گفت‌وگو

عیوب انکساری چشم مانع روزه‌داری نیست

پونه شیرازی
سلامت

با آن‌که متخصصان چشم هر سال در ماه مبارک رمضان تاکید می‌کنند روزه‌داری، اثر زیانباری بر عیوب انکساری چشم ندارد. اما همچنان بسیاری از افرادی که دچار نزدیک‌بینی، دوربینی یا آستیگماتیسم هستند، نسبت به تاثیرات روزه‌داری بر افزایش نمره عینک‌شان به‌تردید می‌افتند.

از همین رو گفت‌وگوی کوتاهی را با دکتر محمود جبارونده، رئیس انجمن چشم‌پزشکی ایران انجام داده‌ایم.

آیا ثابت شده که روزه‌داری در روزهای بلند فصول گرم سال باعث تشدید یا ایجاد عیوب انکساری در چشم می‌شود؟

روزه‌داری بر عیوب انکساری چشم اثری ندارد و کسانی که نزدیک‌بین، دوربین یا آستیگمات هستند یا قوز قرنیه دارند، می‌توانند روزه بگیرند.

آیا کسانی که به خشکی شدید چشم مبتلا هستند، مجازند روزه بگیرند؟

کسانی که مبتلا به خشکی چشم هستند، در حدی که باید به‌کرات قطره اشک مصنوعی استفاده کنند و با استفاده از اشک مصنوعی باز هم مشکل احساس جسم خارجی در چشم دارند، مجاز نیستند در فصول گرم سال روزه بگیرند. بی‌شک کم‌آبی بدن در این دسته افراد باعث تشدید بیماری‌شان می‌شود و بهتر است در فصولی که هوا معتدل است، روزه‌های خود را ادا کنند.

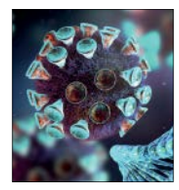
مبتلایان به دیابت که مجاز به روزه‌داری هستند، آیا با گرفتن روزه در خطر آسیب‌های چشمی ناشی از دیابت قرار نمی‌گیرند؟

خیر. کسانی که دیابت دارند، اما مشکلات کلیوی یا بیماری‌های فشار خون و قلب ندارند، می‌توانند روزه بگیرند. در واقع روزه‌داری به کنترل قند خون هم کمک می‌کند و وقتی قند خون‌شان کنترل‌شده باشد، منعی برای روزه‌داری نخواهند داشت.

کسانی که نمره عینک بالا دارند، مجاز به روزه‌داری هستند؟

شماره چشم در عیوب انکساری، تاثیری بر روزه‌داری ندارد و همه کسانی که مبتلا به گلوکوم (آب سیاه) پیشرفته هستند و اعصاب چشم‌شان تحت فشار بالا از بین رفته است، به‌خاطر این‌که بعد از افطار دچار تغییرات فشار چشم می‌شوند، بهتر است با مشاوره متخصص گلوکوم روزه بگیرند.

این افراد باید مراقب باشند اگر فشار چشم‌شان با دارو کنترل نمی‌شود، از روزه‌داری به‌ویژه در فصول گرم سال که روزها طولانی‌تر است، پرهیز کنند.



گونه آفریقایی؛ خطرناک‌ترین جهش کووید-۱۹

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، جهش آفریقای جنوبی را خطرناک‌ترین نوع جهش دانست و گفت: اثر برخی واکسن‌ها در برابر واریانت آفریقایی بسیار ضعیف و ۱۰ یا ۱۵ درصد است.

دکتر علیرضا ناجی افزود: اما پنج جهش آفریقای جنوبی، برزیلی، هندی، انگلیسی و کالیفرنیایی، انتقال سریع‌تری نسبت به گونه کلاسیک دارند. در مورد واریانت برزیل و آفریقای جنوبی این‌گونه حدس می‌زنند. مطالعات نشان می‌دهد سرعت انتقال بالای بیماری ویژگی اصلی این واریانت‌هاست و به همان نسبت ابتلا و مرگ‌ومیر هم افزایش می‌یابد.

وی بیان کرد: این‌که دوره ایمنی‌زایی پس از تزریق واکسن چقدر است به نوع واکسن بستگی دارد اما بین ۶ تا ۱۲ ماه زمان تقریبی ایمن بودن بدن است و به نظر می‌رسد لازم باشد هرسال تزریق واکسن را تجدید کنیم اما این موضوع منوط به گذر زمان است تا بتوانیم بررسی کنیم واکسن چقدر در بدن ایمنی ایجاد می‌کند./ ایسنا

بعضی موارد مانند پادری منزل، پادری حمام و... می‌توانند عاملی برای تجمع گرد و غبار و ویروس‌ها یا خیس شدن و ایجاد کپک باشند. در همه‌گیری کرونا این موارد را جمع‌آوری کنید

