کوتاه‌ون

پیشرفت ۷۰ درصدی ساختمان الگوی فناوری با دستاوردهای ۲۰ شرکت دانش‌بنیان

«ساختمان الگوی فناوری»، پروژه فناوری ستاد نائو است که با حضور ۲۰ شرکت دانش‌بنیان پیشرفت ۷۰ درصدی داشته و تا پایان مهر به بهره‌برداری خواهد رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، حسین شکری، دبیر ستاد توسعه اقتصاد دانش‌بنیان هوافضا، حمل‌ونقل و شهرسازی معاونت علمی، در بازدید از پروژه ساختمان الگوی فناوری که با حضور مسئولان ستادهای تخصصی حوزه عمران، نانو و میکرو و رئیس دبیرخانه صنعتی‌سازی برگزار شد، بر صنعتی‌سازی ساخت‌وساز همراه با بهره‌گیری از فناوری‌های پیشرفته تاکید کرد در این بازدید آخرین دستاوردهای شرکت‌های دانش‌بنیان فعال در حوزه ساخت‌وساز مورد بررسی قرار گرفت. این پروژه با همت و حمایت ستاد توسعه فناوری نانو و میکرو آغاز به کار کرده و هدف اصلی آن، امکان‌سنجی و به‌کارگیری فناوری‌های نوین در ساخت ساختمان‌هایی با رویکرد صنعتی‌سازی است.

ساختمان الگوی فناوری به عنوان یک مرجع عملیاتی و نمایشی طراحی شده تا فناوری‌هایی مانند مصالح نوین، سامانه‌های هوشمند، بهینه‌سازی انرژی و فناوری‌های پایدار را در عمل به نمایش بگذارد.

امگا۳ را به همراه این داروها مصرف نکنید

امگا۳ از پرطرفدارترین مکمل‌های تغذیه‌ای است که به بهبود سلامت قلب و مغز و کاهش التهاب کمک می‌کند اما ترکیب آن با بعضی داروهای رایج ممکن است خطرساز باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویبسایت اینتینگول، کارشناسان هشدار می‌دهند مصرف همزمان این اسید چرب با رقیق‌کننده‌های خون، داروهای فشار خون، آسپرین یا ایبوپروفن ممکن است اثر این داروها را تشدید کند و احتمال خونریزی یا افت فشار را بالا ببرد. بنابراین، پیش از مصرف امگا۳ مشورت با پزشک ضروری است.

بر اساس این گزارش، چهار گروه دارویی که نباید همزمان با امگا۳ مصرف شوند عبارتند از:

۱. رقیق‌کننده‌های خون

داروهایی مانند «وارفارین»، «Coumadin»، «الیکوییس» و «ژارلتو» با رقیق کردن خون از لخته شدن آن جلوگیری می‌کنند. از آنجا که اسیدهای چرب امگا۳ هم خاصیت رقیق‌کنندگی دارند، مصرف همزمان آن با این داروها ممکن است خطر خونریزی را بهویژه پس از جراحت یا جراحی افزایش دهد. «فدنر مکمل‌های غذایی موسسه ملی سلامت آمریکا» توصیه می‌کند افرادی که از این داروها استفاده می‌کنند، پیش از مصرف در بالای امگا۳ با پزشک مشورت کنند.

۲. داروهای فشار خون

امگا۳ با کشاد کردن رگ‌ها، فشار خون را پایین می‌آورد که در حالت عادی مفید است اما مصرف همزمان آن با داروهای کاهش‌دهنده فشار خون مانند مهارکننده‌های «ای‌سی‌ای» (ACE)، بتابلاکرها یا دیوریتک‌ها ممکن است باعث افت بیش‌ازحد فشار شود. دکتر «جوف مرکولا» می‌گوید: نژادی روزانه دو تا سه هزار میلی‌گرم امگا۳، فشار خون را تحدی کاهش می‌دهد و بنابراین شاید لازم باشد که در دارو تنظیم شود.

۳. آسپرین

به گزارش ایندیپندنت، آسپرین علاوه بر کاهش درد و التهاب، در دز پایین برای پیشگیری از حمله قلبی یا سکته مغزی تجویز می‌شود و با مهار تجمع پلاکت‌ها از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. از آن رو که امگا۳ هم اثر مشابهی دارد، مصرف همزمان آنها بهویژه در دز بالا، خطر خونریزی را در برخی موارد افزایش می‌دهد. با این حال، پژوهش‌ها در این زمینه نتایج متفاوتی نشان داده‌اند.

