شود و از خشکی آن جلوگیری می‌کند و در صورت تشدید این علائم می‌توانید از قطره‌های اشک مصنوعی به این منظور استفاده کنید. وی در خصوص استفاده از چراغ مطالعه بر روی میز عنوان کرد: آن را طوری بر روی میز قرار دهید که نور آن به صفحه رایانه یا چشم شما تاباند.

عبور میکروب از چراغ قرمز آنتی بیوتیک‌ها



علی خاکشور متخصص اطفال گفت: تشخیص نوع عفونت فارتزیت و تمیز دادن عفونت‌های ویروسی و باکتریایی در تجویز آنتی‌بیوتیک، نوع آن و دوره درمان آن اهمیت به‌سزایی دارد. وی ۷۰ درصد عفونت‌های گلو و یا گلودرد را بی‌نیاز از تجویز آنتی‌بیوتیک خواند و بیان کرد: تشخیص مناسب براساس علائم بیمار بوده و در صورت نیاز، تجویز آنتی‌بیوتیک‌های مناسب در درمان گلودردها ضروریست. استادیار دانشکده علوم پزشکی مشهد افزود: در صورت استفاده نادرست از آنتی‌بیوتیک، استفاده خودسرانه و یا تجویز نادرست آنها برای شخص مصرف‌کننده می‌تواند عوارض جدی در پی داشته باشد. وی با تأکید بر سپهری کردن دوره درمان عفونت گلو که ده روز است اظهار کرد: مصرف نادرست آنتی‌بیوتیک‌ها، مقاومت بدن نسبت به میکروب‌ها در دفعات آینده بیماری را در پی دارد. خاکشور تبش بیش از ۳/۸، بزرگ شدن غدد گردن و دردناک بودن آنها، بزرگ و سفید شدن لوزه‌ها یا آگزودا را از جمله علائم مشکوک گلودردهای عفونی برشمرد و ادامه داد: در صورت مشاهده این علائم می‌توان با تست سریع از نمونه کشت در آزمایشگاه به نوع عفونت و میکروب گلو پی برده و براساس آن آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز کرد. وی در پایان با توصیه به پرهیز مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها و تجویز منطقی داروها توسط پزشکان، خاطرنشان کرد: براساس آمار حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد در نسخ پزشکی آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود که از این تعداد تنها حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد آنها ضروری است که این مصرف نادرست و خودسرانه، موجب افزایش مقاومت میکروب‌ها در بدن می‌شود.

راه جدید درمان آلزایمر کشف شد



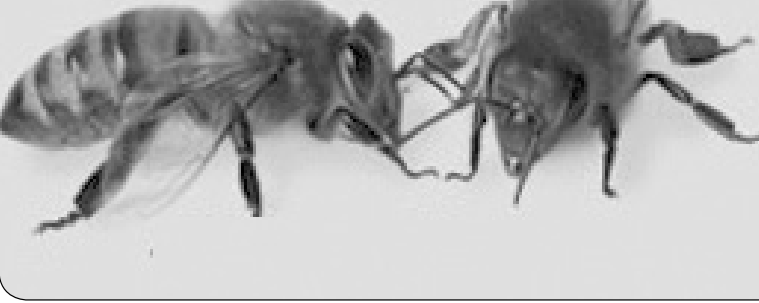
پروتئینی به نام «تاو» به طور طبیعی در مغز وجود دارد و مسئول انتقال املاح و مواد غذایی به نورون‌ها و سلول‌های مغز است. زمانی‌که مشکلی در عملکرد این پروتئین ایجاد می‌شود، ظاهر پیچ‌خورده و در هم‌تنیده به خود می‌گیرد، در چنین شرایطی پروتئین تاو نمی‌تواند به خوبی مواد را جابه‌جا کند و باعث مرگ سلول‌های عصبی می‌شود. این شکل سمی پروتئین تاو در واقع یکی از مشخصه‌های بیماری آلزایمر محسوب می‌شود. یکی دیگر از مشخصه‌های آلزایمر حضور پروتئینی به نام «بتا آمیلوئید» در مغز بیمار است. دانشمندان متوجه شده‌اند، با پیشرفت بیماری آلزایمر، پراکندگی و در هم تنیدگی پروتئین‌های تاو و بتا‌آمیلوئید طی یک الگوی قابل پیش‌بینی و مشخص تشدید می‌شود. محققان دانشگاه کلمبیا با بررسی موش‌های آزمایشگاهی دریافته‌اند پروتئین‌های تاو از طریق فضای بین سلولی از یک نورون به نورون دیگر جابه‌جا می‌شوند. «کارن داف»، سرپرست تیم تحقیقاتی در گزارشی عنوان کرد: «با آگاهی از چگونگی گسترش و پراکندگی پروتئین‌های تاو می‌توانیم مانع حرکت آن‌ها از یک نورون به نورون دیگر شویم و از گسترش بیماری به سایر نقاط مغز جلوگیری کنیم. این تیم تحقیقاتی با بررسی حرکت پروتئین در سیستم عصبی موش‌ها متوجه شد، نورون‌ها پروتئین تاو را به فضای بین سلولی ترشح می‌کنند. پروتئین‌ها در این فضای مایع قرار گرفته و سرانجام توسط سلول‌های عصبی مجاور جذب می‌شوند. محققان دانشگاه کلمبیا همچنین با استفاده از تکنیک‌های «آپتونیوتیک» و «شیمی ژنتیک» دریافته‌اند، افزایش فعالیت نورون‌ها باعث آزادسازی هر چه بیشتر پروتئین‌های تاو و متعاقباً مرگ نورون‌ها می‌شود.