در آستانه «روز جهانی آسم و آلرژی» مراقبت‌های لازم برای بیماران مبتلا به آسم را در همه‌گیری کووید-۱۹ مرور می‌کنیم

ایستاده با آسم در توفان کرونا

مهتاب خسروشاهی
سلامت

سرفه و تنگی نفس با کوچک‌ترین عامل محرکی آغاز می‌شود و تا چند دقیقه ادامه پیدا کند و امان می‌برد. این عامل محرک می‌توان از بوی سوختگی نان تا عطر و گرده گل‌ها باشد. در شرایط حادتر، گاهی نیاز به بستری شدن وجود دارد و به همه این دلایل، افراد مبتلا به آسم، همیشه در معرض خطر شروع نشانه‌ها به‌ویژه سرفه باشند. در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹، ماجراجدی‌تر است. به این دلیل که ریه افراد مبتلا به آسم، حساس است و ویروس کرونا می‌تواند به این بخش آسیب‌پذیر، حمله کند. فردا سه‌شنبه ۱۴ اردیبهشت مطابق با چهارم می (نخستین سه‌شنبه ماه می) روز جهانی آسم و آلرژی نامگذاری شده است. از سوی دیگر با چهارمین اوج‌گیری ابتلا به کرونا در کشور، ویروس عامل این بیماری این بار درگیرکننده‌تر از پیش حمله‌ور شده است. اینها بهانه‌ای شد تا مراقبت‌های لازم برای افراد مبتلا به آسم در همه‌گیری کرونا را با هم مرور کنیم.

افراد مبتلا به آسم، باید بیشتر از افراد عادی، شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنند. به این دلیل که ریه این افراد، به دلیل ابتلا به آسم، حساس است. برای این‌که بتوانید از کرونا در امان بمانید، علاوه بر نکته‌هایی که همه رعایت می‌کنند، شما باید به شکل خاص به این نکته‌ها دقت کنید.

۱ **ماسک خاص:** بهتر است بیشتر در منزل بمانید. اما درصورتی که از منزل خارج شدید، از ماسک پنج لایه استفاده کنید. این ماسک‌ها قدرت محافظتی بیشتری دارند.

۲ **الکل قوی:** علاوه بر شستن دست و صورت از الکی برای ضدعفونی‌کردن استفاده کنید که حداقل ۶۰ درصد باشد.

۳ **فاصله بگیرید:** از هر نوع تجمع، سفر، حضور در مراکز خرید و... خودداری کنید. فاصله شما با دیگران باید نزدیک به سه متر باشد. این فاصله برای ریه‌های حساس شما مهم است.

۴ **ترک کنید:** اگر یکی از اعضای خانواده به کرونا مبتلا شد، از خانه به جای دیگر بروید یا این‌که در اتاقی قرنطینه شوید. حتما آزمایش داده و از وضعیت ابتلا یا عدم ابتلای خود مطمئن شوید.

نکته: درصورت امکان، هرچه زودتر واکسن کرونا دریافت کنید.

ادامه دهید و متوقف نکنید

حتما تحت نظر پزشک قرار دارید و از داروهای مناسب برای کنترل حمله‌ها استفاده می‌کنید. درحال حاضر با وجود کرونا به این موارد توجه کنید.

کنترل تغییر: درصورت بروز هر علامت جدید یا تغییری در وضعیت خود سریعا به پزشک مراجعه کنید.

یک اتفاق جدید: مصرف داروهای همیشگی را ادامه دهید. علاوه براین‌که با مشورت پزشک از داروهای استنشاقی حاوی استروئید هم استفاده کنید (استروئیدها درواقع همان کورتیکواستروئیدهاهستند).

دور شوید: بیش از پیش از محرک‌های شروع نشانه‌های آسم دور شوید. ضعیف و تحریک شدن ریه‌ها می‌تواند زمینه را برای ابتلا به کرونا فراهم کند.

این نکته‌ها طلایی است

توصیه‌های خاصی برای افراد مبتلا به آسم وجود دارد که همیشه آنها را رعایت می‌کنند. اما در همه‌گیری کووید-۱۹ باید به این موارد خاص دقت کرد.

کاملا فاصله بگیرید: از محرک‌های آسم (دود، دود مخدرها، گردوخاک، آلودگی‌های مختلف مانند آلودگی هوا، حیوانات به‌ویژه آنهاکه مو دارند، حیوانات خانگی، کپک‌ها و...) کاملا فاصله بگیرید. بهتر است در این دوره مراقبت از حیوان خانگی خود را هم به کلینیکی بسپارید.

کمک بگیرید: برای تمیزکردن منزل شامل گردگیری، استفاده از ضدعفونی‌کننده و شوینده‌ها، از کسی که مبتلا به آسم یا کرونا نیست کمک بگیرید.