۴. ایبوپروفن و سایر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

مسکن‌های بدون نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن گزینه‌های همیشگی برای تسکین درد هستند. با این حال، مصرف زیاد یا طولانی‌مدت آنها خطر خونریزی، بهویژه در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. در بالای امگا۳ در کنار «داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی» (NSAID) ممکن است این مشکل را تشدید کند. اگر به‌طور منظم از این مسکن‌ها استفاده می‌کنید و همزمان مکمل امگا۳ هم می‌خورید، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

عینک آفتابی استاندارد چه ویژگی هایی دارد

یک متخصص چشم پزشکی، درباره استانداردهای عینک آفتابی، توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد آیدین مشکسار، با اشاره به اهمیت استفاده از عینک آفتابی استاندارد برای محافظت از چشم‌ها، گفت: استفاده از عینک آفتابی علاوه بر سلامت چشم، در برابر چروک و آسیب‌های پوستی ناشی از اشعه UV نیز کاربرد دارد و این کارکرد به ویژه در فصل تابستان، از اهمیت ویژه‌تری برخوردار می‌شود. وی، خشکی چشم را از جمله مشکلات شایع چشمی برشمرد که در روزهای گرم سال، شاهد شیوع آن در افراد هستیم و استفاده از عینک آفتابی را یک راهکار محافظتی در پیشگیری از این مشکل دانست.

مشکسار به انتخاب صحیح عینک آفتابی به عنوان یک اقدام سلامت محور اشاره کرد که لازم است فراتر از ابعاد زیبایی و تجاری مورد توجه افراد قرار گیرد و افزود: توجه به برچسب «UV۴۰۰»، از مهمترین معیارهای انتخاب عینک آفتابی استاندارد محسوب می‌شود. وی، لنزهای پلاریزه (Polarized) را یکی از محصولات موجود در بازار عنوان کرد که استفاده از این نوع عینک‌های آفتابی می‌تواند به حذف تابش‌های خیره‌کننده منجر شود و در هنگام رانندگی، ورزش‌های آبی و ورزش‌های مربوط به محیط‌های برفی کاربرد دارد. این فلوئوسیپ گلوکوم، در مورد رنگ عدسی در هنگام انتخاب عینک آفتابی نیز توضیح داد: رنگ خاکستری، قهوه‌ای یا سبز بیشترین حفاظت از رنگ و کنتراست طبیعی را دارد. اهمیت انتخاب عینک آفتابی مقاوم و سبک توجه به ساختار مقاوم و سبک عینک آفتابی، دیگر توصیه این متخصص چشم پزشکی بود که به ویژه در افراد با فعالیت روزمره بالا یا کودکان، از اهمیت ویژه‌تری برخوردار است. مشکسار اضافه کرد: همچنین توصیه می‌شود در هنگام انتخاب عینک آفتابی، دارا بودن استانداردهای بین‌المللی مانند تاییدیه «ANSI» یا «CE» مورد توجه قرار گیرد.

زنان و خانواده

هشدار به زنانی که ناخن‌های «براق» دارند

کارشناس اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، از ممنوعیت استفاده از ماده TPO برای براق کردن و محکم کردن ناخن‌ها خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفنا، کیانا روحی گفت: این ماده برای براق کردن و محکم کردن ناخن‌ها استفاده می‌شود، اما مصرف آن می‌تواند سلامت کاربران و تکنسین‌های سالن‌های زیبایی را به خطر اندازد.

وی افزود: مطالعات علمی نشان داده است که این ماده در حیوانات می‌تواند مشکلاتی برای تولیدمثل ایجاد کند و احتمال تأثیر منفی بر فرآیند باروری وجود دارد.

روحی ادامه داد: به همین دلیل، استفاده از TPO در محصولات آرایشی و بهداشتی، از جمله کاشت ناخن و لاک ژل، برای مصرف‌کنندگان ایمن نیست و خطرات بالقوه جدی دارد.

