

نکته

مواد شیمیایی که روی باروری تأثیر منفی می‌گذاردند

ترجمه: رضا اشرفی

■ ناباروری، خیلی بیشتر از آنچه مردم فکرش را می‌کنندشایع است.عارضه‌هایی که در تخمک‌گذاری و اسپرم وجود دارند بخش عمده مشکلات باروری را تشکیل می‌دهند، چیزی بالغ بر دوسوم کل موارد ناباروری. تحقیقات و بررسی‌های زیادی که محققان تا به حال انجام داده‌اند حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی حتی به مقدار اندک هم می‌تواند سلامت دستگاه تولید مثل را تهدید کند. با این وجود روزانه بدون آنکه آگاه باشیم به بسیاری از این مواد شیمیایی کسه در کار هورمون‌ها خال ایجاد می‌کنند برمی‌خوریم. راه چاره این است که با شناسایی آنها انتخاب‌های هوشیارانه‌ای انجام دهید و این گونه مواد را از زندگی خود حذف کنید.

گلیمر

اغلب افراد چیزی در مورد «گلیمر» نشنیده‌اند، ماده شیمیایی حلال موجود در گلیکول اتر که در تولید میکروچیپ‌ها، بردهای مداری و داروهای تجویز شده استفاده می‌شود. آژانس محافظت زیست‌محیطی اعلام کرد که باید در مقابل تولید ترکیبات شیمیایی و جلوگیری از مصارف جدید آنها مقتدرتر عمل کند. مطالعات انجام شده روی کارگرانی که در کارخانجات با ماده گلیمر در تماس هستند حاکی از تأثیرات این ماده شیمیایی در بالا رفتن میزان سقط جنین است. آژانس محافظت زیست‌محیطی در مورد خطرات ناشی از این ترکیبات شیمیایی به مصرف‌کنندگان هشدار داد.

گلیمر در ساخت چه وسایلی به کار می‌رود؟

شوینده‌های موکت و فرش، کار ترچ‌های جوهر پرینتر، رنگ‌ها و باتری‌های لیتیمی. محصولات شوینده فرش و موکت را دور بریزید و به جای آن از ترکیبات غیرسمی مثل سرکه سفید و بیکینگ‌پودر استفاده کنید. از پرینتر هم فقط در مواقع لزوم استفاده کنید.

پی‌سی‌بی

سالیان پیش از پی‌سی‌بی در صنایع الکترونیکی استفاده می‌شده است. امروزه اما ممنوعیت‌هایی در استفاده از آن وجود دارد. پی‌سی‌بی‌ها به سختی تجزیه می‌شوند و در مسیرهای ابی شکل می‌گیرند. یکی از تحقیقاتی که به تازگی انجام شده نشان می‌دهد که پی‌سی‌بی باعث ضعیف شدن اسپرم‌ها می‌شود و کاشت تطفه را در رحم خانم‌هایی که



تحت لقاح مصنوعی قرار می‌گیرند مختل می‌کند. **پی سی بی در کجا یافت می‌شود؟** در برخی از انواع ماهی‌ها مثل سالمون. **چگونه خود را در امان نگه داریم؟** اگر تصمیم دارید باردار شوید باید به قدر کافی ایگما ۳ بخورید و در خرید ماهی و غذاهای دریایی دقت کنید. **مواد شیمیایی نجسب**

ظروف تفلون، قایلمه‌ها و ماهیتابه‌ها راحت تمیز می‌شوند اما مشکل اینجاست که مواد شیمیایی نجسب به مرور زمان خراشیده شده‌اند و در غذا می‌شوند و مشکلات زیادی در پی دارند، از جمله عوارضی که به دنبال خورده شدن مواد شیمیایی تفلون به وجود می‌آیند مثل مشکلاتی در تولید مثل و بچه‌دار شدن برای زوجین. محققان دانمارکی به این نتیجه رسیده‌اند که مردانی که بیشتر در معرض پرفلوروکلایل اسید قرار داشته‌اند تنها نیمه از مقدار اسپرم سالم مردان را آن هم در نازل‌ترین سطوح دارا هستند. به عقیده محققان هرچه سطح مواد شیمیایی نجسب در بدن زنان بالا بوده، باردار شدن آنها نیز بیشتر به طول می‌انجامد.

