

نکته‌هایی برای سلامتی چشم‌ها

■ با وجود اهمیت دید چشم، بیشتر مردم نسبت به این مساله بی‌توجه هستند. کوری و آسیب‌های چشمی مساله‌ای ساده نیست، می‌خواهیم پنج‌نکته در مورد سلامتی چشم به شما یادآور شویم تا دیدی بهتر داشته باشید.

۱- از بیماری‌های چشمی مطلع باشید و به طور منظم برای دادن تست بینایی نزد پزشک بروید. بیشتر مشکلات بینایی از بیماری‌های چشم مثل پیری چشم، آب آوردن چشم، بیماری‌های دیابت ششکویه و آب مروارید ناشی می‌شود. در پیری چشم، سفت و سخت شدن رگ‌های چشم از ورود اکسیژن و مواد غذایی جلوگیری کرده و باعث می‌شود که به ششکویه چشم آسیب برسد. ۵۴درصد بیماری‌های چشم در آمریکا مربوط به این بیماری است. آب آوردن چشم بیماری است که به عصب‌های چشم که اطلاعات بینایی را از مغز به چشم منتقل می‌کند، صدمه می‌زند. به‌خاطر اینکه تا تعداد زیادی از این عصب‌ها خراب نشوند و صدمه نبینند، مشکلی برای بینایی فرد ایجاد نمی‌شود، بیش از نیمی از افراد مبتلا به این بیماری اصلا از آن خبر ندارند و زمانی متوجه می‌شوند که دیگر خیلی دیر شده است.

بیماری‌های دیابت ششکویه یکی از عوارض مزمن بیماری دیابت است. در این بیماری، رگ‌های خونی ششکویه چشم مسدود شده و صدمه می‌بینند. تقریباً نیمی از افراد دیابتی به این بیماری چشمی مبتلا می‌شوند. چون تشخیص زود هنگام می‌تواند تاثیر بسیار زیادی داشته باشد، توصیه می‌کنیم که مرتب برای آزمایش‌های چشم به دکتر مراجعه کنید. افراد بالای ۶۵سال و افرادی که مبتلا به دیابت هستند بر اساس بیماری‌های ذکر شده بیشتر در معرض خطر هستند و بهتر است که سالانه حتماً آزمایش چشم بدهند. پزشک چشم می‌تواند حتی قبل از اینکه شما علائم بیماری را در خود مشاهده کنید، بیماری شما را تشخیص داده و به شما برای درمان آن کمک کند.

۲- از عینک آفتابی استفاده کنید: همه می‌دانیم که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای پوست‌مان بسیار خوب است، اما بیشتر افراد فراموش می‌کنند که چشمان‌شان نیز به محافظت در برابر آفتاب نیاز دارد. نیازی نیست که حتماً مستقیم به خورشید نگاه کنید تا چشمان‌تان آسیب ببینند. اشعات UV می‌تواند از روی برف، شن، سنگ فرش و آب منعکس شود. اشعه UV احتمال ابتلا به پیری چشم و آب مروارید را افزایش می‌دهد و همچنین به آفتاب سوختگی قرنی چشم نیز می‌انجامد که باعث کوری موقت می‌شود. عادت کنید که همیشه در بیرون از ساختمان از عینک آفتابی استفاده کنید اما فکر نکنید اگر عینک آفتابی شما خیلی تیره است مقاومت بیشتری در برابر آفتاب دارد. قبل از خرید عینک آفتابی مطمئن حاصل کنید که ۱۰۰ درصد در برابر اشعات UV محافظ است.

۳- خستگی چشم جلوگیری کنید: نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر باعث خستگی چشم می‌شود که باعث صدمه زدن به چشم است. تاثیرات کوتاه مدت خستگی چشم عبارتند از: درد چشم، آبریزش چشم، تاری چشم و سردرد.

برای کاهش خستگی چشم در مواقع کار با کامپیوتر نکات زیر را رعایت کنید: نور کامپیوتر را با استفاده از فیلترهای نور یا تغییر جهت کامپیوتر کاهش دهید. خیلی نزدیک به مانیتور ننشینید چون نگاه کردن به چیزی که خیلی نزدیک چشم قرار دارد خستگی چشم را بیشتر می‌کند. نور زمینه را تنظیم کنید.

ماهیه‌چهای چشم را با گاه‌گاه نگاه کردن به جسمی در فاصله دور استراحت دهید.