دندان‌ها، کمبود ویتامین D را نشان می‌دهند



محققان دریافته‌اند، دندان‌ها میزان کمبود ویتامین D را نشان می‌دهند. محققان دانشگاهی در کانادا با بررسی بر روی اجساد از سال‌های ۱۷۰۰ تا ۱۸۰۰ دریافته‌اند دندان‌ها میزان کمبود آفتاب بدن را نشان می‌دهند. بررسی‌های محققان دانشگاه مک‌مستر کانادا که بر روی دندان‌های اجساد دفن شده در شهر کبک فرانسه انجام شد، نشان داد که ناهنجاری‌های تشکیل شده در لایه‌هایی از دندان که مواد زیر مینای دندان است در طول سال‌ها حاکی از میزان دریافت ویتامین D بدن است. این کشف بسیار قابل توجه است، چرا که اطلاعاتی درباره کمبود ویتامین D منجر به شناسایی بیماری نرمی استخوان می‌شود و در پیشگیری از این بیماری بسیار موثر است. براساس یافته‌های تیم دانشگاه مک‌مستر، در حالی که به نظر می‌رسد این بیماری و مسائل مربوط به آن مغلوب شده است، اما هنوز هم یک میلیارد نفر در سراسر جهان درگیر این بیماری هستند. سلامت دندان و لثه بر روی سلامت بدن موثر است و از راه‌های دیگر هم می‌تواند نشان‌دهنده سلامتی افراد باشد؛ مثل بیماری‌های پوکی استخوان و آلزایمر که بر روی سلامت دهان و دندان تأثیر می‌گذارد.

در دسرهای گزش حشرات



هرگز نباید گزش حشرات را نادیده بگیریم، هر چند که بسیاری از آن‌ها تنها آزاری که می‌رسانند خارش‌های پوستی است، اما به هر حال همین موجودات ریز می‌توانند مشکلات جدی را هم برایمان ایجاد کنند. بنابراین هرگز نباید از نیش بعضی حشرات به سادگی عبور کنیم و باید علائم مشکوکی را که ایجاد می‌کنند، جدی بگیریم.

گزش ساس
ساس‌ها بیشتر از این که یک مزاحم باشند، تهدیدکننده سلامتی هستند و هرگز نباید آن‌ها را نادیده بگیریم. علاوه بر خارش‌های بیش از حد، هجوم آن‌ها به تشک تان، خواب را از چشمان شما خواهد ربود. گزش ساس برجستگی‌های کوچک قرمز شبیه گزش پشه ایجاد می‌کند که اغلب در امتداد یک خط مستقیم بر روی کمر، شکم و یا پاها دیده می‌شود. خارش محل گزش را می‌توان با یک کرم کورتیزون و یا دیگر کرم‌های ضد خارش درمان کرد.

