به‌روی چشم

درمان پیری شبکیه



دکتر رضا میرشاهی

متخصص چشم‌پزشکی و فلوشیپ شبکیه

آقای ۷۵ساله‌ای با شکایت تاری هر دو چشم به مطب مراجعه کرد. ده‌سال قبل آب‌مروارید هر دو چشم را عمل‌کرده بود اما از حدود پنج‌سال پیش دیدش به‌تدریج کم شده بود. ۴۰سال بود که سیگار می‌کشید. در معاینه چشم‌راست تغییرات ناشی از پیری در شبکیه(پرده‌حساس به نور) چشم‌شان مشهود بود. چشم چپ هم دچار خونریزی شده بود. در تصویربرداری چشم‌ها، ایجاد رگ نابه‌جا در ته‌چشم چپ تایید شد. به ایشان توضیح دادم در هر دو چشم‌شان آسیب شبکیه ناشی از پیری دیده می‌شود و این بیماری در چشم چپ شدیدتر است. در قدم‌اول باید فشارخون‌شان را کنترل‌شده و برای کم‌کردن خطر ایجاد رگ اضافی در چشم‌راست، حتما باید سیگار را ترک کنند. همچنین قرار شد برای کنترل خونریزی در چشم چپ تزریقات ماهانه آمپول داخل چشمی برایشان شروع شود. خوشبختانه پس از پنج‌بار تزریق، خونریزی به میزان زیادی کم و دیدشان کمی بهتر شد اما برای کنترل بیماری همچنان نیاز به تزریقات دوره‌ای وجود داشت.



پیری شبکیه چرا رخ می‌دهد؟

پیری شبکیه یا استحاله شبکیه ناشی از سن از شایع‌ترین علل کاهش بینایی در افراد بالای ۵۰سال است به نحوی که تا ۲۵درصد افراد بالای ۷۵سال به درجاتی از این بیماری مبتلا می‌شوند. یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ایجاد و پیشرفت این بیماری مصرف سیگار است؛ بنابراین از اولین اقدامات در این بیماران توصیه به قطع سیگار است.

این بیماری به دو شکل تظاهر پیدا می‌کند؛ در شکل اول شبکیه به مرور زمان نازک می‌شود و درحال‌حاضر به جز قطع سیگار، کنترل فشارخون، کاهش‌وزن در افراد چاق و مصرف مکمل‌های بینایی درمان خاصی برای آن وجود ندارد. در نوع‌دوم به دلیل ایجاد رگ نابه‌جا در شبکیه چشم، خونریزی و ورم ایجاد می‌شود که برای کنترل آن نیاز به تزریقات مکرر داخل چشمی است. باید توجه داشت هدف‌اول درمان در این بیماران حفظ وضعیت موجود است تا در صورت امکان میزانی از بهبودی دید رخ دهد. باتوجه به پیشرفت‌های قابل‌توجه در زمینه درمان ژنتیکی و سلول‌های بنیادی به نظر می‌رسد که در آینده می‌توان نعمت بینایی را به بسیاری از این بیماران بازگرداند.

خطری که زنان مبتلا به دیابت بارداری را تهدید می‌کند



محققان می‌گویند افرادی که در دوران بارداری به دیابت مبتلا می‌شوند (معروف به دیابت بارداری)بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی در مراحل بعدی زندگی قرار دارند. با این حال، در مورد طیف وسیعی از مشکلات قلبی- عروقی که می‌تواند در میانسالی برای کسانی که سابقه دیابت بارداری دارند ایجاد شود، کمتر شناخته شده است.