۴- عینک‌های محافظ استفاده کنید: علاوه بر بیماری‌ها، صدمات چشمی هم یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل کوری و آسیبهای چشمی است. در واقع، بیش از یک میلیون نفر هر ساله از صدمات چشمی در کشور آمریکا رنج می‌برند. متأسفانه ۹۰ درصد این آسیب‌ها قابل پیشگیری بوده است اگر از عینک‌های محافظ استفاده می‌کردند. در موارد زیر از عینک محافظ استفاده کنید:

در هنگام استفاده از شونده‌های شیمیایی در خانه چون بیشتر آنها قدرت خوردن‌گی داشته و سطح چشم را صدمه می‌زند.

در کار گاه‌هایی که معمولاً با گرد و خاک سرو کار دارد. در هنگام استفاده از دستگاه چمن زن چون این گونه دستگاه‌ها ممکن است یک‌دفعه سنگ یا چنین چیزهایی را به هوا بپرانند.

هنگام ورزش به خصوص ورزش‌هایی که با توپ‌های کوچک و تند و تیز انجام می‌گیرد.

۵- ورزش کنید و غذای مناسب بخورید: ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای چشم‌تان بسیار خوب است. سعی کنید که از یک رژیم غذایی متعادل شامل انواع ویتامین‌های A، E و C و همچنین روی، مس، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان استفاده کنید. ورزش کردن هم می‌تواند با پایین آوردن فشار خون (که باعث پایین آمدن فشار خون در رگ‌های چشم نیز می‌شود) به خصوص در افراد مبتلا به دیابت و افرادی که چشمان‌شان آب آورده است، کمک کند.

نکته‌هایی برای سلامتی چشم‌ها

■ با وجود اهمیت دید چشم، بیشتر مردم نسبت به این مساله بی‌توجه هستند. کوری و آسیب‌های چشمی مساله‌ای ساده نیست، می‌خواهیم پنج‌نکته در مورد سلامتی چشم به شما یادآور شویم تا دیدی بهتر داشته باشید.

۱- از بیماری‌های چشمی مطلع باشید و به طور منظم برای دادن تست بینایی نزد پزشک بروید. بیشتر مشکلات بینایی از بیماری‌های چشم مثل پیری چشم، آب آوردن چشم، بیماری‌های دیابت ششکویه و آب مروارید ناشی می‌شود. در پیری چشم، سفت و سخت شدن رگ‌های چشم از ورود اکسیژن و مواد غذایی جلوگیری کرده و باعث می‌شود که به ششکویه چشم آسیب برسد. ۵۴درصد بیماری‌های چشم در آمریکا مربوط به این بیماری است. آب آوردن چشم بیماری است که به عصب‌های چشم که اطلاعات بینایی را از مغز به چشم منتقل می‌کند، صدمه می‌زند. به‌خاطر اینکه تا تعداد زیادی از این عصب‌ها خراب نشوند و صدمه نبینند، مشکلی برای بینایی فرد ایجاد نمی‌شود، بیش از نیمی از افراد مبتلا به این بیماری اصلا از آن خبر ندارند و زمانی متوجه می‌شوند که دیگر خیلی دیر شده است.

بیماری‌های دیابت ششکویه یکی از عوارض مزمن بیماری دیابت است. در این بیماری، رگ‌های خونی ششکویه چشم مسدود شده و صدمه می‌بینند. تقریباً نیمی از افراد دیابتی به این بیماری چشمی مبتلا می‌شوند. چون تشخیص زود هنگام می‌تواند تاثیر بسیار زیادی داشته باشد، توصیه می‌کنیم که مرتب برای آزمایش‌های چشم به دکتر مراجعه کنید. افراد بالای ۶۵سال و افرادی که مبتلا به دیابت هستند بر اساس بیماری‌های ذکر شده بیشتر در معرض خطر هستند و بهتر است که سالانه حتماً آزمایش چشم بدهند. پزشک چشم می‌تواند حتی قبل از اینکه شما علائم بیماری را در خود مشاهده کنید، بیماری شما را تشخیص داده و به شما برای درمان آن کمک کند.

۲- از عینک آفتابی استفاده کنید: همه می‌دانیم که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب برای پوست‌مان بسیار خوب است، اما بیشتر افراد فراموش می‌کنند که چشمان‌شان نیز به محافظت در برابر آفتاب نیاز دارد. نیازی نیست که حتماً مستقیم به خورشید نگاه کنید تا چشمان‌تان آسیب ببینند. اشعات UV می‌تواند از روی برف، شن، سنگ فرش و آب منعکس شود. اشعه UV احتمال ابتلا به پیری چشم و آب مروارید را افزایش می‌دهد و همچنین به آفتاب سوختگی قرنی چشم نیز می‌انجامد که باعث کوری موقت می‌شود. عادت کنید که همیشه در بیرون از ساختمان از عینک آفتابی استفاده کنید اما فکر نکنید اگر عینک آفتابی شما خیلی تیره است مقاومت بیشتری در برابر آفتاب دارد. قبل از خرید عینک آفتابی مطمئن حاصل کنید که ۱۰۰ درصد در برابر اشعات UV محافظ است.

