

مشکلات شبکیه چیست و چه علائمی دارد؟

شبکیه چشم یک بافت عصبی حساس به نور است که نقش مهمی در فرآیند بینایی دارد.

شبکیه چشم یکی از حساس ترین نقاط بدن است که به دلیل دیده نشدن و در دسترس نبودن، بیماری‌های آن به راحتی قابل تشخیص نیست و همین امر باعث می‌شود تا افراد در زمان ایجاد مشکل، دیرتر از سایر عضوهای بدن به پزشک مراجعه کنند.

یک چشم پزشک پیش از این به باشگاه خبرنگاران جوان گفته بود: نوعی بیماری شبکیه وجود دارد به اسم بیماری وابسته به سن شبکیه که بیشتر در افراد بالای ۶۰ سال مشاهده می‌شود که اغلب ژنتیکی است و چنانچه درمان به موقع انجام نشود ممکن است به کاهش توان دید یا حتی نابینایی منجر شود.

مسعود سهیلیان افزود: این بیماری دو نوع تر و خشک دارد و برای نوع خشک

چند توصیه مفید برای آبرسانی

پوست



احساس کشیدگی، سفت شدن یا پوسته‌پوسته شدن که احتمالاً دلیل آن کم آبی است، ممکن است برای هر پوستی پیش بیاید و فرقی ندارد چه نوع پوستی داشته باشید.

به گزارش ایسنا، عارضه پوست کم آب شایع تر از چیزی است که فکر می‌کنید و از نظر متخصصان، می‌تواند به همان اندازه خشکی پوست (این دو معادل هم نیستند) نگران‌کننده باشد.

چه پوستتان خشک باشد چه کم‌آب، با تغییراتی ساده در برنامه مراقبت از پوست و سبک زندگی می‌توانید اوضاع را بهتر کنید. نشریه «هارپر» در مقاله مفصلی به این موضوع پرداخته است.

پوست خشک یا کم آب؟

قبل از هر چیز مهم است که بدانید پوستتان خشک است یا کم آب شده است. به گفته دکتر «ژانت گراف»، متخصص پوست، پوست خشک معمولاً حاصل ژنتیک است، در حالی که پوست کم آب شرایطی است که با دخالت عوامل خارجی ایجاد می‌شود و لایه‌برداری بیش از حد یا دمای بالای سیستم گرمایشی منزل هم می‌تواند به کم آبی پوست منجر شود.

به گفته دکتر گراف، پوست خشک الزاماً پوست ناسالمی نیست. این پوست به صورت طبیعی چربی کمتری تولید می‌کند و ممکن است مات‌تر و کدرتر دیده شود و در برخی مواقع حتی پوسته‌پوسته به نظر بیاید که مشابه علائم پوست کم آب است، با این تفاوت که در حالت کم آبی، سد دفاعی پوست آسیب دیده که در نتیجه آن ممکن است با قرمزی و پوست ملتهب و تحریک‌شده مواجه شوید.

محصولی انتخاب کنید که ترکیبات اولیه مناسب دارد
هنگام خرید محصولات بهداشتی پوستی، روی موادی که با نیازهای خاص پوستتان مطابقت دارند، تمرکز کنید. اسید هیالورونیک و گلیسرین دو ترکیب اساسی برای رفع کم آبی پوست هستند.

سرمایدها نیز از جمله ترکیبات مفید و نجات‌بخش پوست خشک هستند. این ترکیبات چربی‌هایی هستند که ضمن نرم کردن پوست، مانع خروج رطوبت از پوست می‌شوند و به این ترتیب به ترمیم سد دفاعی آن کمک می‌کنند. روغن اسکوالان یا ترکیباتی مانند کره شی، لانولین یا زل پترولیوم (وازلین) در کنار سرمایدها به حفظ آب در پوست کمک می‌کنند.