در نشست سالانه انجمن پزشکی مادر و جنین که به‌صورت مجازی برگزار می‌شود، محققان یافته‌هایی ارائه کردند که نشان می‌دهد، دیابت بارداری با افزایش خطر ابتلا به پیامدهای قلبی- عروقی متنوع‌تر از آنچه پیش از این تصور می‌شد در مراحل بعدی زندگی مرتبط است. زنان با سابقه دیابت بارداری در معرض خطر طیف وسیعی از شرایط قلبی - عروقی ازجمله بیماری عروق کرونر، حمله قلبی، سکته، بیماری شریان محیطی، نارسایی قلبی، نارسایی میترال و فیبریلاسیون دهلیزی قرار داشتند./ ایسنا



ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، دو و هر ورزش دیگری که در هوای آزاد انجام شود، ورزش هوازی بوده و روزهای بیشتر و سالم‌تری را به‌شمار روزهای زندگی شما اضافه می‌کند

عکس: مهدی بلوریان فارس

با شناخت مناسب ورزش‌های ایروبیک و برنامه‌ریزی برای پرداختن به آن به بهبود سلامت خود کمک کنید

هوازی باش و سلامتت را بیمه کن



مهتاب خسروشاهی

سلامت

تا به حال سر به هوا، دنبال نخ بادبادک یا بادکنک دویده‌اید؟ یا در حین عبور از جاده، فضای سبز و پهناور اطراف جاده، شما را به وجد آورده تا هوس دویدن کنید؟ یا اینکه بخواهید تا بی‌نهایت شنا کنید؟ اگر هر کدام یا همه این کارها را انجام داده‌اید، بدون اینکه بدانید «ورزش هوازی» انجام داده‌اید. ورزش‌های هوازی بیش از ورزش‌های غیرهوازی باعث حفظ سلامت جسم و روان می‌شوند. بیشتر آنها ورزش‌های پرنشاطی هستند که شاید در کودکی یا بزرگسالی تجربه‌شان کرده باشید. برنامه‌ریزی برای پرداختن به این نوع ورزش‌ها گام مهمی در حفظ سلامت شماست. ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، دو و هر ورزش دیگری که در هوای آزاد انجام شود، ورزش هوازی بوده و روزهای بیشتر و سالم‌تری را به‌شمار روزهای زندگی شما اضافه می‌کند. اصلی‌ترین دلیل آن فعالیت قلب، شش‌ها و گردش خون در حین انجام ورزش هوازی است اما این همه ماجرا نیست؛ ورزش‌های هوازی به دلایل دیگری نیز باعث حفظ سلامت می‌شوند.

ورزش‌های هوازی باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن‌شده و به‌طور خاص بدن را در مقابل ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا مقاوم می‌کنند

بدن به هوازی پاسخ می‌دهد

شکل پاسخ بدن درحین انجام ورزش‌های هوازی، دلیل اصلی تاثیر این ورزش روی حفظ سلامت بدن است. وقتی که ورزش هوازی انجام می‌دهید- دقت کنید که اغلب این ورزش‌ها بسیار پرتحرک هستند- بدن شما به این شکل واکنش‌داده و درگیر می‌شود.

حرکت: به‌صورت تکراری و منظم است و ماهیچه‌های بزرگ بدن در اندام‌هایی مانند دست‌ها، پاها و ناحیه لگن، درگیرشده و حرکت می‌کنند. در این حالت بدن تحرک بیشتری داشته و پاسخ بیشتری به حرکت‌ها می‌دهد.

تنفس: سریع و عمیق‌تر است. به این ترتیب بیشترین مقدار اکسیژن دراختیار سلول‌ها قرار می‌گیرد ضربان قلب افزایش می‌یابد گردش خون بهبود پیدا می‌کند. مویرگ‌ها گشادشده و خون اکسیژن‌دار بیشتری را در اختیار سلول‌ها قرار داده و دی‌اکسیدکربن را بهتر از بافت‌ها جذب و برای دفع به شش‌ها منتقل می‌کنند.

درمان: پس از این تحرک بدنی خوب و کامل، بدن به‌طور طبیعی گروهی از هورمون‌ها موسوم به «اندورفین‌ها» را ترشح می‌کند. این گروه از هورمون‌ها، درمان‌کننده طبیعی درد نام دارند؛ بنابراین پس از انجام ورزش هوازی، درد یا تنش‌های عصبی به‌طور کامل، بدون مصرف هیچ دارویی برطرف می‌شوند.