گزش زنبور
نیش این حشره آزاردهنده نیست، مگر اینکه شما نسبت به آن آلرژی یا حساسیت داشته باشید و یا چند بار توسط زنبور گزیده شده باشید. نیش زنبور یک ورم قرمز دردناک ایجاد می‌کند که اغلب در مرکز آن یک نقطه ی سفیدرنگ وجود دارد که همان نیش زنبور است. اگر دچار زنبور گزیدگی شدید به یک مرکز درمانی مراجعه کنید. در آنجا می‌توانند با استفاده از یک مویچن یا ناخن نیش حشره را خارج کنند که مانع گسترش زهر زنبور شود.

گزش زنبور زمانی وحشتناک می‌شود که به آن حساسیت داشته باشید. در این صورت باید خود را سریعاً به اورژانس ببرید، مخصوصاً اگر گلو متورم شود و مشکل تنفسی پیدا کنید. افرادی که می‌دانند نسبت به نیش حشراتی مانند زنبور حساسیت دارند، باید همیشه سرنگ خودکار ایی نفرین به همراه لوسین‌کشنده ی کنه‌ها و تخم‌ها را تجویز

می‌کنند. این را بدانید که تنها راه انتقال گال از طریق افراد بیمار است، بنابراین در روابط و ایجاد تماس با این افراد دقت کنید.
نیش پشه
بسیاری از ما نیش پشه را چندین بار در تابستان تجربه کرده‌ایم. نیش پشه ظاهراً بی‌خطر است، اما بیماری‌هایی نیز وجود دارند که از طریق نیش این موجودات کوچک به ما منتقل می‌شوند.
زیکا یکی از بیماری‌هایی است که توسط نیش پشه ایجاد می‌گردد و موجب اختلالاتی در هنگام تولد نوزاد می‌شود و مدتی است کشورهای زیادی را در دنیا درگیر خود کرده است. علائم شایع زیکا شامل تب، بثورات جلدی، درد مفاصل و قرمزی چشم است. ویروس نیل غربی یکی دیگر از بیماری‌های منتقل‌شونده توسط نیش پشه است که تب همراه با گزش ایجاد می‌نماید. هر چند که بیشتر افراد مبتلا هیچ علامتی ندارند.

داشته باشند و در صورت گزش، بلافاصله آن را مستقیماً به ران پای خود تزریق نمایند.
اگر آلرژی ندارید، ولی بیش از دو بار توسط زنبور گزیده شده‌اید ممکن است دچار علائمی مانند تهوع، استفراغ، تب و سرگیجه به دلیل تجمع سم در بدن شوید. در این صورت نیز باید تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرید.
گال
گال یا جرب در واقع بیشتر از یک گزش است و ناشی از یک انگل میکروسکوپی (امایت) است که توسط کنه انتقال می‌یابد. نوع ماده ی این انگل تخم‌های خود را درون ایسی درم (لایه ی بیرونی پوست) انسان جایگذاری می‌کند و در نهایت منجر به خارش‌های دیوانه‌وار، بثورات پوستی جوش‌دار در محل آلودگی و بدترین نوع گزش کنه می‌شود. پزشک به احتمال زیاد برای فرد آلوده شده، لوسین‌کشنده ی کنه‌ها و تخم‌ها را تجویز