تفلون در چه وسایلی به کار می‌رود؟

تفلون در ظروف آشپز‌خانه به عنوان یک مانع روغنی عمل می‌کند.

چطور از خود مراقبت کنیم؟

از خوردن فسفودر پرهیز کنید، غذا را داخل ظروف فلزی ضدزنگ، چدنی، شیشه‌ای یا سنگی طبخ کنید.

بی‌بی‌ای

بیسفنول ای یا بی‌پی‌ای در بسیاری از محصولات به کار می‌رود. مطالعات حاکی از آن هستند که مردانی که سطح بی‌بی‌ای در ادرارشان بالاست، اسپرم کم کیفیت‌تری تولید می‌کنند و ساخت اسپرم در بدنشان نیز سخت‌تر می‌شود. زنان نیز از تأثیرات سوء بی‌بی‌ای در امان نیستند. مطالعاتی که در سال ۲۰۱۰ در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده نشان می‌دهد زنانی که تحت لقاح مصنوعی قرار گرفته و سطح بی‌بی‌ای در بدنشان بالاست تخمک‌هایشان کمتر زنده مانده و قابل رشد نیستند.

بی‌بی‌ای در کجا یافت می‌شود؟

در موادغذایی کنسروی، کاغذهای مخصوص رسید و برخی از پلاستیک‌های بی‌بی‌ای وجود دارد. چگونه از خود در مقابل بی‌بی‌ای مراقبت کنیم؟ به جای موادغذایی کنسروشده از غذای تازه یا منجمد استفاده کنید، لیوان یا بطری شیشه‌ای را جایگزین وسایل کاغذی کنید و برای خریدهای جزی‌تان از صندوق رسید دریافت نکنید.

سلامت



نکاتی که باید درباره جراحی زیبایی پلک بدانید در گفت‌وگو با «دکتر حمیدعارف»

چگونه چشم‌هایتان را دوباره جوان کنید

علی نودهی

شود که این موضوع امکان ندارد، زیرا این خطوط با عمل هم به‌طور دائم برطرف نمی‌شوند و دوباره برمی‌گردند چون عضله حلقوی دور چشم به صورت طبیعی برای باز و بسته شدن چشم وجود دارد و نمی‌توان این عضله را با جراحی از بین برد بلکه قسمت‌های اضافی این عضلات را با بوتاکس از بین می‌بریم و ما معمولاً با تزریق چربی و بوتاکس این چروک‌ها را رفع می‌کنیم که این روش‌ها دائمی نیست.

۴ پف زیر چشم چگونه برطرف می‌شود؟

در رابطه با پف پلک بالایی، روش عمل به این صورت است که ابتدا پوست اضافی پلک را با روش نیمه‌بیهوشی برداشته و افتادگی عضله را نیز اصلاح می‌کنیم و حتی ممکن است نیاز به لیزر باشد که شلی پوست را برطرف کنیم. در مورد جراحی زیبایی که در پلک‌های پایینی انجام می‌شود، معمولاً مشکل چربی‌های اضافی مطرح است به این‌صورت که این چربی‌ها که در ساختمان داخلی چشم قرار دارند به علت ضعف دیواره‌های جلویی پلک بیرون می‌زنند و حالت برآمدگی و پف در زیر چشم ایجاد می‌کنند که حالت خستگی به صورت داده و سن فرد را بالا نشان می‌دهد. روش جراحی قدیمی به این صورت بود که کیسه‌های چربی را برمی‌داشتند