کارشناس اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی افزود: اتحادیه اروپا با استناد به همین شواهد، استفاده از این ماده در محصولات کاشت ناخن و لاک ژل را ممنوع کرده است.

روحی افزود: اداره کل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی موضوع را به معاونت‌های غذا و دارو اطلاع‌رسانی کرده و واحدهای تولیدی موظف به اصلاح فرمولاسیون و استفاده از مواد ایمن هستند.

وی توصیه کرد تا زمان اصلاح فرمولاسیون، بانوان در صورت امکان از مصرف این محصولات خودداری کنند.

افزایش مصرف محصولات نوپدید دخانی در جامعه نگران کننده است

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، با ابراز نگرانی عمیق از عرضه غیرقانونی و افزایش مصرف محصولات نوپدید دی‌همچون سیگارهای الکترونیک، بر ضرورت مقابله با ترویج آن تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: ممنوعیت تولید، فروش، واردات، صادرات و هرگونه فعالیت ترویجی در ارتباط با محصولات الکترونیکی از سال ۱۳۸۷، توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به‌عنوان متولی کنترل دخانیات در کشور، ابلاغ شده است. با این حال، علی‌رغم وضع قوانین بازدارنده، شاهد گسترش مصرف این محصولات در گروه‌های حساس جامعه هستیم.

معاون بهداشت با اشاره به هشدارهای سازمان جهانی بهداشت و مصوبات کنفرانس اعضای کنوانسیون کنترل دخانیات در خصوص وضع مقررات برای جلوگیری از ترویج و تبلیغ محصولات نوپدید، اقدام اخیر کشور سنگاپور را قابل توجه دانست. این کشور، پس از ممنوعیت مصرف این محصولات، مقررات سخت‌گیرانه‌ای را نیز برای اتباع خارجی وضع کرده است که از سپتامبر ۲۰۲۵ اجرایی خواهد شد.

بر اساس این مقررات، در صورت مصرف این محصولات برای بار اول، فرد متخلف جریمه شده و وسیله مصرفی وی ضبط خواهد شد. در صورت تکرار تخلف توسط افرادی که دارای ویزای عبور یا اقامت کوتاه‌مدت هستند، از ورود مجدد آن‌ها به سنگاپور جلوگیری خواهد شد. همچنین، در خصوص دارندگان ویزای اقامت بلندمدت کاری، تحصیلی یا وابستگان آن‌ها در صورت ارتکاب تخلف برای بار دوم، جریمه و ضبط محصول انجام می‌شود و در صورت تکرار برای بار سوم، گذرنامه آن‌ها لغو؛ از کشور اخراج و ورود مجددشان به سنگاپور ممنوع خواهد شد.

دبیر ستاد کشوری کنترل دخانیات نیز با اشاره به درخواست حمایت از دادستانی کل کشور و مراجع ذی‌ربط برای برخورد با عاملان قاچاق و عرضه این محصولات در کشور، با هشدار نسبت به خطرات بالقوه این محصولات خصوصاً در ایجاد بیماری‌های تنفسی، وابستگی به نیکوتین و افزایش مصرف مواد دخانی بر ضرورت ورود دستگاه‌های نظارتی و تقویت همکاری و تعامل سایر نهادهای مسئول برای نظارت ویژه بر ممنوعیت فروش، عرضه و برخورد مؤثر با عوامل توزیع و ترویج این محصولات تأکید کرد.

روزنه

حس هدفمندی می‌تواند از سلامت مغز در دوران پیری محافظت کند

یک مطالعه جدید می‌گوید داشتن حس هدفمندی در زندگی نه تنها از نظر شخصی رضایت‌بخش است، بلکه می‌تواند از مغز در برابر آسیب‌های زوال عقل نیز محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند افرادی که حس هدفمندی بیشتری در زندگی داشتند، حدود ۲۸ درصد کمتر احتمال ابتلا به اختلال شناختی خفیف یا زوال عقل داشتند.

محققان گفتند که این اثر محافظتی در تمام گروه‌های نژادی و قومی مشاهده شد و حتی اگر افراد عوامل خطر دیگری برای زوال عقل یا بیماری آلزایمر داشتند، همچنان قابل توجه بود.

دکتر «الیزا وینگو»، محقق ارشد و استاد روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «یافته‌های او نظر را تنها در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هستند، حس هدفمندی با شروع دیرتر و احتمال کمتر ابتلا به زوال عقل مرتبط بود».