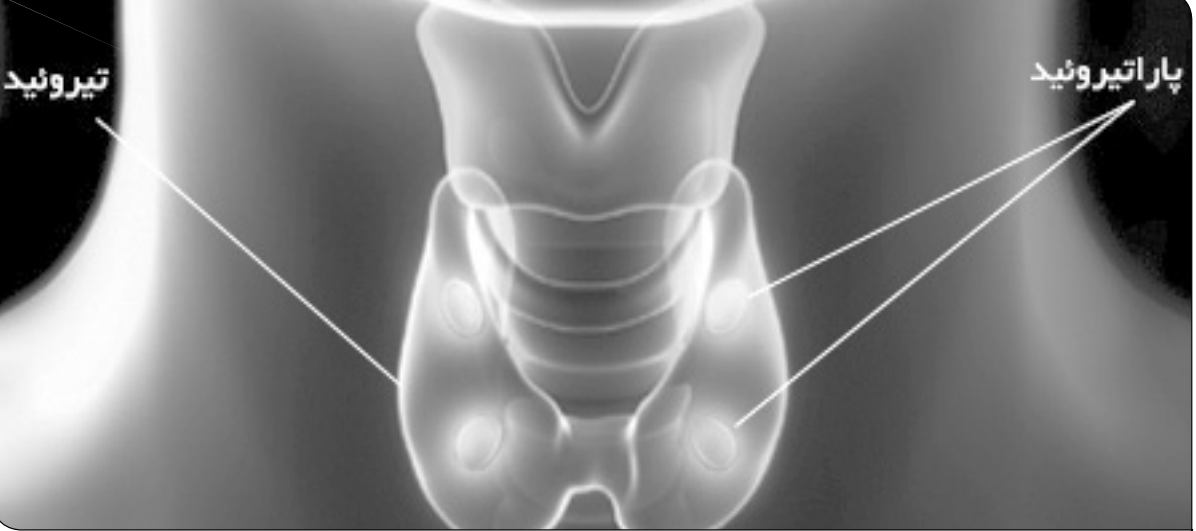
خوراکی‌های نشاط آور



برای همه ما پیش می‌آید که در مقطعی از زندگی انرژی کم می‌آوریم. احساس ضعف می‌کنیم، بی‌انگیزه هستیم. انرژی انجام کاری را نداریم. بنابراین اولین چیزی که به فکرم‌ان می‌رسد این است که افسرده شده‌ایم. این وسط خیلی‌ها زود دست به کار می‌شوند و وارد اولین داروخانه می‌شوند. چند قرص اعصاب و آرامبخش و ضد استرس می‌خرند. بده امید اینکه خود را از دنیا و غم‌هایش دور کنند. برخی دیگر نیز تا می‌توانند می‌خوانند به گمان اینکه خسته هستند و باید استراحت کنند. بعضی دیگر نیز خود را به قهوه خوردن می‌بندند تا شاید خواب و کرحتی از سرشان ببرد و بتوانند به کارشان ادامه دهند. اما هیچ یک از این راه حل‌ها چاره‌ساز نیست. مشکل شما این است که انرژی کم آورده‌اید و کمی ضعیف شده‌اید. در نتیجه نیاز دارید تغییر کوچکی در برنامه غذایی‌تان بدهید و کمی مواد غذایی حال خوب کن میل کنید.
فلفل دلمه ای قرمز، منبع خوب ویتامین‌ها
وقت آن رسیده که چند عدد فلفل دلمه ای بخردید و به منزل بیاورید. این فلفل گرد و قلبه قرمز رنگ جزو منابع خوب ویتامین C محسوب می‌شود. هر ۱۰۰ گرم فلفل دلمه ای حدود ۱۶۲ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رساند. این سبزی ویژگی‌های انرژی‌زا است و باعث می‌شود در طول روز با نشاط باشید. توصیه می‌کنیم فلفل دلمه ای را به با دقت شسته و خرد کنید و به صورت خام در سالاد یا کنار غذا میل کنید. اگر در هضم پوست آن دچار مشکل هستید آن را به مدت چند دقیقه داخل فر قرار دهید تا نرم شود. سپس می‌توانید پوست آن را به راحتی بکنید. توصیه می‌کنیم روی میز کارتان همیشه فلفل دلمه ای داشته باشید و از آن به عنوان میان‌وعده استفاده کنید. خواهید دید خیلی زود حالتان خوب خواهد شد.
انگور سیاه، کوچک اما موثر
اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که به انگور فرنگی دسترسی دارید حتماً از آن میل کنید. انگور سیاه یک میوه فوق‌العاده برای کسب انرژی و نشاط محسوب