جای دیگر: در زمان نظافت منزل، شما در اتاق دیگری بمانید تا عاملی ریه‌های شما را تحریک نکند.

گر لازم است: سعی کنید فقط در صورت لزوم از اسپری الکل و دیگر ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده کنید. بهتر است از دستمال ضدعفونی‌کننده غیرمعطر یا شستن با آب و صابون یا مایع ظرفشویی کمک بگیرید.

جمع کنید: دکور منزل را سبک کنید. بهتر است وسایل دکوری را به حداقل برساند تا گردگیری راحت‌تر شده و خاک کمتری روی وسایل مختلف بنشیند.

کانون‌ها را کم کنید: بعضی موارد مانند پادری منزل، پادری حمام و... می‌توانند عاملی برای تجمع گرد و غبار و ویروس‌ها یا خیس شدن و ایجاد کپک باشند. در همه‌گیری کرونا این موارد را جمع‌آوری کنید. به‌این ترتیب کانون‌ها احتمال آلوده‌راکم کرده‌اید.

مرطوب و مطبوع: خانه را هوادهی کنید. این کار را با کمک بازکردن پنجره‌ها، استفاده از هواکش به‌خصوص در آشپزخانه یا اتاق خواب و... انجام دهید. بخور روشن کنید و عصاره گیاهان دارویی را به آن اضافه کنید (اگر بوی آنها به شما حساسیت نمی‌دهد).

بپوشانید: هنگام شستن ظرف‌ها، شستن یا ضدعفونی‌کردن خریدها، لباس‌ها و... حتما از وسایل محافظتی مانند دستکش، ماسک و حتی عینک استفاده کنید. این وسایل محافظتی کمک می‌کند تماس شما با ویروس کرونا و از طرفی با تاثیر مواد شوینده و ضدعفونی‌کننده به حداقل برسد.

نترسید: شرایط شما خاص است؛ اما نباید بترسید. ترس باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای کنترل اضطراب و استرس اولین نکته پیگیری‌نکردن اخبار است. مسأله بعدی، تلاش برای کسب آرامش است. برای این کار می‌توانید از ورزش‌های آرام‌تنی کمک بگیرید.

تغذیه مناسب: حتما از مکمل‌های ویتامین D، E و B استفاده کنید. علاوه بر این میوه و سبزی به مقدار کافی مصرف کنید. تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است.

سلامت نورونی

عمل‌های ضروری جراحی مغز در همه‌گیری کرونا

دکتر علیرضا طبیب‌خویی
جراح مغز و اعصاب

در حال حاضر شاهد گسترده‌ترین و خطرناک‌ترین موج ابتلا به بیماری کرونا در جامعه هستیم. طبیعتا در این شرایط هم بیمارانی به‌دلیل مشکلات مرتبط با مغز تحت بررسی قرار گرفته و ممکن است ضایعه‌ای که نیاز به جراحی داشته باشد در آنها تشخیص داده شود. تصمیم‌گیری برای انجام یا عدم انجام عمل جراحی در این روزهای بحرانی بسیار سخت و دشوار بوده و لازمه اتخاذ تصمیم صحیح، راهنمایی دلسوزانه و علمی جراح مغز و اعصاب و همین‌طور درک صحیح و پذیرش منطقی شرایط فعلی از سوی بیمار و همراهان است.

در حال حاضر نه‌تنها محدودیت تخت‌های بستری در بسیاری از مراکز درمانی وجود دارد بلکه خطر ابتلا به بیماری کرونا، قبل و بعد از جراحی نیز بیش از پیش حس می‌شود. از سوی دیگر بسیاری از عمل‌های جراحی مغز نیازمند تحت نظر گیری در آی‌سی‌یو پس از عمل جراحی است که با توجه به اشغال‌بودن حجم زیادی از فضای آی‌سی‌یو بیمارستان‌ها، از این بابت هم کادر درمان تحت فشار خواهند بود.

اگر از عمل‌های بسیار اورژانسی جراحی مغز و اعصاب مانند ضربه‌های مغزی و خونریزی‌های شدید خودبه‌خودی در مغز بگذریم، در مورد تومورهای مغزی گاهی محل تومور و اندازه آن به گونه‌ای است که صبر برای به تاخیر انداختن چند هفته‌ای یا حتی چند روزه عمل جراحی می‌تواند برای بیمار خطرناک باشد؛ این موارد شامل تشنج‌های مکرر و غیرقابل کنترل، کاهش سریع و شدید بینایی، ضعف در اندام‌ها، اختلال هوشیاری، افزایش شدید فشار داخل جمجمه و شک به وجود تومور بدخیم مغزی با رشد سریع است. در این صورت صبر برای فروکش‌کردن موج ابتلا به کرونا می‌تواند به قیمت از دست رفتن عملکرد مهمی از مغز مانند بینایی و حرکت یا حتی از دست رفتن جان بیمار تمام شود. در سایر موارد معمولا به صلاحدید پزشک می‌توان عمل جراحی را دو سه هفته و حتی بیشتر به تاخیر انداخت.

