

۱۴ زندگی سلامت

به روی چشم

آداب استفاده از لنزهای تماسی

❖ خانم جوانی با چشم‌های بسته و پلک‌های ورم‌کرده با کمک همسرش وارد اتاق معاینه شد و گفت: «از صبح که بیدار شدم اصلاً نمی‌توانم چشم‌هایم را باز کنم آقای دکتر!» با شرح حال دقیق‌تری که گرفتم متوجه شدم دیشب عروسی‌شان بوده و عروس خانم از لنزنگی استفاده کرده اما متاسفانه فراموش کرده موقع خواب لنزها را از چشم‌اش خارج کند. پشت دستگاه اسلیت(میکروسکوپ معاینه چشم) نشست. به آرامی سعی کردم پلک‌هایش را از هم باز کنم.

به دلیل قرارگرفتن طولانی مدت لنز روی چشم، قرنیه(لایه شفاف جلوی چشم) ورم‌کرده بود. لنزها را با پنس از چشم خارج کردم و خوشبختانه شواهدی از عفونت قرنیه دیده نمی‌شد. قطره آنتی‌بیوتیک و اشک مصنوعی تجویز کردم و قرار شد روز آینده برای معاینه مراجعه کند. خوشبختانه روز بعد علائم کامل از بین رفته بود.

همیشه به این نکات مهم در زمینه استفاده از لنزهای تماسی طبی و رنگی توجه کنید:

❖ همیشه مطمئن شوید لنزتماسی را از محلی معتبر تهیه می‌کنید.

❖ این لنزها مختص یک نفر است و نمی‌توان به‌صورت اشتراکی از آنها استفاده کرد.

❖ قبل از گذاشتن و برداشتن لنزهای تماسی دست‌های خود را با آب‌وصابون بشوییدو سپس خشک کنید.

❖ لنزهای تماسی به‌هیچ‌عنوان نباید با آب شسته شوند و باید از محلول‌های شست‌وشوی مخصوص لنز استفاده کنید.

❖ به دلیل خطر عفونت قرنیه وقتی لنز روی چشم قرار دارد نباید آب وارد چشم شود؛ بنابراین با لنز نباید استحمام یا در استخر شنا کنید.

❖ قبل از خواب لنز تماسی باید از چشم خارج شود مگر لنزهای خاصی مانند لنز پائسمانی بعد از عمل لازک که چشم پزشک تجویزشان می‌کند.

❖ خشکی چشم هنگام استفاده از لنز شایع است. با مراجعه به چشم‌پزشک و استفاده از اشک مصنوعی مناسب می‌توان علائم آزاردهنده خشکی چشم را کاهش داد.

❖ در صورتی که به‌صورت مستمر از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید معاینات دوره‌ای چشم‌پزشکی ضروری است.

❖ در صورت قرمزی، درد چشم یا دیدن لکه سفید روی قرنیه چشم سریعاً به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

❖ در صورت ایجاد هر نوع عفونت در چشم‌ها یا پلک‌ها، لنزهای تماسی استفاده‌شده باید دور ریخته شوند. ❏



پیشگیری از ابتلا به کووید با کاهش زیاد وزن

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کاهش قابل توجه وزن می‌تواند خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید را کاهش دهد. دکتر علی امینیان، سرپرست تیم تحقیق و مدیر مؤسسه متابولیک کلینیک کلیولند، می‌گوید: یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد در بیماران مبتلا به چاقی که قبل از عفونت کووید-۱۹ با جراحی چاقی،

کاهش وزن قابل توجه و پایداری داشتند، خطر ابتلا به بیماری شدید تا ۶۰ درصد کمتر بوده است. مطالعه ما نشان می‌دهد چاقی یک عامل خطر قابل اصلاح برای کووید-۱۹ است که می‌تواند از طریق یک اقدام موفقیت‌آمیز کاهش وزن بهبود یابد. محققان دریافته‌اند نرخ ابتلا به عفونت بین گروه‌های جراحی و



