

ممکن است روند پیری معکوس شود؟



گابریلا پیکاک، متخصص تغذیه در انگلیس معتقد است علم ثابت کرده همه ما می‌توانیم با تغییرات ساده‌ای در سبک زندگی و عادات غذایی سالم، آینده بهتری برای خود بسازیم. این متخصص می‌گوید: «عواملی مانند خوردن غذاهای ناسالم، مصرف دخانیات و الکل، آلودگی هوا و مواد موجود در ظروف تفلون و بطری‌های پلاستیکی آب به بروز زودرس نشانه‌های پیری منجر می‌شوند.

با این حال، سن یا وضعیت سلامت شما هرچه باشد برای تغییر سرعت پیری و در آغوش گرفتن انرژی و نیروی جوانی هرگز دیر نیست؛ کافی است فقط سه کار انجام دهید تا با کندی کردن روند پیری به ظاهری جوان‌تر برسید؛ پرهیز از مصرف قند، مصرف مواد مغذی و قرار گرفتن در دماهای شدید، دماهای شدید می‌تواند روش ضدپیری بسیار خوبی باشد، مثل پیاده‌روی یا ورزش در فضای باز در سرمای زمستان یا دوش آب سرد در پایان یک حمام گرم. اگر این کارها را چند بار تکرار کنید، بدن می‌آموزد که خود را تطبیق دهد و به آن عادت کند.

مشارکت ایرانی‌ها در پویش ملی سلامت



کوروش اعتماد، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: از ۲۰ آبان تاکنون شاهد مشارکت ۶۵ درصدی مردان و ۳۵ درصدی زنان کشور در پویش ملی سلامت، بوده‌ایم. بیش از پنج میلیون ایرانی در مرحله پیش ابتلا به پرفشاری خون و بیش از یک میلیون و ۹۰۰ هزار نفر نیز در مرحله پیش ابتلا به دیابت شناسایی شده‌اند. منظور از احتمال دیابت قند خون ۱۲۶ به بالا و منظور از «احتمال پرفشاری خون»، عدد ۱۴۰ اروی ۹۰ میلی‌متر جیوه (۱۴ روی ۹) به بالاست. بدیهی است که مداخله به‌موقع برای این افراد می‌تواند از بروز دیابت و پرفشاری خون در آنها جلوگیری کرده یا روند درمان‌شان را تسهیل کند. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، افزود: مشارکت ۶۵ درصدی آقایان در این پویش امیدوار کننده بوده و از بانوان کشورمان نیز می‌خواهیم پویش ۳۵درصدی خود را در این پویش ارتقا ببخشند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

۷	۸								
									۱
				۴		۵			
			۹	۶	۱	۸			

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

سودوکو ۴۵۴۲

۱	۶							۲	۸
									۷

۳	۵							۸	۹
۶									۷

۴ توصیه برای بینایی بهتر سالمندان



در دوران سالمندی، اهمیت معاینه سالانه چشم بسیار مهم است؛ زیرا موجب تشخیص برخی بیماری‌ها مانند آب مروارید و... می‌شود.



کنترل فشار چربی و قند

بیماری‌های سیستمیک مانند فشار خون بالا، دیابت و... نه فقط باعث اختلالات قلبی-عروقی می‌شوند بلکه خطر از دست دادن بینایی را افزایش می‌دهند.



رژیم غذایی

رژیم غذایی سالم مانند سبزیجات برگ‌دار، غلات کامل، میوه‌ها و ... مواد مغذی ضروری را برای بدن به‌خصوص چشم نیز فراهم می‌کند.



پرهیز از سیگار

سیگار کشیدن، موجب افزایش خطر ابتلا به آب مروارید، AMD و دژنراسیون ماکولا را ۲/۵ تا ۳/۵ برابر بیشتر می‌کند.

اهمیت طرح غربالگری را بررسی کرده‌ایم

چشم را تنبل بار نیار!

حالا بیشتر از ۲۰ سال است که طرح غربالگری آمبلیوپی یا تنبلی چشم به یکی از برنامه‌های مهم سازمان بهزیستی تبدیل شده است؛ برنامه‌ای که کودکان سه تا شش ساله، جامعه هدفش هستند و خانواده‌ها را از سلامت چشم‌های فرزندان‌شان یا عیوبی که به‌صورت عینی و ظاهری دیده نمی‌شود، آگاه می‌کند. طرحی که در بسیاری از پایگاه‌های سلامت سراسر کشور اجرایی می‌شود و با رویی گشاده از بچه‌ها و والدین آگاه‌شان، استقبال می‌کند اما چرا تنبلی چشم تا این اندازه اهمیت دارد؟ چه علائم و نشانه‌هایی دارد و چطور می‌توان از وقوع آن پیشگیری و درنهایت، مشکل پیش آمده را در کوتاه‌ترین زمان ممکن درمان کرد؟ این گزارش، پاسخی برای همه این سوال‌هاست.

دنیا را دقیق بین!