بر اساس این مطالعه، محققان بیش از ۱۳۰۰۰ بزرگسال ۴۵ سال به بالا را که بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۰ در مطالعه سلامت و بازنشستگی شرکت کرده بودند، مورد بررسی قرار دادند.

محققان گفتند که این مطالعه شامل یک پرسشنامه هفت ماده‌ای برای سنجش سلامت بود که حس هدفمندی فرد در زندگی را ارزیابی می‌کرد.

از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که چقدر با جملاتی مانند «من فردی فعال در اجرای برنامه‌هایی هستم که برای خودم تعیین کرده‌ام» و «من در زندگی‌ام حس جهت و هدف دارم» موافق یا مخالف هستند.

محققان دریافتند افرادی که نمراتشان نشان‌دهنده حس هدفمندی بالاتر بود، خطر ابتلا به پیری مغز یا زوال عقل در آنها به طور قابل توجهی کمتر بود.

«نیکلاس هاوارد»، محقق ارشد و محقق بهداشت عمومی در دانشگاه کالیفرنیا، در یک بیانیه خبری گفت: «در حالی که داروهایی مانند لکانماب و دونانماب می‌توانند علائم اختلال شناختی در بیماری آلزایمر را به طور متوسط به تأخیر بیندازند، اما با خطرات و هزینه‌هایی همراه هستند».

وی افزود: «ایجاد هدف در زندگی رایگان، ایمن و قابل دسترس است. این چیزی است که افراد می‌توانند از طریق روابط، اهداف و فعالیت‌های معنادار بسازند».

محققان گفتند طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها می‌توانند حس هدفمندی را تقویت کنند، از جمله:

- تقویت روابط با خانواده و دوستان
- کار کردن یا انجام اقدامات داوطلبانه
- کاوش در معنویت یا ایمان
- دنبال کردن اهداف شخصی مانند سرگرمی‌ها یا مهارت‌های جدید
- کمک به دیگران یا اعمال مهربانی، مراقبت یا حمایت

به گفته محققان، هدف در زندگی چیزی است که می‌توانیم آن را پرورش دهیم. هیچوقت برای شروع فکر کردن در مورد آنچه به زندگی شما معنا می‌دهد، خیلی زود یا خیلی دیر نیست.

از تست یک دقیقه‌ای تا برچسب افسردگی در شبکه‌های اجتماعی

وقتی درباره اختلالات روانی در شبکه‌های اجتماعی اطلاعات نادرست و اشتباه دست به دست می‌چرخد، بسیاری بدون تشخیص درست خود را بیمار می‌دانند و فرصت‌های رشد واقعی خود را از دست می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تصور کنید یک صبح معمولی، با گوشی در دست، صفحه اینستاگرامتان را مرور می‌کنید. ناگهان با پستی مواجه می‌شوید: آیا شما هم مبتلا به **ADHD** هستید؟ چند دقیقه بعد، ویدئویی کوتاه دیگر درباره اضطراب اجتماعی می‌بینید و کم‌کم خودتان را در تقش یک فرد مبتلا به اختلال روانی پیدا می‌کنید بدون اینکه حتی به پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید، برچسب بیماری‌های روانی مختلف را به خودتان می‌زنید.

این اتفاقی غافلگیرکننده نیست. امروزه همین دقایق کوتاه در صفحات مجازی می‌توانند مسیر فکر و تصمیم‌هایمان را به کلی تغییر دهند و البته شما تنها فردی نیستند که این احساس را تجربه می‌کنید، بلکه میلیون‌ها نفر در ایران و جهان دقیقاً همین تجربه مشابه را دارند! آن هم در دنیایی که امروزه به طور میانگین افراد روزانه چهار تا پنج ساعت از زمان خود را در حال پرسه زنی در صفحات مجازی بخصوص در اینستاگرام هستند.