در روز جهانی «خط بریل» درباره سرگرمی‌های افراد کم‌بینا یا نابینا بیشتر بدانیم

تفریحات خوب برای روان‌روشن‌دلان

❖ شب‌های بلند زمستان را اگر با سرگرمی بگذرانیم سریع‌تر سپری می‌شوند؛ همان‌طور که روزهای بلند تابستان را باید به شکلی پُر کرد و به شب رساند. همه‌گیری کووید-۱۹، نیاز به این سرگرمی را دو چندان کرده‌است؛ زیرا بیرون رفتن از منزل، دورهمی، گشت‌زدن در کوچه و بازار، دشوارتر از پیش شده‌است. در افراد کم‌توان یا ناتوان جسمی، نیاز به سرگرم‌شدن، به همان اندازه افرادی است که دچار ناتوانی یا کم‌توانی نیستند؛ ولی شاید گاهی پیدا کردن سرگرمی مناسب، کمی دشوار باشد. امروز چهاردهم دی، روز جهانی خط بریل است؛ مناسبتی برای آشنایی عمومی با سرگرمی‌های مناسب نابینایان.



مehاب خسروشاهی

سلامت



ساعتی از روز را به شنیدن موسیقی اختصاص دهید. این کار به کسب آرامش جسم و روان شما کمک خواهدکرد. در ساعت‌های پایانی شب، گوش کردن به موسیقی ملایم می‌تواند خواب آرام را به همراه داشته باشد

آمار تولیدات فرهنگی برای افراد نابینا و کم‌بینا زیاد نیست اما فعالیت‌های خوبی در این زمینه صورت گرفته‌است که باکمک آنها می‌توان روزها وساعت‌ها راه‌خوبی طی کرد.

❖ **۳-فیلم‌های گویا:** درسال‌های اخیر، گروهی از هنرمندان اقدام به دوبله بسیاری از فیلم‌ها، برای افراد نابینا و کم‌بینا کرده‌اند. گزینه دوم، تماشای این فیلم‌هاست. در این بخش، فیلم‌های مناسب کودکان و نوجوانان نیز وجود دارد.

❖ **۴-آرامش با نث‌ها:** موسیقی ملایم و زیبا، آرامش‌بخش است. بنابراین ساعتی از روز را به شنیدن موسیقی اختصاص دهید. این‌کار به کسب

❖ **بافرنگ‌دوست باشید**

❖ **۱-ورق‌های بریل:** کتاب‌های برگردان شده به خط بریل، نخستین گزینه هستند. آمار دقیقی درباره این کتاب‌ها

در دسترس نیست اما به نظر می‌رسد در سال‌های اخیر بعضی از ناشران در این زمینه فعالیت‌هایی انجام داده‌اند. این کتاب‌ها به‌ویژه برای رده‌کودک و نوجوان

❖ **۲-با قصه‌گو:** در انتخاب کتاب‌های صوتی، محدودیت انتخاب بسیار

غیرجراحی مشابه است اما بیمارانی که جراحی کاهش وزن انجام داده‌اند، ۴۹ درصد کمتر در معرض خطر بستری‌شدن در بیمارستان، ۶۳ درصد با ریسک کمتر نیاز به اکسیژن مکمل و ۶۰ درصد خطر کمتر ابتلا به کووید-۱۹ شدید مواجه بودند. / مهر

❖ **بازی‌ها همراه شما هستند**

❖ **۱-شطرنج:** کافی است با همراهی همپایی خوب، مهره‌های شطرنج را به بازی بگیرید. این ورزش، جسم و روان را به‌راحتی به بازی و ورزش وامی‌دارد.

❖ **۲-بازی‌های رومیزی:** در سال‌های اخیر، بازی‌های گروهی بسیاری برای سرگرمی

❖ **۴-ورزش‌های گروهی:** همراهی همیشه اثربخش است. برای این‌که حوصله و توان ورزش داشته‌باشید، با چند نفر از دوستان خود، برای ورزش در پارک یا منزل. حداکثر سه نفر. قرار بگذارید. همراهی علاوه بر تشویق به ورزش، امکان صحبت‌کردن و گپ‌زدن و کسب آرامش بیشتر را فراهم می‌کند.

❖ **دست به‌قابلمه شوید**

آشپزی هنر است. از طرفی کاری ذوقی است که در حین انجام و در نهایت اتمام آن، حس شادی و آرامش همین کارهاست. با ساخت پارل‌های مناسب افراد نابینا یا کم‌بینا، ساعت‌ها با نشاط و سرعت سپری شده و در پایان نیز اثری هنری خلق شده‌است.