ولی این روش در حال حاضر توصیه نمی‌شود، زیرا وقتی این کیسه‌ها برداشته می‌شوند اطراف کاسه چشم خالی‌تر می‌شود و چشم فرورفته‌تر به نظر می‌رسد و سن فرد بیشتر به نظر می‌آید، بنابراین در حال حاضر توصیه می‌شود این کیسه‌های چربی بیرون‌زده را به جای اصلی برگردانند و با بخیه قابل جذب ثابت کنند. این روش مناسب‌تر بوده و حالت چشم فرورفته را ایجاد نمی‌کند. عمل پلک بالا در افرادی که پف مادرزادی پلک دارند به هیچ‌وجه مناسب نیست و با روش‌های خاصی مانند لیزر و روش‌های درمانی غیرجراحی قابل اصلاح است. در ضمن خیلی از مشکلات به دلیل افتادگی ابروست.

به این صورت که پوست پیشانی و ابرو در سنین بالا شل می‌شود و فرد گمان می‌کند افتادگی پلک دارد ولی در زمان معاینه متوجه می‌شویم پوست اضافی وجود ندارد و اگر این افراد مورد جراحی قرار بگیرند، دچار عوارضی مانند بازماندن پلک چشم‌ها هنگام خواب در نتیجه بسته

نشدن چشم‌ها هنگام خواب سبب خشکی قرنیه می‌شود. **۴ افتادگی پلک‌ها را چطور درمان می‌کنیم؟**

افتادگی پلک، یعنی یک پلک به‌طور مادرزادی از پلک دیگر پایین‌تر قرار گیرد. این مشکل با عمل زیبایی پلک قابل اصلاح کامل نیست و هیچ‌وقت غیرقرینه بودن کاملاً از بین نمی‌رود. به همین دلیل معاینه قبل از عمل حایزاهمیت است و در برخی مواقع پوست اضافی روی پلک را می‌پوشانند و اگر در معاینه اول پزشک دقت نکند، متوجه غیرقرینه بودن پلک نمی‌شود. این معاینه باید در وضعیت‌های مختلف با چشم بسته و باز مورد معاینه قرار بگیرد. افرادی که خشکی چشم دارند توصیه می‌شود این عمل را انجام ندهند، زیرا این‌س جراحی به خودی خود سبب کاهش ترشح اشک می‌شود و این افراد نباید جراحی پلک انجام بدهند بلکه به این افراد توصیه می‌شود لیفتینگ ابرو و بالای پیشانی انجام دهند. افرادی که دیابت، فشارخون، کم‌کاری و پرکاری تیروئید دارند نباید جراحی پلک انجام دهند. اگر فرد دیابتی این‌س عمل را انجام دهد باید احتیاط زیادی به خرج داده شود، زیرا دیابتی‌ها معمولاً مشکل شبکه چشم دارند و ریسک خونریزی در آنها زیاد است.

۴ آیا تغذیه در ایجاد افتادگی پلک نقش دارد؟

نوع تغذیه‌ای که افراد دارند در ابتلا به افتادگی پلک موثر است، بنابراین توصیه می‌شود افراد از خوردن غذاهایی که در ترکیباتشان از روغن‌های اکسیده و کلسترول اشباع وجود دارد خودداری کنند. فسف‌فودها از این دسته هستند و به دلیل وجود این مواد باعث کم‌شدن ویتامین C در پوست و کلاژن می‌شود، بنابراین باید از غذاهای تازه، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنیم. نوشیدن آب و مایعات کافی طی روز توصیه می‌شود. البته باید در نظر گرفت این تغذیه طی یک روز و یک هفته جوابگو نیست بلکه در طول زندگی مثرثر می‌شود.

آفتاب هم از دلایل شلی پوست و افتادگی زودرس پلک است. بنابراین دوری از آفتاب مستقیم و اشعه ماورای بنفش که سبب افتادگی پوست و عضلات چشم افراد می‌شود ضروری است. استفاده از عینک آفتابی مناسب الزامی است و توصیه می‌شود بیشتر از آنکه به فکر زیبایی مدل عینک باشید در انتخاب نوع مناسب آن دقت کنید.



انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

همه پزشکان فعال در حیطه زیبایی، جراح پلاستیک نیستند

افراد جامعه وارد نموده‌اند که در خِبر فوق‌الذکر انجمن پزشک مزبور جراح پلاستیک نبوده و بدون بهره‌گیری از آموزش لازم در این رشته و کسب علم و مهارت لازم با سوءاستفاده از عنوان جراحی پلاستیک به ارایه نظرات کارشناسی پیرامون اعمال جراحی پلاستیک پرداخته است. انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران به منظور جلوگیری از بروز عوارض مضر و بعضاً غیرقابل درمان در زمینه جراحی پلاستیک از عموم مردم درخواست می‌نماید قبل از انجام هرگونه عمل جراحی پلاستیک و زیبایی با شماره ۸۸۵۰۶۴۵۶-۸ تماس حاصل نمایند و یا با مراجعه به سایت انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران به نشانی **www.plasticsurgeons.ir**اطمینان حاصل نمایند که پزشک مورد نظرشان جراح پلاستیک (پزشکانی که پس از اخذ مدرک دکتری در رشته

انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

کلینیک

علت‌های کم شدن ناگهانی شنوایی

ترجمه: امیرعلی معدنی

■ گاهی اوقات ناگهان حس می‌کنید شنوایی‌تان کم شده با این مطلب به شما می‌گویم که چه چیزهایی ممکن است ناگهان شما را ناشنوا کنند.

صدا‌های خیلی بلند

قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض صدا‌های بلند و مداوم موجب افت دایمی شنوایی و گاهی حتی ناشنوایی کامل می‌شود. در این میان در بسیاری مواقع مقصر اصلی سرر و صدای محیط کار مانند ماشین آلات است. طبق بررسی‌های صورت گرفته در ایالاتمتحده، حدود ۳۰ میلیون نفر تقریباً هر روزه در معرض سطوح بالا و خطرناک صدا در محیط کار خود هستند. برخی وسایل نظیر موتورسیکلت و ابزار تولید برق نیز در طول زمان و به حالت مزمن قادر به ایجاد آسیب شنوایی هستند، پس در صورت امکان از فعالیت‌ها و ابزار پر سر و صدا دوری کرده یا حتی‌المقدور فاصله خود را با آنها بیشتر کنید.

ضربه به گوش

ضربات شدید وارده به سر می‌تواند باعث جابه‌جایی استخوان‌های گوش میانی یا آسیب به عصب شود که افت دایمی شنوایی نتیجه آن می‌شود. تغییرات ناگهانی فشار-از-برواز با هواپیما گرفته تاغواصی-می‌تواند به پرده گوش، گوش میانی یا گوش داخلی آسیب رسانده و منجر به افت شنوایی شود، البته در این حالت‌ها عموماً پرده گوش ظرف مدت چند هفته بهبود می‌یابد. در صورت آسیب شدید گوش داخلی جراحی اهمیتی خاص پیدا می‌کند، حتی وارد کردن گوش پاک‌کن و سایر اشیاء به داخل گوش نیز دردمسراز است زیرا احتمال پارگی پرده گوش و آسیب دایمی شنوایی بیشتر می‌شود.

گروهی از داروها

عوارض جانبی برخی داروها افت شنوایی است. از این گروه داروها می‌توان به برخی آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای شیمی‌درمانی و ضدسرطان اشاره کرد که طی دوره مصرف این دارها چکاپ شنوایی توصیه می‌شود. مصرف مکرر اسپیرین، داروهای ضدالتپاب غیراستروئیدی (مثل خانواده برقوق‌ها) و استامینوفن نیز خطر افت شنوایی را افزایش می‌دهند که خوشبختانه این‌گونه عوارض جانبی مربوط به شنوایی با قطع مصرف دارو رفع می‌شود.

گروهی از بیماری‌ها

برخی بیماری‌های مزمنی که مستقیماً به گوش مرتبط نیستند نیز می‌توانند افت شنوایی و حتی ناشنوایی کامل را به همراه داشته باشند. برخی از این بیماری‌ها با قطع جریان خون به سمت گوش داخلی یا مغز موجب صدمه به شنوایی می‌شوند، به عنوان مثال بیماری قلبی، سکت، فشارخون بالا و دیابت. بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید نیز به برخی انواع افت شنوایی مرتبط‌هستند.