فقط کافی است یک روز احساس ناراحتی و غم به سراغتان بیاید و همزمان در صفحات مجازی شروع به گشتن کنید و از صفحات بالاگران مجازی که به صورت دروغین و اغراق آمیز فقط از جلوه مثبت زندگی خودشان تصویرهایی به اشتراک می‌گذارند دیدن کنید. حالا نگاهتان را به وضع خودتان بیاندازید که احتمالاً بدون فعالیت و یا همراه با احساس ناامیدی در جایی نشسته‌اید پست بعدی که برایتان نمایش داده می‌شود، صدای یکی از همان روانشناسان دروغین است

که می‌گوید: اگر یک یا دوتا از این علائم را دارید شما مبتلا به بیماری افسردگی هستید! اول اگر احساس می‌کنید امید خود را از دست داده‌اید، دوم اگر احساس کرختی می‌کنید و به فعالیت‌های زندگیتان نمی‌رسید... و تبریک به دلیل سوم نرسیده است که شما مبتلا به افسردگی شده‌اید.

در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی به بستر محبوبی برای ترند شدن اختلالات روانی تبدیل شده‌اند. صفحات روانشناسی با آزمون‌های کوتاه و نمودارهای جذاب، میلیون‌ها بازدیدکننده را جذب می‌کنند. افراد بدون هیچ ارزیابی دقیقی، خود را مبتلا به انواع و اقسام بیماری‌های روانی می‌دانند. در نگاه اول، این خودتشخیص‌ها شاید آگاهی‌بخش به نظر برسند، اما وقتی عمیق‌تر نگاه می‌کنید، می‌بینید که پنجره‌های رشد و فرصت‌های زندگی را می‌بندند.

چرا این ترندها اینقدر جذاب شده‌اند؟

برای من، دلیل اول واضح بود: دسترس‌پذیری آسان. یک تست کوتاه، چند جمله ساده و نمودار رنگی کافی بود تا حس کنم می‌توانم سلامت روان خودم را بسنجم. دلیل دوم هم شاید برای شما هم آشنا باشد: وقتی با شکست یا اشتباه روبه‌رو می‌شویم، یک برچسب بیماری بهانه‌ای می‌شود برای سبک کردن بار روانمان. همان روز که در یک آزمون شکست خوردم به جای اینکه دنبال علت واقعی باشم، فکر کردم شاید **ADHD** دارم و دلیل ناموفق بودنم در آزمون عدم تمرکز شدید است یا احتمال **ADHD**است.

برخی از اختلالاتی که به دلیل گستردگی مفاهیم، بیش‌تر بازیچه دست اینگونه از روانشناسان شده، سبب شده است تا تقریباً از هر پنج نفر، چهار نفر از افراد جامعه مبتلا به یکی از این اختلالات باشد: **ADHD** و بیش‌فعالی آن هم در صورتی که گلافی فقط یک مشکل کوچک حواس‌پرتی و تمرکز است و با چند تمرین ساده این مشکل برطرف می‌گردد، نه یک بیماری.

اضطراب اجتماعی که ممکن است در مواقعی تراحتی‌های طبیعی در جمع بسیار با اضطراب‌های شدید اجتماعی و لاعلاج نسبت داده شود؛ یا تغییر خلق و خوی آن هم به صورت دائم، بلکه موقت که یکی از احساسات طبیعی انسانی است گاهی به عنوان اختلال شخصیت مرزی در نظر گرفته می‌شود و فرد را به سوی این بیماری سوق می‌دهد و پس از تشخیص مجازی اشتباه اکنون شما دیگر تلاشی برای بهتر کردن حال خودتان نمی‌کنید؛ چرا که مبتلا به اختلال روحی شده‌اید.

پیامدهای این خودتشخیص‌ها برای من ملموس بود حس می‌کردم فرصت‌های رشد شخصی و اجتماعی را از دست خواهم داد، اعتماد به نفسم کم و حتی فرصت‌های کوچک را هم از دست می‌دهم. شبکه‌های اجتماعی، صفحات غیرعلمی، این مسیر اشتباه، را تقویت و بعضی حتی از آن برای فروش محصولات و خدمات غیرعلمی استفاده می‌کنند.

با صفحات مجازی به خودتان برچسب بیماری نزنید یا درمان نکنید

البته راهکارهایی برای مقابله با این نوع از خود تشخیصی وجود دارد که مانع از اشتباه کردن می‌شود. مثلا اطلاعات درباره انواع بیماری‌های روانی را از منابع معتبر علمی تهیه کنیم نه از تست‌ها و ریلز های کمتر از یک دقیقه‌ای در صفحات مجازی.