۳- خستگی چشم جلوگیری کنید: نشستن طولانی مدت پشت کامپیوتر باعث خستگی چشم می‌شود که باعث صدمه زدن به چشم است. تاثیرات کوتاه مدت خستگی چشم عبارتند از: درد چشم، آبریزش چشم، تاری چشم و سردرد.

برای کاهش خستگی چشم در مواقع کار با کامپیوتر نکات زیر را رعایت کنید: نور کامپیوتر را با استفاده از فیلترهای نور یا تغییر جهت کامپیوتر کاهش دهید. خیلی نزدیک به مانیتور ننشینید چون نگاه کردن به چیزی که خیلی نزدیک چشم قرار دارد خستگی چشم را بیشتر می‌کند. نور زمینه را تنظیم کنید.

ماهیه‌چهای چشم را با گاه‌گاه نگاه کردن به جسمی در فاصله دور استراحت دهید.

۴- عینک‌های محافظ استفاده کنید: علاوه بر بیماری‌ها، صدمات چشمی هم یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل کوری و آسیبهای چشمی است. در واقع، بیش از یک میلیون نفر هر ساله از صدمات چشمی در کشور آمریکا رنج می‌برند. متأسفانه ۹۰ درصد این آسیب‌ها قابل پیشگیری بوده است اگر از عینک‌های محافظ استفاده می‌کردند. در موارد زیر از عینک محافظ استفاده کنید:

در هنگام استفاده از شونده‌های شیمیایی در خانه چون بیشتر آنها قدرت خوردن‌گی داشته و سطح چشم را صدمه می‌زند.

در کار گاه‌هایی که معمولاً با گرد و خاک سرو کار دارد. در هنگام استفاده از دستگاه چمن زن چون این گونه دستگاه‌ها ممکن است یک‌دفعه سنگ یا چنین چیزهایی را به هوا بپرانند.

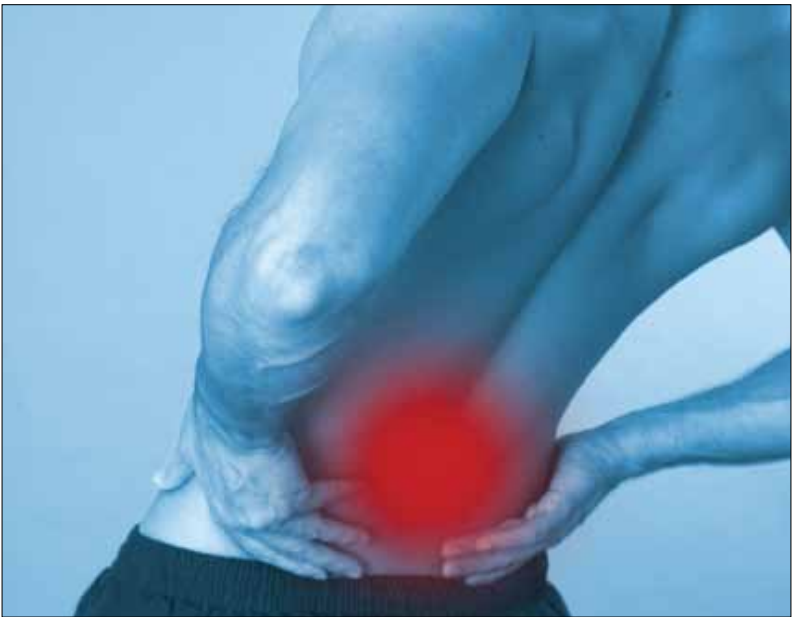
هنگام ورزش به خصوص ورزش‌هایی که با توپ‌های کوچک و تند و تیز انجام می‌گیرد.

۵- ورزش کنید و غذای مناسب بخورید: ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای چشم‌تان بسیار خوب است. سعی کنید که از یک رژیم غذایی متعادل شامل انواع ویتامین‌های A، E و C و همچنین روی، مس، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان استفاده کنید. ورزش کردن هم می‌تواند با پایین آوردن فشار خون (که باعث پایین آمدن فشار خون در رگ‌های چشم نیز می‌شود) به خصوص در افراد مبتلا به دیابت و افرادی که چشمان‌شان آب آورده است، کمک کند.