در سال‌های پس از تولد تا سنین شش تا هفت سال اول زندگی، مغز به همراه قدرت بینایی و با کسب تجربه از محیط پیرامون و اطراف، تکامل پیدا می‌کند؛ «برای این اتفاق، باید چشم‌ها و مغز به‌طور همزمان فعالیت کنند، یعنی چه؟ یعنی چشم‌ها تجربه بینایی قوی داشته باشند که بتوانند اطلاعات را به مغز انتقال دهند.» این را دکتر سید فرزاد محمدی، فوق تخصص چشم‌پزشکی به جام جم می‌گوید که معتقد است اگر این اتفاق نیفتد، تنبلی چشم رخ خواهد داد.

در واقع هر سیستم بینایی، متشکل از شبکه‌ی، عصب و قشر بینایی، ظرفیتی دارد که اگر تجربه بینایی قوی رخ ندهد، کاسه چشم پرولریز نمی‌شود. در این میان، شاید این‌طور به نظر برسد که پس همه آدم‌ها تجربه‌های بینایی یکسانی برای تماشا دارند و همه چیز را با قدرت می‌بینند! اما گاهی

برش

اهمیت غربالگری تنبلی چشم

تصور بسیاری از افراد این‌گونه است که خب طبیعتا همه کسانی که دچار مشکل در چشم خود هستند به پزشک مراجعه می‌کنند و تنبلی چشم یا طرح غربالگری بی‌معنی است و این طرح ضرورتی ندارد؛ فرضیه‌ای که دکتر محمدی به آن پاسخ می‌دهد: «آن چیزی که باعث می‌شود طرح جمعیتی غربالگری

دوربینی، نزدیک بینی یا آستیگماتیسم، انحراف چشم و... است؛ اتفاقی که در نهایت منجر به کاهش دید و بینایی می‌شود. در واقع زمانی که بینایی یکی از چشم‌ها خوب باشد و دیگری این‌طور نباشد، مغز، چشم سالم را برای دیدن انتخاب می‌کند و چشم دیگر تنبل می‌شود و اطلاعات بینایی برای رسیدن به مغز از آن عبور نمی‌کند. حالانصورت کنید که چشم سالم دیگر هم دچار مشکل شود! چه اتفاقی

می‌افتد؟ بله درست حدس زدید فرد نابینا خواهد شد! معاینه و پیگیری مداوم سلامت چشم‌ها، تنها راه پیشگیری از وقوع چنین اتفاقی است.

اما درمان...

۲۴/۵ تا ۵/۵ سالگی، بهترین، موثرترین و مطلوب‌ترین زمان ممکن برای درمان تنبلی چشم کودکان است؛ موضوعی که قریب به اتفاق متخصصان چشم بر

تنبلی چشم اهمیت پیدا کند، زمانی است که چشمان فرد، ظاهری سالم دارد اما دچار خطای انکساری است! یعنی ممکن است یک چشم، آستیگمات بسیار خفیفی داشته باشد و چشم دیگر، دچار آستیگمات متوسط یا شدید باشد. «موضوعی که در معاینه چشم خودش را نشان می‌دهد و با راهکارهای مختلف، درمان می‌شود یا حداقل، روندی کاهش و رو به بهبود پیدا می‌کند. موضوعی که سید فرزاد محمدی هم آن را تایید می‌کند و معتقد است باید به‌طور جدی و فعالانه به دنبال پیگیری موضوع برویم و این غربالگری در کودکان جدی گرفته شود تا در بزرگسالی، برای‌شان دردسر جدی ایجاد نکند.

پیشنهادهای تغذیه‌ای طب سنتی برای رشد بهتر کودکان



خودمراقبتی در زمستان



اگر همیشه از سلامت جسم و جان‌تان مراقبت می‌کردید، این زمستان بیشتر این کار را انجام بدهید. کارشناس بهداشت روان می‌گوید توجه بیشتر به اقدامات حتی کوچک برای مراقبت از خود، یعنی

می‌طلبید خودمراقبتی بیشتری داشته باشیم برای همین هم توصیه‌هایی برای این کار ارائه کرده‌اند. مثلا این‌که آنها معتقدند درست است که هوای سرد و خطر ابتلا به بیماری‌های فصلی، باعث می‌شود بیشتر و طولانی‌تر در خانه بمانیم اما یادتان باشد که طولانی‌ماندن در خانه برای بسیاری از افراد استرس‌زا ست. پس با کمی تغییر در روال روزانه‌تان، سعی کنید زندگی‌تان را با ماه‌های سردتر و تاریک‌تر تطبیق دهید و اگر می‌توانید از نفس کشیدن در هوای اول صبح غافل نشوید.

از طرف دیگر، برنامه خواب‌تان را دریا بید که بسیاری از بیماری‌ها مثل فشار خون، قند خون بالا، چاقی و ... با الگوی خواب نامنظم ارتباط مستقیم دارد. برای دوری از افسردگی در این فصل، بهتر است صبح‌ها پرده خانه را کنار بکشید و تماشای آسمان و آفتاب زمستانی را از خودتان دریغ نکنید که باعث حفظ ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن شما می‌شود، از مصرف میان‌وعده‌های سالم و طبیعی مانند سبزیجات، آجیل و ... هم غافل نشوید که تاثیر مثبتی در سبک زندگی‌تان خواهد داشت.