گوناگون

سهم اندک دوچرخه سواران در تصادفات

معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران گفت: از میان ۱۶۶۰۰ تصادف جرحی در سال ۱۳۹۶ فقط ۵۱ فقره تصادف سهم دوچرخه سواران در پایتخت بوده است.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ علی همه‌خانی، اظهار کرد: میزان تصادفات فوتی و جرحی دوچرخه سواران در تهران بسیار ناچیز است و این نشان از آن دارد که دوچرخه سواران ضمن رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی در مسیرهای مشخص شده توسط شهرداری اقدام به تردد نموده و توصیه می‌شود با تجهیزات کامل دوچرخه سواران در معابر تعیین شده حرکت کنند.

وی افزود: دیروز در باغ کشاورز تهران به مناسبت روز ایمنی و حمل و نقل در اقدامی فرهنگی و با مشارکت سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران دوچرخه سواران را به تجهیزات مورد نیاز در حین دوچرخه سواری مجهز کردیم و در این اقدام آموزشی و فرهنگی به دنبال یادآوری استفاده صحیح از این وسیله نقلیه در روز سه شنبه‌های بدون خودرو هستیم.

معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران ادامه داد: آمارها نشان می‌دهد در سال گذشته تنها یک مورد فوتی در خصوص دوچرخه سواران گزارش شده است اما دوچرخه سواران تصادفات جرحی متعددی را تجربه کردهاند در واقع از میان ۱۶۶۰۰ تصادف جرحی در سال ۱۳۹۶ فقط ۵۱ فقره تصادف سهم دوچرخه سواران بوده است که بخش عمده ای از آن به دلیل همراه نداشتن تجهیزات و البته عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی به خصوص تردد در محورهای غیر مجاز رخ داده است.

همه‌خانی در پایان گفت: فراموش نشود که دوچرخه نیز مانند هر وسیله نقلیه دیگر ملزم به رعایت قوانین حین تردد است و با توجه به ایمنی پایین این وسیله توصیه می‌شود دوچرخه سواران جدا از رعایت قوانین با تجهیزات کامل در شهر تردد نمایند.

میگرن قبل از یائسگی با افزایش فشار خون بالا مرتبط است

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد افرادی که قبل از یائسگی دچار میگرن هستند، بعد از آغاز یائسگی با خطر فشار خون بالا روبرو خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا، جیلوکا بوری- سرپرست تیم تحقیق از انستیتوی تحقیقات بهداشتی و پزشکی فرانسه در پاریس، می گوید: میگرن در خانم‌ها بیشتر از مردان رخ می‌دهد و در سال‌های قبل از یائسگی شیوع بیشتری دارد.

تعداد کمتری از زنان بعد از یائسگی دچار سردردهای ناتوان کننده می‌شوند، اما در طول این مدت تعداد بیشتری از زنان مبتلا به فشار خون بالا هستند. میگرن یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. از اینرو محققان درصدد بررسی این برآمدند که آیا سابقه میگرن با افزایش فشار خون پس از یائسگی ارتباط دارد یا خیر.

این مطالعه شامل بیش از ۵۶ هزار زن فاقد فشار خون بالا یا بیماری قلبی در زمان ورود به دوره یائسگی بود. از بین این تعداد، بیش از ۹۵۰۰ نفر دچار میگرن بودند.

این زنان بالغ بر ۲۰ سال تحت نظر بوده و هر ۲ تا ۳ سال، نظرسنجی سلامت را تکمیل می کردند.

در پایان مطالعه، بیش از ۱۱۰۰۰ زن میگرن را تجربه کرده بودند. بیش از ۱۲۸۰۰ زن دچار فشار خون بالا شدند که شامل بیش از ۹۴۰۰ زن بدون میگرن و ۳۱۰۰ زن دچار میگرن است.

محققان پس از در نظر گرفتن فاکتورهای مختلف، به این نتیجه رسیدند زنانی که قبل از یائسگی میگرن داشتند، ۴۹٪ بیشتر با احتمال ابتلاء به فشار خون بالا بعد از یائسگی روبرو بودند.

به گفته سوری: مشخص شده است که افراد مبتلا به میگرن علائم اولیه سفتی شریانی را دارند. رگ‌های سفت و سخت قادر به تأمین جریان خون نیستند و در نتیجه فشار افزایش می‌یابد.

نرخ بالای مرگ و میر زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹

نتایج یک مطالعه جهانی نشان می دهد زنانی که در طول بارداری مبتلا به کووید ۱۹ می شوند ۲۰ بار بیشتر با احتمال مرگ مواجه هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، همچنین نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد ۱۱ درصد از نوزادان از طریق مادرشان به کرونا ویروس آلوده می‌شوند.

در این مطالعه، بیش از ۲۱۰۰ زن باردار از ۱۸ کشور جهان مورد بررسی قرار گرفتند.