همچنین اگر احساس می‌کنید نشانه‌های بیماری را دارا هستید، حتما برای تشخیص درست به روان شناسان یا روان پزشکان مراجعه کنید و خود تشخیصی را حتی الامکان انجام ندهید و حتما درباره تفاوت حالت‌های طبیعی و اختلالات واقعی روحی و روانی از افراد متخصص سوال کنیم.

با تجربه‌ای که همه ما از حالت‌های که مثال زدیم داریم، شاید بتوان در مثبت‌ترین نگاه گفت: فضای مجازی می‌تواند ابزاری برای آگاهی‌بخشی باشد، اما وقتی تشخیص بیماری بر اساس محتوای کوتاه و غیرعلمی باشد، به جای کمک به نوعی دیوار محکم در مقابل رشد فردی ما می‌شود. من این را تجربه کرده‌ام و حالا می‌دانم که مراقبت واقعی از سلامت روان، نیازمند دقت و مراجعه به متخصص است و نمی‌توان این تشخیص را از طریق صفحات مجازی آن هم در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام داد.

تازه‌های سلامت

مشکلات چشمی دوره سالمندی را بیشتر بشناسیم

با بالا رفتن سن، چشم‌ها نیز دچار تغییر می‌شوند آن هم در عصری که ایران نیز با پدیده پیری جمعیت روبه‌رو است، توجه به سلامت بینایی سالمندان از اهمیت بالایی برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی بیمارستان فارابی دانشگاه علوم پزشکی تهران: پیری جمعیت به افزایش نسبت افراد بالای ۶۰ سال در جوامع اشاره دارد. در حالی که این موضوع نشان‌دهنده پیشرفت‌های بزرگ در بهداشت و درمان است، اما بار سنگینی را بر دوش سیستم‌های سلامت می‌گذارد. افراد مسن به مراقبت‌های بهداشتی بیشتری نیاز دارند، به خصوص برای بیماری‌های مزمن و مرتبط با سن. با توجه به اینکه موضوع افزایش سن یا همان پیری جمعیت در سراسر دنیا و ایران به یک موضوع مهم تبدیل شده در این مطلب سعی می‌کنیم به بررسی بیماری‌های چشمی وابسته به سن و راه‌های پیشگیری و یا درمان آنها بپردازیم.

پیری جمعیت؛ چالش نوظهور برای سلامت چشم در ایران

جهان در حال پیر شدن است و ایران نیز از این قاعده مستثنا نیست. طبق آمارهای رسمی، جمعیت سالمند ایران با سرعت بیشتری نسبت به قبل در حال افزایش است، پدیده‌ای که نیازمند برنامه‌ریزی‌های کلان در حوزه‌های مختلف، به‌ویژه نظام سلامت است. این تغییرات جمعیتی، فشار فزاینده‌ای را بر منابع درمانی، زیرساخت‌های بهداشتی و نیروی متخصص وارد خواهد کرد که یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی که تحت تأثیر مستقیم این روند قرار می‌گیرد، سلامت چشم است. دولت و نهادهای بهداشتی ایران تاکنون اقداماتی مانند اجرای طرح تحول سلامت و ارائه خدمات بهداشتی بیشتر در مناطق محروم را در دستور کار قرار داده‌اند، اما با توجه به افزایش بار بیماری‌های مزمن و بهویژه مشکلات بینایی مرتبط با سن، نیاز به برنامه‌های جامع‌تر و پیشگیرانه‌تر بیش از پیش احساس می‌شود.