استفاده محتاطانه از ترکیبات قوی

«مونا آ. گوهار»، دانشیار بالینی پوست، مهم‌ترین دلایل آب از دست دادن پوست را شرایط محیطی مانند سرما یا گرمای شدید، حمام کردن و شنا کردن مکرر می‌داند. دکتر «کاران لال»، متخصص پوست در آریزونا نیز به بیماری پوستی اگرما اشاره می‌کند که باعث کم آبی و خشکی پوست می‌شود.

«ویتنی بوئی»، متخصص پوست در نیویورک درباره استفاده از رتینوئیدها و اسیدهای لایه‌بردار مانند اسید گلیکولیک هشدار می‌دهد. این ترکیبات اگرچه می‌توانند کیفیت پوست را بهتر کنند اما ممکن است پوست را تحریک کنند و به طور بالقوه سد دفاعی پوست را به خطر بیندازند و در نهایت باعث کم آبی آن شوند.

پایبندی به برنامه منظم مراقبت از پوست

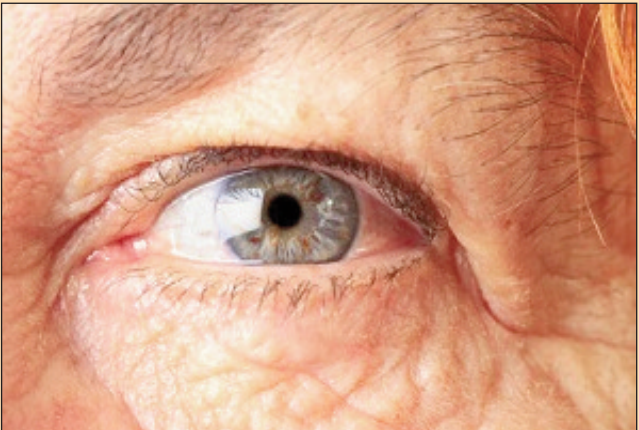
برای آبرسانی پوست پایبندی به یک برنامه منظم مراقبتی مهم است. گوهار پیشنهاد می‌کند در برنامه مراقبت از پوست صبحگاهی در کنار ترکیبات آبرسان مانند هیالورونیک اسید، گلیسرین و سرماید، از یک شونده ملایم استفاده کنید و روتین بهداشتی و مراقبتی صبح را با یک ضدآفتاب مناسب به پایان برسانید.

برای برنامه مراقبت از پوست شبانه‌گی نیز توصیه می‌کند از یک روغن یا آب پاک‌کننده برای تمیز کردن کرم‌ها یا آلودگی‌های روز استفاده کنید و سپس آن را با یک شونده ملایم بشویید. پس از آن با سرم‌های درمانی و یک مرطوب‌کننده مغذی کار را به پایان برسانید.

آب موردنیاز بدن را از تغذیه دریافت کنید

به گفته دکتر بوئی، بخشی از آب دریافتی ما از غذایی که می‌خوریم تامین می‌شود. این آبی که از غذا تامین می‌شود، به آرامی از داخل سلول‌های غذا آزاد می‌شود و می‌تواند منبع ثابتی برای آبرسانی باشد. او سبزیجات غنی از فیبر مانند اسفناج، انواع توت‌ها، طالبی و فلفل دلمه‌ای را توصیه می‌کند که ضمن افزایش آب در بدن، میکروبیوم روده را نیز سالم و متنوع نگه می‌دارد که برای سلامت پوست مفید است.

سلامت



آن هنوز درمان مشخصی پیدا نشده است و باعث می‌شود سلول‌های لکه زرد از روند فعالیت خارج شده و بینایی بیمار را کاهش بدهد.

او اظهار کرد: در نوع تر این بیماری رگ‌های چشم نمایان و خونریزی ایجاد

می‌شود و دید بیمار تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند.