این مطالعه بی نظیر است زیرا هر زن مبتلا به کووید ۱۹ با دو زن باردار غیرمبتلا به این بیماری که در یک دوره در همان بیمارستان زایمان کرده بودند مقایسه شد.

جدا از افزایش خطر مرگ زنان و نوزادان آنها با احتمال بیشتر زایمان زودرس، پره اکلامپسی و بستری در ICU یا لوله گذاری روبرو هستند. این مطالعه نشان داد مادرانی که آزمایش بیماری شان مثبت بود، ۱۱۵ درصد از نوزادان شان نیز آزمایش شان مثبت داشتند.

«هایکل گراوت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه واشنگتن، در این باره می‌گوید: «نتیجه تحقیق این است که زنان باردار به احتمال زیاد به کووید ۱۹ مبتلا نمی‌شوند، اما در صورت ابتلاء به این بیماری، احتمالا به شدت بیمار شده و نیاز به مراقبت‌های ICU، تهویه یا تجربه زایمان زودرس دارند.»

گراوت در ادامه می‌افزاید: «یک نکته مهم این بود که در خانم‌هایی که کووید ۱۹ آنها بدون علامت یا خفیف بود، در معرض افزایش خطر بستری در بخش ICU، زایمان زودرس یا پره اکلامپسی نبودند. حدود ۴۰٪ از زنان در این مطالعه بدون علامت بودند. یافته‌ها نشان داد که زنان باردار که چاق بوده یا دارای فشار خون بالا یا دیابت بودند بیشترین خطر ابتلاء به بیماری شدید را داشتند.»

نوزادان زنان آلوده به کووید ۱۹ به احتمال زیاد زودرس به دنیا می آیند. این مطالعه نشان داد که عفونت آنها معمولاً خفیف است. به نظر می‌رسد شیردهی از تباطی بالتقال بیماری ندارد. با این وجود، زایمان سزارین ممکن است با افزایش خطر ابتلاء نوزاد به بیماری همراه باشد.

محققان اکیدا توصیه می‌کنند که همه زنان باردار واکسن کووید ۱۹ دریافت کنند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی نیمه تاریک وجود
توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را باز یابید
نویسنده: دبی فورد
مترجم: فرناز فرود
ویراستار: ریحانه فرهنگی
گوینده: سمیرا جواهریان
انتشارات کلک آزادگان

پیام آشنا: نیمه تاریک وجود اثر دبی فورد یکی از تأثیر گذارترین و راهگشاترین نوشته‌ها در زمینه LF فراوان شناسی است که از زمان نخستین انتشار آن در سال ۱۳۸۰ توسط انتشارات حمیدا و کلک آزادگان تا کنون، یکی از پرفروش ترین کتاب‌های خودشناسی در ایران بوده است.

خلاصه کتاب صوتی نیمه تاریک وجود

در این کتاب صوتی راهگشا دبی فورد توضیح می‌دهد که چگونه انسان نیمه تاریک خود را پنهان کرده یا نادیده می گیرد و باعث محرومیت خود از جنبه‌های طبیعی زندگی می‌شود و نشان می‌دهد که تایید و پذیرش ضعف‌ها امکان پذیر است شاید این ضعف‌ها قدرت های پنهان باشند. شاید کمی «تنبلی» چیزی است که یک معتاد به کار به آن نیاز دارد؛ شاید «خودخواهی» معقولانه از ما در برابر خستگی و خشم محافظت کند. با داستان‌ها و تمرین‌های عملی این کتاب، دبی فورد نشان می‌دهد که ما چگونه انگیزه‌های فراموش شده خود را با زندگی مطابقت می دهیم و تکامل خود را بکبار دیگر به دست می‌آوریم

کتاب صوتی نیمه تاریک وجود برای چه کسانی مناسب است

خواندن و انجام تمرین‌های این کتاب برای بهبودی سردرگمی و ناامیدی کسانی که در دام افسردگی، شکست‌های پیاپی و گسست‌های ارتباطی دست و پا می‌زنند، راهگشاست و چشم‌اندازی از جهان بی‌کران درون را پیش چشم آن‌ها می‌گستراند. نیمه تاریک وجود همچنین برای آن گروه که اسیر اعتیادهای گوناگون هستند و نیاز به بازپروری روانی و عاطفی دارند، تأثیر گذار و بهبودبخش است.

درباره دبی فورد

دبی فورد، نویسنده و سخنران انگیزشی در حوزه خودیاری است. نخستین کتاب او همین نیمه تاریک وجود پس از آنکه در برنامه تلویزیونی اپرا وینفری معرفی شد، به لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز راه پیدا کرد.

دبی فورد به عنوان مشاور خانواده و راهنمای خودیاری، در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی گوناگون حضور پیوسته داشت و یک شخصیت رسانه‌ای محبوب و پرطرفدار به شمار می‌رفت...