بیماری‌های چشمی شایع در سالمندان

با افزایش سن، چشم‌ها نیز دچار تغییرات طبیعی می‌شوند اما برخی از این تغییرات زمینه‌ساز بیماری‌هایی هستند که در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، می‌توانند به نابینایی دائم منجر شوند. آب مروارید (Cataracts) بیماری شایع‌ترین علت نابینایی قابل درمان در جهان است. عدسی چشم که به طور طبیعی شفاف است، با افزایش سن کدر می‌شود و باعث تاری دید، حساسیت به نور و دید در شب ضعیف می‌شود. علائم شامل تاری دید پیشرونده، رنگ‌پریدگی رنگ‌ها و نیاز مکرر به تغییر عینک است. دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD)، این بیماری به ماکولا، بخش مرکزی شبکیه که مسئول دید دقیق و مرکزی است، آسیب می‌زند و انجام فعالیت‌هایی مانند خواندن و رانندگی را دشوار می‌کند. علائم اولیه شامل دید تار، خطوط موج‌دار در دید و لکه‌های تیره در مرکز میدان دید است. گلوکوم (Glaucoma)، این بیماری اغلب به عنوان «دزد خاموش بینایی» شناخته می‌شود، زیرا در مراحل اولیه معمولاً هیچ علامت و دردی ندارد. گلوکوم به عصب بینایی آسیب می‌زند و به تدریج دید محیطی را از بین می‌برد. رتینوپاتی دیابتی (Diabetic Retinopathy)، این بیماری در افراد مبتلا به دیابت رخ می‌دهد و به رگ‌های خونی کوچک شبکیه آسیب می‌رساند. با گذشت زمان، این عروق نشتی پیدا کرده و منجر به تورم شبکیه و در نهایت از دست دادن بینایی می‌شود.

درمان و پیشگیری از بیماری‌ها

با اینکه افزایش سن یک عامل خطر اجتناب‌ناپذیر است، اما با اقدامات مناسب می‌توان از بسیاری از بیماری‌های چشمی پیشگیری کرد یا پیشرفت آن‌ها را به تعویق انداخت. درمان قطعی آب مروارید جراحی است که در آن عدسی کدر شده با یک لنز مصنوعی شفاف جایگزین می‌شود. درمان AMD برای نوع مرطوب، تزریقات داخل چشمی (Anti-VEGF) برای کاهش رشد عروق خونی غیرطبیعی انجام می‌شود و همچنین برای درمان گلوکوم، درمان‌های اولیه شامل قطره‌های چشمی برای کاهش فشار چشم است. در موارد پیشرفته‌تر، لیزر درمانی یا جراحی می‌تواند کمک‌کننده باشد.

پیشگیری:

همچنین آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا (AAO) توصیه می‌کند افراد بالای ۶۵ سال هر یک یا دو سال یکبار معاینه شوند، کنترل دقیق دیابت و فشار خون بالا برای جلوگیری از آسیب به عروق خونی چشم حیاتی است و در آخر استفاده از عینک آفتابی با محافظت کامل در برابر اشعه فرابنفش (UV) به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند.

نقش سبک زندگی در جوانی برای خطر بینایی در سالمندی

سبک زندگی در دوران جوانی تأثیر عمیقی بر سلامت چشم در آینده دارد. انتخاب‌های امروز می‌توانند از بروز بیماری‌های مرتبط با سن در دهه‌های آتی جلوگیری کنند. مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها (C, E) و مواد معدنی (روی) برای سلامت چشم ضروری است. سبزیجات برگ‌دار تیره (اسفناج و کلم پیچ) و ماهی‌های چرب (مانند ماهی سالمون)، سرشار از مواد مغذی هستند که به حفظ سلامت شبکیه کمک می‌کنند. سیگار کشیدن به طور مستقیم خطر ابتلا به آب مروارید و AMD را افزایش می‌دهد. ترک این عادت یکی از بهترین تصمیمات برای حفظ سلامت چشم است. چاقی یک عامل خطر برای ابتلا به دیابت و فشار خون بالا است که هر دو می‌توانند به بینایی آسیب بزنند. حفظ وزن سالم از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب به طور غیرمستقیم از سلامت چشم نیز محافظت می‌کند. در عصر دیجیتال، استراحت دادن به چشم‌ها بسیار مهم است. استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ (هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به یک جسم در فاصله ۲۰ فوتی (حدود ۶ متری) نگاه کنید) به کاهش خستگی دیجیتال چشم کمک می‌کند. با آگاهی از این نکات و سرمایه‌گذاری در سلامت چشم در طول زندگی، می‌توان به افراد کمک کرد تا از نعمت بینایی برای سال‌های طولانی‌تری بهره‌مند شوند و از بار سنگین مالی و اجتماعی ناشی از نابینایی جلوگیری کرد. این اقدامات در نهایت به سلامت و پایداری کل نظام سلامت در مواجهه با چالش پیری جمعیت کمک خواهد کرد.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.