علائم بیماری شبکیه چشم چیست؟

علائمی وجود دارد که به تشخیص بیماری شبکیه چشم کمک می‌کند این علائم عبارتند از:

- کسی که جلوی چشم خود نقاط شناور سیاه رنگ یا رگه‌هایی را جلوی چشمش می‌بیند. (در اصطلاح عام به آن مگس پرانی می‌گویند)
- فرد در جلوی چشمش جرقه‌ای را می‌بیند، گویا که آسمان رعد و برق زده است.
- وقتی تصاویر را کج می‌بیند یا خط‌های صاف را به صورت شکست دار می‌بیند.
- تصاویر را به صورت کارتونی یا کوچک و بزرگ می‌بیند.
- در میدان بینایی یک قسمت از تصویر سیاه یا خاکستری می‌شود.

بحث سلول درمانی، ژن درمانی، بافت‌های پرورته‌های شبکیه از جمله علومی هستند که در ایران و دیگر کشورهای جهان درپچه‌ای را برای درمان نابینایی باز می‌کنند البته برای درمان نابینایی باید علت آن مشخص شود.

آخرین وعده غذایی را چه زمانی بخوریم؟

علاوه بر ایجاد اختلال در روند خواب، بر متابولیسم تاثیر بگذارد و احتمال اضافه وزن را افزایش دهد.

۳. کنترل قند خون

حفظ سطح قند خون در محدوده ثابت برای سلامت کلی بسیار مهم است و ساعت شام خوردن می‌تواند به طور قابل توجهی بر این مسئله تأثیر بگذارد. خوردن شام قبل از غروب آفتاب به بدن اجازه می‌دهد تا کربوهیدرات‌ها و قندها را به طور موثرتری پردازش کند. این به این دلیل است که حساسیت به انسولین در اوایل روز بیشتر است و با نزدیک شدن به شب کاهش می‌یابد.

خوردن دیر هنگام وعده آخر شب می‌تواند منجر به افزایش سطح قند خون شود و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

۴. بهبود کیفیت خواب

خوردن یک وعده غذایی سنگین در اواخر شب می‌تواند الگوی خواب را مختل کند و منجر به مشکلات گوارشی و حتی کابوس شود. وقتی شام را قبل از غروب آفتاب می‌خورید، بدن زمان بیشتری برای هضم غذا دارد و احتمال اختلالات خواب کاهش می‌یابد.

۵. بهبود خلق و خو و سلامت روان

غذا خوردن در ساعات پایانی شب با نوسانات خلقی، تحریک‌پذیری و افزایش سطح استرس همراه است. این موضوع تا حدی به دلیل اختلال در ریتم طبیعی بدن است. خوردن آخرین عده و غذایی قبل از غروب آفتاب می‌تواند به تثبیت خلق و خو و کاهش خطر اختلالات عاطفی کمک کند.منبع: خبرآنلاین



تند می‌توانند باعث ایجاد این سردرد در برخی افراد شود. تغییرات در الگوی خواب: اگر زیاد یا خیلی کم بخوابید، ممکن است به میگرن مبتلا شوید. فشار فیزیکی: یک تمرین شدید مانند ورزش سنگین می‌تواند باعث میگرن شود. شما همچنان می‌توانید فعال باشید اما بهتر است با شدت کمتری فعالیت‌های خود را انجام دهید. تغییرات آب و هوایی: این یک محرک مهم است. تغییر در فشار کلی هوا نیز هینطور است. داروی بیش از حد: اگر میگرن دارید و بیش از ۱۰ روز در ماه برای آن دارو مصرف می‌کنید، ممکن است خودتان را برای چیزی که سردرد برگشتی نامیده می‌شود آماده کنید. پزشک شما احتمالاً آن را سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو می‌نامد.اگرچه ممکن است به طور کلی نتوانید از محرک‌های میگرن جلوگیری کنید، برخی از عوامل ساده مانند خواب منظم و با کیفیت، رژیم غذایی سالم، ورزش و مدیریت استرس ممکن است به شما کمک کنند تا قبل از شروع آنها را متوقف کنید.

توصیه‌های بهداشتی فصل تابستان را جدی بگیرید

بدنی شدید، بروز می‌کنند. استراحت کردن در جای خنک، نوشیدن آب میوه تازه و نوشیدنی‌های حاوی املاح معدنی مانند شربت آبلیمو از بروز اسپاسم جلوگیری می‌کنند.زمانی که دچار این حالت می‌شوید همچنین باید از ادامه فعالیت بدنی سنگین پرهیز کنید چون منجر به گرم‌زدگی می‌شود.