از یک تا ۱۰ بشمارید

برای انتخاب ورزش هوازی باید به سن، وزن و توانایی و آمادگی جسمانی خود توجه کنید. ورزش‌های هوازی به غیر از تاثیر بر گردش خون که به آن اشاره شد ده تاثیر مثبت دیگر نیز بر سلامت بدن دارند.

کیلوهای اضافه: همراه با رعایت رژیم‌غذایی مناسب، ورزش هوازی می‌تواند به‌آسانی باعث کاهش وزن شود. دلیل آن نیز سوخت‌وساز موثر و مصرف کالری بیشتر در حین انجام ورزش هوازی است.

توان برتر: در روزهای نخست شروع ورزش هوازی، احساس خستگی می‌کنید. این حالت طبیعی است؛ به‌ویژه اگر عادت به ورزش نداشته باشید اما پس از گذشت مدتی، بدن شما از آمادگی جسمانی لازم برخوردار خواهد شد. انعطاف‌پذیری بدن افزایش‌یافته و پس از هر بار ورزش، احساس سبکی و آرامش خواهید داشت.

مقاوم به ویروس: درحال‌حاضر که واریانت امیکرون ویروس کرونا دوباره در اطراف زندگی ما موج می‌زند و نقشه کشور را رنگی کرده، بهترین زمان برای انجام ورزش‌های هوازی به‌ویژه پیاده‌روی در فضای باز است. به این دلیل که ورزش‌های هوازی باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و به‌طور خاص بدن را در مقابل ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا مقاوم می‌کند.

به سلامت سلام می‌کنید: انجام منظم ورزش هوازی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و مشکلات جسمی‌ای مانند اضافه‌وزن، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا، دیابت نوع‌دو(اکتسابی)، سندرم متابولیک(اختلال در سوخت‌وساز بدن)، سکته مغزی و ابتلا به بعضی از انواع سرطان‌ها می‌شود.

مزمن نمی‌شوند: بیماری‌های مزمن مانند فشارخون بالا، قندبالا، اضافه‌وزن و... عارضه‌هایی هستند که ممکن است عارضه‌های ثانویه‌ای را هم به دنبال داشته باشند. بعضی از انواع دردها مانند درد زانو، دست، گردن و... نیز از بیماری‌های مزمن هستند. ورزش‌هوازی(ایروبیک) می‌تواند با تنظیم سوخت‌وساز بدن، تقویت ماهیچه‌ها و اسکلت استخوانی، بهبود عملکرد اندام‌های مختلف بدن این عوارض را برطرف می‌کند.

قلب قوی: نگران نباشید! سنگدل نمی‌شوید فقط عضله‌های قلب شما با ورزش هوازی تقویت‌شده و بهتر و سالم‌تر می‌تپد. اگر ماهیچه‌های قلب با قدرت و کامل فعالیت کنند، خون به شکل بهتری به سلول‌های بدن منتقل‌شده و اکسیژن‌رسانی و تغذیه سلول‌ها بهتر و کامل‌تر انجام می‌شود.

پاکسازی خون: تحرک بدنی بالای ورزش هوازی باعث افزایش میزان کلسترول خوب(HDL) و کاهش میزان کلسترول بد(LDL) خون می‌شود. درنتیجه میزان پلاک‌های خونی نیز کاهش‌یافته و خطر تنگ‌شدن رگ‌ها و سکته قلبی و مغزی نیز کاهش می‌یابد.

بازگشت آرامش: روان که آزرده شود، زندگی تیره و تار می‌شود. ورزش‌های هوازی می‌توانند تیرگی افسردگی، تنش و اضطراب و بی‌خوابی را از جسم و روان شما پاکسازی کنند. دلیل آن نیز ترشح هورمون‌های شادی‌آور در حین ورزش و از طرفی خستگی جسمی ناشی از ورزش است.