در مورد آنوریسم‌های مغزی، شرایط حتی از این هم اورژانسی‌تر است و به تاخیر انداختن درمان ممکن است به خونریزی مجدد از آنوریسم و تهدید جدی حیات بیمار منتهی شود. سایر بیماری‌هایی که نیاز به عمل جراحی دارند از شیوع کمتری برخوردار بوده و ذکر تک‌تک آنها در این نوشتار نمی‌گنجد. اما به‌طورکلی بیماری‌هایی که به تهدید حیات بیمار یا خطر آسیب جدی بافت مغزی منجر شوند لازم است حتی در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ هم در اسرع وقت تحت درمان و جراحی قرار گیرند.

بیشتر بدانیم

تجربه گرگرفتگی در زنان؛ انواع و راه‌های بهبود

یاسمین مشرف
دانش

گرگرفتگی یک احساس گرمای ناگهانی است که می‌تواند از یک احساس گرمای ملایم تا احساس گرمای شدید در قسمتی از بدن متغیر باشد؛ گاهی نیز ممکن است فرد خود را خیس عرق ببیند. این احساس ممکن است چند دقیقه طول بکشد؛ در هر زمانی از شبانه‌روز ایجاد شود و حتی گاهی نیز خواب فرد را مختل کند.

چه افرادی دچار گرگرفتگی می‌شوند؟

گرگرفتگی معمولا بخشی از روند یائسگی زنان است، که معمولا در سنین ۳۵ تا ۵۵ سالگی اتفاق می‌افتد. حدود ۷۵ درصد زنان میانسال در دوران یائسگی این مشکل را تجربه می‌کنند. در یک پروژه تحقیقاتی که در طول ۲۲ سال روی سلامت جسمی، زیستی و روانی گروهی شامل ۳۳۰۰ زن انجام شد، محققان دریافتند چگونگی تأثیر علائم گرگرفتگی بر زنان مختلف، می‌تواند بسیار متنوع باشد. اما به طور کلی، زنان در یکی از چهار گروه زیر قرار می‌گیرند:

گروه اول: این گروه زنان خوش‌شانسی هستند که دچار گرگرفتگی نمی‌شوند یا در پایان دوره یائسگی فقط چند بار این حالت را تجربه می‌کنند. زنان آسیایی و زنانی که از سلامتی بهتری برخوردار هستند، معمولا در گروه اول قرار می‌گیرند.

گروه دوم: این گروه که معمولا افراد سفیدپوست و چاق را شامل می‌شود که گرگرفتگی را مدت‌ها قبل از شروع یائسگی (پنج تا ۱۰ سال قبل از آخرین قاعدگی) تجربه می‌کنند. گرگرفتگی در این زنان معمولا در پایان چرخه قاعدگی نهایی متوقف می‌شود.

گروه سوم: در این گروه از زنان اولین گرگرفتگی بعد از آخرین قاعدگی تجربه می‌شود و می‌تواند سال‌ها ادامه داشته باشد. این گروه معمولا شامل زنان سیگاری است.

گروه چهارم: گرگرفتگی در این زنان نسبتا زود شروع می‌شود و علائم آن تا مدت‌ها بعد از یائسگی (در برخی موارد ۱۵ سال یا بیشتر) ادامه می‌یابد. زنان سفیدپوست و زنان آسیایی ۶۰ درصد این گروه را تشکیل می‌دهند. این زنان معمولا از نظر سلامتی ضعیف‌تر هستند.

چگونه علائم گرگرفتگی را بهبود ببخشیم؟

اگر علائم گرگرفتگی برای شما بسیار آزاردهنده است، بهتر است درمورد آن با پزشک مشورت کنید. در غیر این صورت با اقدامات زیر می‌توانید علایم را بهبود ببخشید:

- در یک اتاق خنک بخوابید.
- هنگامی که احساس گرگرفتگی می‌کنید، آب یا یک نوشیدنی سرد بنوشید.
- از ملحفه و لباسی استفاده کنید که به پوست شما اجازه نفس کشیدن می‌دهد.
- سیگار نکشید.
- ورزش می‌تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد و به بهبود علائم گرگرفتگی کمک کند.
- کاهش وزن، خطر گرگرفتگی یا شدت آن را کاهش می‌دهد.
- برای کمک به کاهش گرگرفتگی، تنفس آرام و عمیق یا «تنفس آرامش‌بخش» را امتحان کنید.

منبع: ahchealthenews.com

حل سودوکو ۳۸۲۸

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

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

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

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.

سودوکو ۳۸۲۹

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

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

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

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

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

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