۳- کم‌آبی شدید و از دست رفتن آب بدن نیز یکی دیگر از مشکلات شایع در فصل تابستان است. در این وضعیت دهان، چشم‌ها و پوست بدن خشک شده، تعریق متوقف می‌شود و مشکلاتی چون اسپاسم‌های عضلانی، حالت تهوع و سرگیجه بروز می‌کند. برای پیشگیری از این حالت که ادامه آن، خطر جدی به همراه دارد باید آب زیاد بنوشید تا آب از دست رفته بدن تامین شود. همچنین لباس روشن به تن کنید و از مصرف نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت‌ها و املاح معدنی غافل نشوید.

۴- یکی‌دیگر از اختلالات شایع فصل گرما بروز نوعی اختلال پوستی موسوم به آکنه روزاسه است. در این حالت، پوست با نور مستقیم خورشید و گرمای شدید هوا به تدریج قرمز و ملتهب می‌شود. علت قرمزی پوست، گشاد شدن عروق زیرپوستی بر اثر تماس با گرمای زیاد است. برای پیشگیری از این مشکل از تماس طولانی مدت با نور خورشید پرهیز کنید و همیشه از ضدآفتاب مرغوب با SPF ۳۰ استفاده نمایید.

۵- آفتاب‌سوختگی نیز یکی از ناراحتی‌های شایع پوستی در فصل تابستان است. تشنعات فرنیفش خورشیدی موجب آسیب‌دیدگی و به اصطلاح سوختگی پوست می‌شود و علت آن قرار گرفتن طولانی مدت در برابر تابش مستقیم خورشید است.

از علائم مهم آفتاب‌سوختگی، تغییر رنگ و تیره شدن پوست است. برای پیشگیری از آفتاب‌سوختگی توصیه می‌شود که در روزهای خیلی گرم و آفتابی بویژه از ساعت ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر که اوج تابش خورشید است در فضای سرویشیده بمانید.

هر آنچه‌ که باید درباره

تب کریمه کنگو دانست



تب کریمه کنگو یک بیماری ویروسی بوده که قابل انتقال بین انسان و دام است. بیماری توسط گزش کنه آلوده یا از طریق تماس انسان با خون و بافت‌های دام آلوده در زمان کشتار دام به انسان منتقل می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، تب کریمه کنگو یک بیماری ویروسی بوده که قابل انتقال بین انسان و دام است. بیماری توسط گزش کنه آلوده یا از طریق تماس انسان با خون و بافت‌های دام آلوده در زمان کشتار دام و یا خرد کردن گوشت پیش سرد نشده به انسان منتقل می‌شود.

با توجه به آنکه ویروس در برابر حرارت حساس است؛ بنابراین به افراد توصیه می‌شود که از مصرف جگر خام و نیم پخته خودداری کنند. با رعایت موارد بهداشتی همچون استفاده از دستکش و ماسک در هنگام تماس و ذبح دام و خرد کردن گوشت، خودداری از له کردن کنه با دست یا روی بدن دام، رعایت اصول ایمنی کار به منظور جلوگیری از بروز خراش پوستی و تماس آن با ترشحات دلمی، کنترل تردد غیرمجاز دام، انجام سم‌پاشی‌های ادواری دام و جایگاه، جمع آوری کود و فضولات دلمی و خارج کردن از دلمداری، بهسازی و اصلاح ساختار دلمداری‌ها توسط دلمداران، کشتار دام در کشتارگاه‌های مجاز، تهیه گوشت از مراکز مجاز تحت نظارت دامپزشکی، خودداری از خرید و مصرف گوشت بازرسی نشده و فاقد مهر و برجسب دامپزشکی، پرهیز از خرید و نگهداری هرگونه دام فاقد هویت و قاجاق، خودداری از کشتار دام به صورت غیر مجاز و خارج از کشتارگاه و نگهداری گوشت تازه به مدت ۲۴ و جگر ۴۸ ساعت در دمای ۴ درجه سانتی گراد در یخچال، رلهکارهای پیشگیری از ابتلا به تب کریمه کنگو به شمار می‌رود. لازم به ذکر است؛ با رعایت نکات بهداشتی، این بیماری به سهولت قابل پیشگیری است.