مشکلات گوش داخلی

شنیدن صدا این‌گونه است که موج صدا وارد گوش خارجی شده و درون کالال گوش به سمت جلو حرکت می‌کند. حرکت موج صدا موجب لرزش پرده گوش و استخوان‌های طرف گوش میانی، استخوان‌های چکشی و سندان می‌شود. این لرزش به سمت مایع حراون گوش حرکت می‌کند، جایی که رشته‌های عصبی بسیار کوچک و میکروسکوپی سیگنال‌های عصبی به مغز می‌فرستند و با پردازش مغز صدا شنیده می‌شود. در صورت آسیب به هر یک از قسمت‌های مذکور یا در صورت وجود مانعی در راه‌های مذکور، افت شنوایی بروز می‌کند.

توده‌ها و سرطان‌ها

برخی رشد‌های سلولی غیرسرطانی مانند استئوما، آگوستوز و پولیپ‌های خوش‌خیم، مجرای گوش را مسدود کرده و موجب کاهش شنوایی می‌شوند (این‌ها همان‌هایی هستند که اصطلاحاً به آنها می‌گویند غده‌های غیرسرطانی). در برخی موارد، درآوردن توده موجب برگشت شنوایی می‌شود. آگوستیک نروما (نوعی تومور گوش داخلی)، روی عصب شنوایی و تعادل در گوش میانی رشد می‌کند. در این مورد مشکلات تعادلی، بی‌حسی صورت و وزوز گوش نیز ایجاد می‌شود. درمان این تومور در برخی موارد قسمتی از شنوایی را برمی‌گرداند.

صدا‌های انفجاری بلند

نزدیک به شش‌درصد از بزرگسالان جهان به درجات متفاوتی از افت شنوایی دچار هستند که ناشی از صدا‌های بسیار بلند ناگهانی است. ترقه‌ها، صدای شلیک یا سایر مواد منفجره امواج صدای بسیار نیرومندی تولید می‌کنند که ممکن است پرده گوش را پاره کرده یا به گوش داخلی آسیب برسانند، این حالت تروما یا ضربه صوتی نامیده می‌شود. نتیجه آن فوری بوده و احتمال آسیب دائم و افت همیشگی شنوایی بسیار زیاد است.

وزوز گوش

اخیراً به کنسرت رفته‌اید؟ هنوز صدای آن را در گوش خود احساس می‌کنید؟ به این حالت وزوز گوش گفته

می‌شود. مایگین سطح صدای یک کنسرت زنده موسیقی راک ۱۱۰ دسی‌بل است یعنی به اندازه‌ای بلند است که ظرف فقط ۱۵ دقیقه آسیب دایمی به گوش وارد کند. امکان بروز آسیب شنوایی باقرار گرفتن هر چه طولانی‌تر در معرض صدا‌های بالای ۸۵ دسی‌بل بیشتر می‌شود. از دیگر صدا‌های خطرناک می‌توان به صدا‌های اره برقی و دستگاه باغبانی مکنده برگ اشاره کرد. شدت صدای مکلمه عادی ۶۰ دسی‌بل است. وزوز گوش گاهی برای ساعت‌ها، روزها و هفته‌ها همچنان ادامه پیدا می‌کند و گاهی دایمی می‌شود. به منظور پیشگیری از آسیب دایمی یا افت شنوایی، از محافظ گوش استفاده کرده و تماس خود را محدود کنید. **وسایل الکترونیک**

وقتی هدفون روی گوش خود گذاشته‌اید، دیگران می‌توانند آنچه شما گوش می‌کنید را بشنوند؟ اگر بله، بهتر است صدا را کمتر کنید. استفاده از هدفون و هندزفری موجب برخی تغییرات شنوایی موقت یا همیشگی می‌شود.