مصاحبه با دکتر مسعود هاشمی

درد کشیدن عادی نیست

نگین درخشان



با باالقه به وجود می‌آید. برای اندازه‌گیری شدت آن از مرضی خواسته می‌شود از صفر تا ۱۰ یعنی از بی‌دردی تا درد مطلق، دردش را شمار هندی کند. قطع عضو یکی از بالاترین درجه دردهای ممکن است و درد زایمان حدوداً عدد ۸ یا ۹ را کسب می‌کند. به‌طور کلی از صفر تا ۱۰، درد های بالاتر از شدت ۴، احتیاج به درمان دارند. درمان‌های فیزیکی، مثل استراحت به اندازه و بجا، گرم‌درمانی، سرم‌درمانی و بعد از آن روش‌هایی مثل تجویز داروهای مسکن خوراکی، داروهای تزریقی و در آخر روش‌های مداخله‌ای انجام می‌شود. مثلاً برای دیسک کمر که یک درد انتشاری است، تجویز اولیه استراحت در حد دو سه روز و نه بیشتر است، چون استراحت بیش از اندازه مضرات خیلی زیادی دارد و سبب آسیب به کمر می‌شود. بعد از آن دیگر در مسان فیزیکی مثل آب‌درمانی، قدم‌زدن در استخر، تکنیک‌های ریلگسیشن، گرم‌درمانی یا سرم‌درمانی امتحان می‌شوند اگر جواب داد که همین‌روش‌ها ادامه پیدا می‌کند اگر نه سراغ پله بعدی یعنی تجویز داروهای خوراکی می‌رویم و همین‌طور مراحل در ادامه پیدا می‌کند.

درمان‌های مداخله‌ای

شاید خیلی‌ها ندانند که درمان‌های مداخله‌ای به چه درمان‌هایی گفته می‌شوند. با این روش می‌توان بدون عمل باز جراحی، وارد کمر شد و فشار را از روی آن حذف کرد. بعد از تشخیص می‌توان حتی یک عصب به‌خصوص را با این روش سوزاند، یا مهره و استخوان شکسته را با روش‌هایی مثل کاشت سیمان ترمیم کرد. کاشت پمپ‌های درد یکی دیگر از کارهایی است که می‌توان با روش‌های مداخله‌ای انجام داد. برای بیماران که دردهای دارند که قابل درمان نیستند و فقط می‌توان آنها را کنترل نمود و باید مورفین



با خارش‌های ناشی از حساسیت چه کار کنید

مشکل شایع این روزها در کمین شما

ترجمه: نان.نیز محبت

معمول ترین آنها نوعی آزمایش پوستی است که چگونگی واکنش بدن شما به آلرژن‌های مختلف از جمله آلرژن‌های گرد‌های خاص مانند علف هرز و چمن را مورد بررسی قرار می‌دهد.

دوری از گرده

اگر می‌دانید مبتلا به آلرژی فصلی هستید تا آنجا که می‌توانید از گرده گیاهان دوری کنید. زمانی که میزان گرده ملق در هوادر حد اکثر میزان خود است در منزل بمانید و خیلی بیرون نروید.
• در اواخر تابستان و اوایل پاییز، فصل گرده افشانی نوعی علف هرز به نام ابروسیا، هنگام صبح سطح گرده موجود در هوادر حد اکثر میزان خود قرار دارد.

• در بهار و تابستان، فصل گرده افشانی چمن، میزان گرده هوا هنگام غروب در اوج است.
• برخی قارچ‌ها که آلرژن محسوب می‌شوند هم فصلی هستند. به عنوان مثال قارچ گیاخاکی در پاییز شایع است.

• روزهای آفتابی و بادی ممکن است برای برخی مبتلایان به آلرژی روزهایی مشکل ساز باشد.
• برخی آفتاب‌ها که آلرژن محسوب می‌شوند هم فصلی هستند. به عنوان مثال قارچ گیاخاکی در پاییز شایع است.

• روزهای آفتابی و بادی ممکن است برای برخی مبتلایان به آلرژی روزهایی مشکل ساز باشد.
• برخی آفتاب‌ها که آلرژن محسوب می‌شوند هم فصلی هستند. به عنوان مثال قارچ گیاخاکی در پاییز شایع است.
• روزهای آفتابی و بادی ممکن است برای برخی مبتلایان به آلرژی روزهایی مشکل ساز باشد.
• برخی آفتاب‌ها که آلرژن محسوب می‌شوند هم فصلی هستند. به عنوان مثال قارچ گیاخاکی در پاییز شایع است.