غذاها و ویتامین‌های موثر

در کاهش بیوست

بسیاری از عادات غلط زندگی و یا برخی شرایط پزشکی در ابتلا به بیوست تاثیرگذارند؛ از قبیل عدم نوشیدن مایعات کافی، عدم ورزش، استرس بیش از حد، انسداد روده، بیماری روده مانند سندرم روده تحریک پذیر، سرطان کولون، سرطان رکتوم و ... اما چگونه می‌توان این مشکل رایج گوارشی را برطرف کرد؟ به گزارش ایسنا، عادات غذایی نامناسب مثل خوب نجویدن غذا(هر لقمه غذا به طور متوسط ۳۰ بار جویده شود، صحبت کردن، تماشای تلویزیون و مطالعه در حین غذا، خویلیدن بلافاصله پس از غذا و خوردن غذا در زمان غیر گرسنگی، از مهمترین عوامل ایجاد بیوست به شمار می‌رود؛ بنابراین از این عادات نامناسب اجتناب کنید.اگر مواد غذایی خشک همچون برنج، نان سفید، نان باگت، غذاهای بریان شده و ادویه‌جات را به مقدار زیاد استفاده می‌کنید، حجم آن‌ها را کم کرده و از غذاهایی همچون سوپ کمی چرب، خوراک کدو، بورلی، آش چغندر، شیر برنج و فرنی استفاده کرده و کمی روغن بادام شیرین طبیعی، روغن زیتون و یا روغن کنجد به غذاها بیفزایید. بخاطر داشته باشید آب عدس و آب کلم ملین است ولی جرم خود عدس و کلم قایض است و از خوردن آن‌ها باید پرهیز کرد.اگر در معرض هوای گرم و یا تعریق فراوان هستید نوشیدنی‌های خنک مثل شربت آلو، هندوانه، خیار، دوغ و ماء الشعیر مصرف کنید.

همچنین مصرف برخی از ویتامین‌ها می‌تواند در دور کردن این عارضه از شما تا حدی موثر باشد؛ البته قبل از مصرف هر نوع مکمل ویتامین یا خرید آن باید با پزشک‌تان مشورت کنید؛ چون بسیاری از ویتامین‌ها برای نوزادان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و ... ممکن است مفید نباشند.



همچنین برای درمان آفتاب‌سوختگی می‌توانید آب شش عدد خیار پوست کنده را با دو فنجان پودر شیر و دو قاشق سوپ‌خوری گل خشک شده گیاه «اسطوخودوس» مخلوط کرده و این ترکیب را به صورت یک خمیر شفافخش مستقیماً روی نواحی از پوست که دچار سوختگی شده بمالید. همچنین ترکیب این خمیر طبیعی با مقداری آب ولرم می‌تواند به تسکین و نرمی پوست کمک کند.

۶- تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش که در این فصل بیشتر می‌شود نیز می‌تواند موجب بروز عفونت‌های پوستی در پاها شود. اگر به این عارضه مبتلا شدید، می‌توانید از پودرها و کرم‌های آنتی باکتریال موجود در بازار برای درمان استفاده نمایید.اگر مشکل شما جدی‌تر شد حتماً به متخصص پوست مراجعه کنید.

۷- مشکل شوره سر نیز در فصل تابستان تشدید می‌شود که علت آن گرما و تعریق زیاد است. شوره سر می‌تواند موجب ریزش مو شود و یک مشکل پوستی جدی است. در این مورد مصرف مولد غذایی خنک و آبکی مانند ماست، آب هندولوله و توت‌ها بسیار مفید خواهد بود.