و روح و روانمان تأثیر دارد. علاوه بر این کاکائو حاوی پوئینول است. این آنتی‌اکسیدان در مقابله با خستگی نقش موثری دارد. توصیه می‌کنیم که روزانه ۱۰ گرم شکلات سیاه میل کنید تا حالتان خوب شود.
لیموترش: ترش شیرین کار
تمام اعضای خانواده مرکبات خستگی را در هم می‌پیچند و انرژی می‌دهند. لیموترش یک ماده غذایی فوق‌العاده برای کسب انرژی و باشناپی است. البته حالت اسیدی و ترش آن برای همه دلپذیر نیست. اگر شما هم این مشکل را دارید آن را با پرتقال و گریپ فروت مخلوط کنید. حتی می‌توانید به ترکیب آب لیموترش و عسل نیز اعتماد کنید. این شربت طبیعی فقط برای روزهای سرماخوردگی نیست. لیموترش همچنین باعث کاهش شاخص گلیسمی غذایان می‌شود. توصیه می‌کنیم غذایان را با لیموترش میل کنید.
میوه گواوا: میوه گرمسیری و حال خوب کن
این میوه مخصوص مناطق گرمسیری است. در ایران به ویژه در سیستان و بلوچستان وجود دارد و به آن سیب و زیتون محلی نیز گفته می‌شود. این میوه انرژی‌زا در هر ۱۰۰ گرم، ۶۵ میلی‌گرم ویتامین C دارد و برای سلامت فوق‌العاده است. یادتان باشد که به طور کلی تهیه سالاد میوه به خودی خود حال خوب کن است و مصرف آن نیز حالتان را بهتر و بهتر می‌کند. پس دست به کار شوید و یک سالاد میوه خوب برای خودتان آماده کنید و خودتان را از این حال خراب نجات دهید.
حرف آخر
حرف آخر اینکه داشتن حال خوب به خیلی چیزهای دیگر نیز مربوط می‌شود. داشتن سلامتی، دوستان خوب، پول و خیلی چیزهای دیگر. اما یادتان باشد برای اینکه حالتان خوب باشد علاوه بر تغذیه سالم نیاز به ورزش نیز دارید. توصیه می‌کنیم هر روز ورزش کنید. پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری، دوی نرم و... سلامتی‌تان را ارتقا داده و کمک زیادی به بهبود روحیه‌تان می‌کنند.

اختلالی جدی در زنان مسن



چهار غده پاراتیروئید که در ناحیه گردن شما و پشت غده تیروئید هستند، می‌توانند به کوچکی دانه‌های برنج باشند، اما عضلات و سیستم عصبی‌تان برای عملکرد مناسب به آنها وابسته‌اند.
این غده، میزان کلسیم خون را تنظیم می‌کند. وقتی میزان کلسیم خون افت می‌کند، غدد پاراتیروئید هورمون پاراتیروئید بیشتری ترشح می‌کنند تا این میزان را به حد طبیعی برگردانند. اما اگر این غدد هورمون زیادی تولید کنند، میزان کلسیم خون اوج می‌گیرد و بالا باقی داده می‌شوند.
حال این سؤال مطرح است که چرا باید در مورد هاپیر پاراتیروئیدی اولیه که تا حدود زیادی ناشکار است نگران بود؟ در پاسخ باید گفت زیرا خطرات زیر را در بر دارد:
- سنگ کلیه
- پوکی استخوان
- کاهش تراکم استخوان
- افسردگی
کوچک، اما قدرتمند

می‌ماند. سه مشکل می‌تواند سبب تولید بیش از حد هورمون پاراتیروئید یا پاراتیروئید شود:
- تومور خوش خیم؛ که روی یک یا چند غده بوجود می‌آید.
- هایپرپلازی؛ بزرگ شدن یک یا چند غده است.
- سرطان؛ تومور بدخیم که در نواحی غیرمتعارف رشد کرده است.
در ضمن، برخی افراد ممکن است ژنی که موجب هایپرپاراتیروئیدی اولیه می‌شود را به ارث برده باشند. در تحقیقات صورت گرفته، سوابق پزشکی بیش از هفت هزار بیمار مورد بررسی قرار گرفت تا معلوم شود هورمون پاراتیروئید این بیماران تا چه حد بالا بوده است. نتیجه این بود که میزان کلسیم خون این افراد مدام بالا بود و به علاوه اینکه بیماری‌های مرتبطی هم مشاهده گردید، مانند سنگ کلیه و پوکی استخوان. بیماران که کلسیم خونشان بالاست، باید به طور پیوسته آزمایش مربوط به این هورمون و ویتامین D را انجام دهند.
درمان
آن‌تجایی که دارویی برای درمان پرکاری پاراتیروئید وجود ندارد، لذا عمل جراحی لازم است. برداشتن غدد مشکل‌دار پاراتیروئید تقریباً همیشه اختلالات را برطرف می‌کند. یک یا چند غده بقایمانده می‌توانند تنظیم کلسیم خون را به عهده بگیرند. اگر عمل جراحی خوب انجام شود، خطر عوارض به حداقل رسیده و نتیجه در کل مثبت خواهد بود، مگر آنکه احتمال عود سنگ کلیه را تقریباً از بین ببرد. کمبود کلسیم و ویتامین D هم می‌تواند برانگیزاننده هایپرتریروئیدی ثانویه باشد. بنابراین مهم است که این ویتامین و املاح به اندازه کافی در اختیار بدن قرار بگیرند.