دارو درمانی

سازمان غذا و داروی آمریکا داروهایی را برای

نکته‌ها

ترجمه: الهام طهوری

■ **هلت ویسو:** احتمال نابینایی در مردانی که شکم‌های بزرگ دارند، بیشتر است. براساس تحقیقات، رابطه میان بزرگی شکم و نوعی نابینایی به نام AMD (زوال شبکیه ناشی از پیری) فقط در مردان دیده می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که اضافه‌وزن مردان در سنین میانسال‌ی، به‌طور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند خطر نابینا شدن را در سنین بالاتر افزایش دهد. پژوهشگران می‌گویند چاقی شکم، مردان را در خطر ابتلا به بیماری AMD قرار می‌دهد. این امر دلیل عمده نابینایی در کشورهای غربی است. به نظر می‌رسد که حتی اندکی بزرگ شدن ناحیه شکم در مردان خطر ابتلا به این بیماری را سه چهارم برابر بالای می‌برد اما ظاهراً در زنان چنین اتفاقی نمی‌افتد. مشخص شده که چاقی شکمی خطر ابتلا به بیماری AMD را فقط در مردان افزایش می‌دهد. این تفاوت میان زنان و مردان، ناشی از هورمون زنانه استروژن است. چربی شکم موجب ترشح استروژن در بدن می‌شود. مطالعه روی حیوانات نشان می‌دهد که این هورمون می‌تواند باعث التهاب رگ‌های خونی پشت چشم شود. از آنجایی که زنان در تمام طول عمرشان سطح استروژن بالایی دارند، ظاهرآ کمتر تحت تاثیر این مساله قرار می‌گیرند و این در حالی است که در مردان این هورمون کم است اما در مردان با چاقی شکمی میزان این هورمون بالا می‌رود و این باعث بروز مشکل در دستگاه بینایی می‌شود. محققان در دانشگاه ملیورن، تغییرات اندازه دور شکم را در بیش از ۲۱ هزار زن و مرد ۴۰ تا ۶۹ ساله، طی چند سال مورد مطالعه قرار دادند و تعداد کسانی که دچار بیماری AMD شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: «شواهدی موجود است که التهاب مزمن عروق چشم در بروز AMD نقش دارد و چاقی مفطر، زمینه این التهاب است. مطالعات ما تاکید می‌کند که چاقی شکمی عامل مهمی در بروز بیماری AMD است.» نتیجه این تحقیقات نشان می‌دهد که حتی اندکی افزایش در نسبت اندازه دور شکم به دور باسن در مردان این احتمال را به شدت بالا می‌برد. اگر این نسبت کمتر از ۰۹۵/۱ باشد، فرد از سلامتی برخوردار است اما هر عددی بیش از این، احتمال ابتلا به دیابت و حمله قلبی را بیشتر می‌کند. محققان استرالیایی در یافتند که برای هر ۰/۱ افزایش در این نسبت، احتمال ابتلا به AMD را تا ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. یافته‌های آنان تاییدی بر پژوهش‌های قبلی است که نشان می‌دهد رژیم غذایی، عامل بسیار مهمی در ابتلا به بیماری‌های نابیناکنده است. بنابراین مطالعات خوردن ۱۰ اوعده غذایی با بیشتر گوشت قرمز در هفته، در بزرگسالان این احتمال را تا ۵۰ درصد بالا می‌برد. اما به نظر می‌رسد خوردن گوشت مرغ، سه‌برابر هفته خطر نابینایی را در سال‌های بعد به حدود نصف تقلیل می‌دهد. همچنین پژوهش‌های انجام شده در انگلستان نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و انواع آجیل (مغزا) می‌تواند احتمال نابینایی در سال‌های بعد را به ۲۰ درصد کاهش دهد.