❖ **بیرون از مرزها بروید**

❖ **۱-ز هنر کمک‌گیرید**

❖ **۱-تأیید در خانه:** درحال حاضر با توجه به همه‌گیری کووید-۱۹ از شاگاه‌ها امن نیستند. بنابراین بهتر است ورزش‌ها را به خانه بیاورید. ورزش‌های آرام‌تنی، دوچرخه ثابت، تردمیل، ورزش‌های کششی و با استفاده از وزنه (متناسب با وزن و توان بدن) از گزینه‌های خوب

❖ **بیشتر بدانیم**

۴ فایده ثابت شده بلندتر قرار دادن پاها

هنگام خواب

❖ بسیاری از افراد که از دردهای مزمن، آبنه خواب و سایر بیماری‌های آزاردهنده رنج می‌برند، از نعمت خواب خوب که یکی از قوانین سلامت است برخوردار نیستند و این به‌نوبه خود، خطر ابتلا به چند بیماری خطرناک را در آنها افزایش می‌دهد. یک موقعیت خواب که اغلب نادیده گرفته می‌شود و مزایای فوق‌العاده‌ای برای افرادی که از برخی بیماری‌های زمینه‌ای رنج می‌برند دارد، بلندتر قرار دادن پاها هنگام خواب است. موارد زیر از فواید خوابیدن به این حالت است:

❖ **تسکین کمردرد**

اگر از هر نوع کمردردی رنج می‌برید، خوابیدن با پاهاى بالا می‌تواند برایتان بسیار مفید باشد. خوابیدن به پشت به‌طور کلی برای کمردرد مفید است زیرا وزن بدن را تا حد امکان به‌طور مساوی تقسیم می‌کند و خطر ششده شدن دیسک ستون فقرات را کاهش می‌دهد. برای تقویت انحنای طبیعی ستون فقرات و کاهش فشار بر آن، یک تکیه‌گاه یا بالش زیر زانوهای خود قرار دهید. این حالت، امکان خواب راحت‌تری را برای شما فراهم می‌کند و باعث تسکین کمردرد می‌شود.

❖ **بهبود گردش خون**

گردش خون ضعیف در پاها غیرمعمول نیست و به‌طور چشمگیری خطر لخته شدن خون و شرایط بالقوه تهدیدکننده زندگی مانند ترومبوز وید عمقی و سکنه را افزایش می‌دهد. قرار دادن پاها تا ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از قلب، جریان خون را از پاها به سمت قلب بهبود می‌بخشد و گردش خون را در اندام تحتانی تقویت می‌کند. درواقع بالاتر قرار دادن پاها باعث می‌شود جاذبه زمین به جای این‌که علیه شما باشد، به نفع شما عمل کند و جریان خون را بهبود ببخشد. این وضعیت همچنین به این معنی است که قلب نیازی به پمپاژ زیاد ندارد. بنابراین بالا بردن پاها برای سلامت قلب نیز مفید است.

❖ **کاهش ورم پاها**

بسیاری از بیماری‌ها، مانند بیماری‌های مزمن قلبی- عروقی یا ریه‌ی، همچنین رژیم غذایی سرشار از نمک یا نشستن یا ایستادن طولانی‌مدت، در ایجاد تورم در پاها نقش داشته دارند. این وضعیت ممکن است بسیار دردناک باشد و خواب شما را مختل کند. بالا بردن پاها می‌تواند به تخلیه مایعات جمع شده در آنها کمک کند. اگر از ورم پا رنج می‌برید، این بهترین حالت خوابیدن برای شماست.

❖ **کاهش فشار**

اگر مجبورید برای مدت طولانی بایستید یا بنشینید، ممکن است تخلیه خون از وریدهای پایین بدن دشوار شود. خون جمع شده در پاها به‌نوبه باعث ایجاد فشار اضافی در سیاهرگ‌ها و درد و تنش در پاها می‌شود. بالا بردن پاها هنگام شب، تسکین پاهای خسته و کاهش فشار در قسمت پایین تنه را به همراه دارد. ❏

منبع: ba-bamail.com