کوچک‌تر شوید: ورزش هوازی باعث افزایش انعطاف‌پذیری ماهیچه‌هاشده و همین مسأله امکان حرکت را آسان‌تر می‌کند. به همین دلیل به لحاظ توان بدنی، وضعیت جسمی شما در سنی پایین‌تر از سن شناسنامه‌ای شما قرار می‌گیرد. تقویت ماهیچه‌ها و اسکلت استخوانی، خطر افتادن، سر خوردن و شکستگی ناشی از پوکی‌استخوان را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر انجام منظم ورزش‌های هوازی به سلامت مغز نیز کمک می‌کند؛ بنابراین روند پیری سلول‌های مغز کندشده و خطر ابتلا به فراموشی، اختلال حافظه و آلزایمر کاهش می‌یابد. در یک جمع‌بندی، ورزش‌های هوازی باعث بهبود عملکرد جسم و روان می‌شوند.

عمر طولانی و سالم: رسیدن به سن کهنسالی مهم است اما رسیدن به کهنسالی با سلامت جسمی و روانی مهم‌تر است. ورزش هوازی کمک می‌کند تا جسم و روان سالم مانده و در سن کهنسالی، سالم و سرحال باشید.

برای نخستین قدم‌ها

ورزش هوازی را باید از جایی شروع کنید اما چطور؟ برای اینکه بدن شما به ورزش عادت کند از سبک‌ترین ورزش هوازی یعنی پیاده‌روی شروع کنید. مدت زمان ورزش نیز مهم است. از روزانه ۵دقیقه صبح و ۵دقیقه پیاده‌روی عصرانه شروع کنید. روز بعد، ۵دقیقه اضافه کنید تا به‌تدریج به زمان مناسب روزانه نیم تا یک ساعت پیاده‌روی برسید. بسته به توانایی بدن، می‌توانید ورزش‌های هوازی دیگر مانند اسکی، شنا، قایقرانی، دو، شنا و.. را انتخاب کرده و انجام دهید. پیش از شروع همه ورزش‌های هوازی حتی پیاده‌روی اگر تحت‌نظر پزشک هستید، حتما با پزشک مشورت کنید.

ورزش‌های هوازی باعث افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن‌شده و به‌طور خاص بدن را در مقابل ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا مقاوم می‌کنند

حل سودوکو ۴۰۴۷

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

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

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

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 ۴۰۴۸

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

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

						۲		۸
						۴		۵
						۳		۶
						۷		۹
						۸		۱

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

						۸		۱
							۵	
						۱		۸
						۳		۶
						۷		۹
						۹		۲

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

						۸		۱
							۵	
						۱		۸
						۳		۶
						۷		۹
						۹		۲

دیدگاه

ایمنی صددرصدی واکسن «پاستوکوک» چطور محاسبه شد؟



مریم ملی

دانش و سلامت

رئیس انستیتو پاستور ایران روز شنبه ۱۶ بهمن در گفت‌وگویی با خبرگزاری ایسنا از ایمنی صددرصدی واکسن پاستوکووک در برابر واریانت امیکرون برای کسانی که چهار دوز این واکسن را دریافت کرده‌اند، خبر داد. دکتر علیرضا بیگلری در ادامه یادآور شده‌است:«با توجه به شکل درگیری امیکرون، اکثر واکسن‌ها نقش کمربند ایمنی ایفا می‌کنند و باعث کاهش عوارض خواهند شد» اما «صددرصد» توصیف کردن کارایی یک واکسن در گفت‌وگو با رسانه‌ها، در شرایطی که محققان معمولا با احتیاط و با زبان آمار و احتمال از نتایج کارهای تحقیقاتی خبر می‌دهند، رویه رایجی در میان اهالی دانشگاه نیست. محققان به ویژه پزشکان و داروسازان به خوبی می‌دانند در کارهای علمی نمی‌شود درباره عملکرد دارو یا واکسنی با قطعیت صددرصدی مدعی اتفاقی شد. نتایج همه آزمایش‌های علمی به خصوص در حوزه‌های علوم‌زیستی متناسب با جامعه آماری‌شان ارائه می‌شود. ابعاد و شرایط هر آزمایش عوامل بسیار مهمی در شکل‌گیری نتیجه آن هستند و در واقع نمی‌توان به یکی از عوامل، بدون ذکر دیگری استناد کرد.