کلینیک‌های درد کمک‌بزرگی به مریض‌هایی است که دچار دردهای مزمن هستند. تا قبل از این، چنین مریض‌هایی بلا تکلیف بودند، چون هر پزشکی به بیماری‌ای تخصص خودش نگاه می‌کند. خیلی از مریض‌ها نمی‌دانند که از چه دکتری باید شروع کنند. این کلینیک‌ها به صورت چند تخصصی اداره می‌شوند. یعنی به جز متخصص درد، متخصصان رشته‌های دیگر هم در این مراکز هستند و بیمار را تحت نظر می‌گیرند. به همین خاطر باید زده‌ای این مراکز بسیار بالاست. دردهای مزمن به دردهایی می‌گویند که بیش از سه ماه به طول بینجامد و بیشتر شامل دردهای تپیدی، اسکلتی و دردهای ناحیه صورت و سردردها می‌شوند. میگرن جزو دردهایی است که اگر چه درمان نمی‌شود اما می‌توان آن را تخفیف داد. مثلاً از پنج‌بار حمله سر در د، آن را به یک بار کاهش داد.

جای خالی بیمه

متأسفانه بیمه‌ها خدمات کلینیک‌های درد را پشتیبانی نمی‌کنند. در واقع از چهار چرخ این ماشین درمان، یک چرخ پشتر است. در کشورهای اروپایی تمام کلینیک‌های درد تحت پوشش بیمه هستند، اما در ایران باوجود هزینه نسبتاً بالای برخی درمان‌ها، بیماران نمی‌توانند از خدمات بیمه در این خصوص استفاده کنند. مثلاً بیمارانی که احتیاج به پمپ‌های کاشتنی دارند و به شدت از درد رنج می‌برند، نمی‌توانند این هزینه را بدهند و این غم‌انگیز است. مریض مجبور است که با این درد زندگی کند ولی چه زندگی؟ این زندگی کیفیت لازم را ندارد و معمولاً چنین بیمارانی دچار افسردگی می‌شوند و اختلالات خواب و اشتها دیگر مشکلاتی است که گریبان چنین بیمارانی است.

کم‌خون‌ها چه غذایی بخورند چه غذایی نخورند

■ غذاهایی که موجب کاهش جذب آهن می‌شوند:
۱- غلات ۲- چای، قهوه و ادویه‌جات ۳- لبنیات

سبوس گندم، ذرت، جو دوسر، برنج و سویا آهن جذب شده در بدن را کاهش و با اثرات ویتامین C – آنتی هیستامین‌ها خود به تنهایی هیچ تاثیری روی احتقان بینی ندارند.
داروی Allegra D به عنوان مثال حاوی آنتی هیستامین (فکسوفنادین) و دکونژستانت (پزودوافدرین) است. دارویی مانند پزودوافدرین بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسد اما به عنوان یک اقدام حفاظتی در قفسه داروهای ویژه داروخانه نگهداری می‌شود زیرا خطر استفاده از آن برای تولید غیر قانونی و خانگی یک روان گردان بسیار قوی و اعتیادآور به نام آمفتیامین وجود دارد. برای خرید داروهای حاوی پزودوافدرین شما باید با دکتر داروساز صحبت کرده و کارت شناسایی خود را نشان دهید. استفاده از اسپری‌های بینی برای بیش از دو سه روز تاثیر معکوس خواهد داشت و احتقان بینی شما پت‌تر خواهد شد. استعمال کوتاه مدت این گونه داروهای رفع احتقان بینی سودمند خواهد بود.

اسپری‌های بینی غیر استروئیدی: کرومولین سدیم که نوعی اسپری بینی بدون نیاز به تجویز پزشک است در صورتی که قبل از شروع علائم استفاده شود، از بروز علائم التهاب حساسیتی مخاط بینی جلوگیری می‌کند. این داروی ضدالتهابی غیر استروئیدی (NSAID) را باید روزی سه تا چهار بار استفاده کرد تا اثر کند.

تزیینی

برای بعضی افراد داروهای تجویزی یا بدون نسخه جواب نمی‌دهد، در برخی هم عوارض ناشی از حساسیت بسیار شدید است، این دو دسته کاندید مناسبی برای ایمنی درمانی یا به عبارتی تزریق ضد آلرژی هستند. براساس آمار حدود ۸۰ درصد مبتلایان به تب یونجه پس از یک سال از شروع تزریقات در ضد آلرژی شاهد کاهش چشمگیر علائم خود و نیاز به دارو خواهند شد. به یاد داشته باشید که ایمنی درمانی برای هر فردی مناسب نیست و عامل زمان در این میان نقش بسزایی دارد. این روند درمانی شامل تزریق مقادیر اندکی آلرژن است که عامل علائم حساسیت شما شناخته می‌شود. دوز دارو به تدریج افزوده می‌شود تا بدن در برابر ماده آلرژن ایمنی پیدا کند. تزریقات باید در طول حداقل ۵ تا ۳ سال انجام شود. توقف تزریق زمانی است که کمترین علائم طی دو فصل آلرژی پیایی و قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها حاصل شود.

مردان با شکم‌های قاق بیشتر نابینا می‌شوند

ترجمه: الهام طهوری

■ **هلت ویسو:** احتمال نابینایی در مردانی که شکم‌های بزرگ دارند، بیشتر است. براساس تحقیقات، رابطه میان بزرگی شکم و نوعی نابینایی به نام AMD (زوال شبکیه ناشی از پیری) فقط در مردان دیده می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که اضافه‌وزن مردان در سنین میانسال‌ی، به‌طور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند خطر نابینا شدن را در سنین بالاتر افزایش دهد. پژوهشگران می‌گویند چاقی شکم، مردان را در خطر ابتلا به بیماری AMD قرار می‌دهد. این امر دلیل عمده نابینایی در کشورهای غربی است. به نظر می‌رسد که حتی اندکی بزرگ شدن ناحیه شکم در مردان خطر ابتلا به این بیماری را سه چهارم برابر بالای می‌برد اما ظاهراً در زنان چنین اتفاقی نمی‌افتد. مشخص شده که چاقی شکمی خطر ابتلا به بیماری AMD را فقط در مردان افزایش می‌دهد. این تفاوت میان زنان و مردان، ناشی از هورمون زنانه استروژن است. چربی شکم موجب ترشح استروژن در بدن می‌شود. مطالعه روی حیوانات نشان می‌دهد که این هورمون می‌تواند باعث التهاب رگ‌های خونی پشت چشم شود. از آنجایی که زنان در تمام طول عمرشان سطح استروژن بالایی دارند، ظاهرآ کمتر تحت تاثیر این مساله قرار می‌گیرند و این در حالی است که در مردان این هورمون کم است اما در مردان با چاقی شکمی میزان این هورمون بالا می‌رود و این باعث بروز مشکل در دستگاه بینایی می‌شود. محققان در دانشگاه ملیورن، تغییرات اندازه دور شکم را در بیش از ۲۱ هزار زن و مرد ۴۰ تا ۶۹ ساله، طی چند سال مورد مطالعه قرار دادند و تعداد کسانی که دچار بیماری AMD شده بودند را مورد بررسی قرار دادند. پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: «شواهدی موجود است که التهاب مزمن عروق چشم در بروز AMD نقش دارد و چاقی مفطر، زمینه این التهاب است. مطالعات ما تاکید می‌کند که چاقی شکمی عامل مهمی در بروز بیماری AMD است.» نتیجه این تحقیقات نشان می‌دهد که حتی اندکی افزایش در نسبت اندازه دور شکم به دور باسن در مردان این احتمال را به شدت بالا می‌برد. اگر این نسبت کمتر از ۰۹۵/۱ باشد، فرد از سلامتی برخوردار است اما هر عددی بیش از این، احتمال ابتلا به دیابت و حمله قلبی را بیشتر می‌کند. محققان استرالیایی در یافتند که برای هر ۰/۱ افزایش در این نسبت، احتمال ابتلا به AMD را تا ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. یافته‌های آنان تاییدی بر پژوهش‌های قبلی است که نشان می‌دهد رژیم غذایی، عامل بسیار مهمی در ابتلا به بیماری‌های نابیناکنده است. بنابراین مطالعات خوردن ۱۰ اوعده غذایی با بیشتر گوشت قرمز در هفته، در بزرگسالان این احتمال را تا ۵۰ درصد بالا می‌برد. اما به نظر می‌رسد خوردن گوشت مرغ، سه‌برابر هفته خطر نابینایی را در سال‌های بعد به حدود نصف تقلیل می‌دهد. همچنین پژوهش‌های انجام شده در انگلستان نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه، سبزیجات و انواع آجیل (مغزا) می‌تواند احتمال نابینایی در سال‌های بعد را به ۲۰ درصد کاهش دهد.

کلینیک‌های درد کمک‌بزرگی به مریض‌هایی است که دچار دردهای مزمن هستند. تا قبل از این، چنین مریض‌هایی بلا تکلیف بودند، چون هر پزشکی به بیماری‌ای تخصص خودش نگاه می‌کند. خیلی از مریض‌ها نمی‌دانند که از چه دکتری باید شروع کنند. این کلینیک‌ها به صورت چند تخصصی اداره می‌شوند. یعنی به جز متخصص درد، متخصصان رشته‌های دیگر هم در این مراکز هستند و بیمار را تحت نظر می‌گیرند. به همین خاطر باید زده‌ای این مراکز بسیار بالاست. دردهای مزمن به دردهایی می‌گویند که بیش از سه ماه به طول بینجامد و بیشتر شامل دردهای تپیدی، اسکلتی و دردهای ناحیه صورت و سردردها می‌شوند. میگرن جزو دردهایی است که اگر چه درمان نمی‌شود اما می‌توان آن را تخفیف داد. مثلاً از پنج‌بار حمله سر در د، آن را به یک بار کاهش داد.