انستیتو پاستور ایران با سابقه حدود ۱۰۰سال، قدیمی‌ترین موسسه تولید واکسن کشور است و از ابتدای شیوع کرونا به عنوان کمیته راه‌اندازی و هدایت شبکه تشخیص آزمایشگاهی کووید-۱۹ فعالیتش را آغاز کرده‌است. این موسسه در همکاری با انستیتو فینلای کوبا واکسنی پروتئینی ساخته‌است که بر اثر همراه شدن با آنتی‌ژن‌های کووید طی یک فرآیند ترکیبی با توکسیسد کزاز، کارایی خوبی ارائه می‌کند. نکته قابل توجه این است که در دو سالی که از همه‌گیری کرونا می‌گذرد، مقالات زیادی درباره لزوم اجرای مراحل کارآزمایی بالینی و جامعه آماری مناسب به نگارش درآمده و بارها و بارها درباره این‌که نتایج کارآزمایی‌ها باید با دقت منتشر شوند، بحث شده‌است. همه این تاکیدها برای این بوده که از اظهار نظرهای کلی و قطعی پرهیز شود.

رئیس انستیتو پاستور در نشست خبری با خبرنگاران که‌به صورت ویدئوکنفرانسی برگزار شد گفت: «کارآزمایی فاز سوم واکسن پاستوکووک به طور مشترک در ایران و کوبا انجام شد؛ ۲۴هزار نفر در هشت شهر ایران برای فاز سوم این کارآزمایی داوطلب شدند و نتایج نشان داده است تزریق این واکسن ۹۶/۵ درصد از بروز بیماری شدید پیشگیری می‌کند.» صحبت از درصد اثربخشی واکسن در پیشگیری از بیماری بدون ذکر جامعه آماری، غیردقیق و غیر معتبر است چه رسد به آن که از عبارت‌های قطعی و صددرصدی برای توصیف آن استفاده شود.

مزیت علم نسبت به سایر روش‌های شناختی این است که با مرور زمان خودش را اصلاح می‌کند و دائما در حال به روز شدن است. محققانی که کار علمی و تحقیقاتی انجام می‌دهند، ابایی از این ندارند که اعلام کنند با دانسته‌های فعلی و ابزاری که اکنون در اختیار دارند، به چه نتایجی دست پیدا کرده‌اند. نتایجی که ممکن است با انتظارات جامعه فاصله داشته‌باشند. استفاده از واژه‌های قطعی، صددرصد، بدون شک و مواردی از این قبیل با روح علم بیگانه هستند زیرا ماهیت علم چیزی است که با تحقیقات بیشتر کامل می‌شود و در نهایت کارآمدترین نتایج را برای هر برهه زمانی ارائه کند. فراموش نکنیم چنین رویکردی در گفت‌وگو برای جلب اعتماد و باور مردم می‌تواند در بلندمدت آسیب‌های زیادی در پی داشته‌باشد. اگر استثناهایی رخ بدهد یا نتایج تحقیقات بعدی اطلاعات جدید دیگری به دست بدهد، آن وقت اعتماد عمومی به اشخاصی که این چنین درباره دستاوردهای علمی صحبت می‌کنند از دست می‌رود. ذکر جامعه آماری، اشاره به زمان انجام تحقیقات و تاکید بر تداوم پژوهش‌ها می‌تواند اعتبار نتایج و دستاوردهای علمی را نزد مردم افزایش داده و همراهی و همدلی عمومی را در پی داشته‌باشد. مقوله‌ای که برای جلب اعتماد عمومی در استقبال از واکسیناسیون بسیار مهم است.