جای خالی بیمه

متأسفانه بیمه‌ها خدمات کلینیک‌های درد را پشتیبانی نمی‌کنند. در واقع از چهار چرخ این ماشین درمان، یک چرخ پشتر است. در کشورهای اروپایی تمام کلینیک‌های درد تحت پوشش بیمه هستند، اما در ایران باوجود هزینه نسبتاً بالای برخی درمان‌ها، بیماران نمی‌توانند از خدمات بیمه در این خصوص استفاده کنند. مثلاً بیمارانی که احتیاج به پمپ‌های کاشتنی دارند و به شدت از درد رنج می‌برند، نمی‌توانند این هزینه را بدهند و این غم‌انگیز است. مریض مجبور است که با این درد زندگی کند ولی چه زندگی؟ این زندگی کیفیت لازم را ندارد و معمولاً چنین بیمارانی دچار افسردگی می‌شوند و اختلالات خواب و اشتها دیگر مشکلاتی است که گریبان چنین بیمارانی است.

کم‌خون‌ها چه غذایی بخورند چه غذایی نخورند

■ غذاهایی که موجب کاهش جذب آهن می‌شوند:
۱- غلات ۲- چای، قهوه و ادویه‌جات ۳- لبنیات

سبوس گندم، ذرت، جو دوسر، برنج و سویا آهن جذب شده در بدن را کاهش و با اثرات ویتامین C – آنتی هیستامین‌ها خود به تنهایی هیچ تاثیری روی احتقان بینی ندارند.
داروی Allegra D به عنوان مثال حاوی آنتی هیستامین (فکسوفنادین) و دکونژستانت (پزودوافدرین) است. دارویی مانند پزودوافدرین بدون نسخه پزشک به فروش می‌رسد اما به عنوان یک اقدام حفاظتی در قفسه داروهای ویژه داروخانه نگهداری می‌شود زیرا خطر استفاده از آن برای تولید غیر قانونی و خانگی یک روان گردان بسیار قوی و اعتیادآور به نام آمفتیامین وجود دارد. برای خرید داروهای حاوی پزودوافدرین شما باید با دکتر داروساز صحبت کرده و کارت شناسایی خود را نشان دهید. استفاده از اسپری‌های بینی برای بیش از دو سه روز تاثیر معکوس خواهد داشت و احتقان بینی شما پت‌تر خواهد شد. استعمال کوتاه مدت این گونه داروهای رفع احتقان بینی سودمند خواهد بود.

اسپری‌های بینی غیر استروئیدی: کرومولین سدیم که نوعی اسپری بینی بدون نیاز به تجویز پزشک است در صورتی که قبل از شروع علائم استفاده شود، از بروز علائم التهاب حساسیتی مخاط بینی جلوگیری می‌کند. این داروی ضدالتهابی غیر استروئیدی (NSAID) را باید روزی سه تا چهار بار استفاده کرد تا اثر کند.

برای بعضی افراد داروهای تجویزی یا بدون نسخه جواب نمی‌دهد، در برخی هم عوارض ناشی از حساسیت بسیار شدید است، این دو دسته کاندید مناسبی برای ایمنی درمانی یا به عبارتی تزریق ضد آلرژی هستند. براساس آمار حدود ۸۰ درصد مبتلایان به تب یونجه پس از یک سال از شروع تزریقات در ضد آلرژی شاهد کاهش چشمگیر علائم خود و نیاز به دارو خواهند شد. به یاد داشته باشید که ایمنی درمانی برای هر فردی مناسب نیست و عامل زمان در این میان نقش بسزایی دارد.

این روند درمانی شامل تزریق مقادیر اندکی آلرژن است که عامل علائم حساسیت شما شناخته می‌شود. دوز دارو به تدریج افزوده می‌شود تا بدن در برابر ماده آلرژن ایمنی پیدا کند. تزریقات باید در طول حداقل ۵ تا ۳ سال انجام شود. توقف تزریق زمانی است که کمترین علائم طی دو فصل آلرژی پیایی و قرار گرفتن در معرض آلرژن‌ها حاصل شود.