او در ۵۷ سالگی بر اثر بیماری سرطان در خانه‌اش در شهر سن دیگو از دنیا رفت. او در سال ۲۰۰۰ موسسه‌ای به نام خودش تأسیس کرد که خدمات مشاوره‌ای به خانواده‌ها می‌داد.

نمکی خبر داد:

مشاهده سه مورد ویروس آفریقایی در کشور

وزیر بهداشت از مشاهده سه مورد ویروس آفریقایی در کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید نمکی در نشست خبری روز گذشته گفت: با موج فراگیر ویروس انگلیسی به عنوان موج چهارم در سراسر کشور، همکاران ما با شرایط بسیار ویژه‌ای روبرو شده‌اند و مرگ‌های ناشی از بستری طی روزهای آینده رو به افزایش خواهد بود و چند روز آینده، روزهای سخت‌تری را از نظر مرگ‌های کرونایی خواهیم داشت.

وی به اقدامات انجام شده اشاره کرد و گفت: مراکز ۱۶ ساعته سرپایی را افزایش دادیم، درمان سرپایی بیماران کرونایی و بستری موقت آنها نیز افزایش پیدا کرد و توانستیم بار سرریز بستری‌ها را کم کنیم؛ همین مسئله باعث افزایش مراقبت‌های بیمارستانی شد.

وزیر بهداشت افزود: با گذشت از موج سهمگین چهارم، امیدواریم میزان مرگ و میرها کاهش پیدا کند.

نمکی از آغاز واکسیناسیون افراد بالای ۸۰ سال نیز خبر داد و گفت: واکسیناسیون این افراد از روز سه شنبه در کشور آغاز شده، پس از آن نیز گروه‌های دیگر را شروع می‌کنیم و امیدواریم بتوانیم تا پایان خرداد ماه گروه‌های هدف (پر ریسک) را تمام کنیم.

وی در خصوص تولید واکسیناسیون داخلی اظهار کرد: روز دوشنبه فاز ۳ واکسن تولیدی ایران و کوبا را در اصفهان آغاز کردیم، روز قبل از آن نیز فاز ۳ واکسن «برکت» آغاز شده بود و در آینده نزدیک اتفاقات خوبی در تولید واکسن داخلی رخ می‌دهد.

وزیر بهداشت با اشاره به اینکه لحظه به لحظه مبادی ورودی را رصد می کنیم و با توجه به اینکه ورود ویروس‌ها به کشور پاسپورت نمی‌خواهد، گفت: متأسفانه روز گذشته شاهد سه مورد ابتلاء به ویروس آفریقای جنوبی در یکی از استان‌های جنوبی کشور بودیم.

نمکی ادامه داد: همچنین صدای پای ویروس هندی را نیز نزدیک‌تر می‌شنویم و روز گذشته در یکی از شهرستان‌ها مواردی از ابتلاء به کرونا در هندی‌هایی که به ایران آمدند مشاهده شد که در بررسی مجدد و آزمایش هستیم که ببینیم چه نوع ویروسی است.

وزیر بهداشت با اشاره به زنگ خطر جدی که شنیده می‌شود، گفت: باید فاصله‌ها و پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنیم.

نمکی گفت: واکسن‌ها بر روی ویروس آفریقای جنوبی اثری ندارد و اگر هم دارد، مختصر است به همین دلیل باید پروتکل‌ها را بیشتر رعایت کنیم تا گرفتار ویروس‌های جدید نشویم.

محض اطلاع

چند رژیم غذایی خوب برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

آلزایمر بیماری زجردهنده ای است، هم برای فرد و هم برای اطرافیانش. این بیماری نورودژراتیو در نتیجه واکنش‌های متقابل و پیچیده چندین مکانیسم بروز می کند که تا به امروز به طور کامل شناسایی و درک نشده‌اند. یادتان باشد این بیماری یک بیماری مزمن و تا به امروز غیرقابل درمان بوده است. در نتیجه بهترین راه تلاش برای مقابله و پیشگیری از ابتلا یا به تأخیر انداختن آن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، با وجود اینکه منشأ این بیماری همچنان ناشناخته است، اما متخصصان بر این عقیده هستند که استرس اکسیداتیو، اختلال در عملکرد میتوکندری و التهاب جزو عوامل اصلی این بیماری است. دقیق‌تر اینکه، افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن عاملی است که به DNA، لیپیدها و پروتئین‌ها آسیب می‌زند و به این ترتیب زمینه را برای ابتلا به آلزایمر آماده می کند. باید بدانید که مشکلاتی مانند چاقی مفرط، فشار خون بالا، مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین و بیماری دیابت نیز جزو آسیب‌هایی هستند که بدن را در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر می کنند.

تغذیه و بیماری آلزایمر

اخیراً محققان به این نتیجه رسیده‌اند که برخی مواد مغذی اثرات برخی عوامل بیماری‌زا را در ابتلا و رشد آلزایمر از بین می‌برند. به‌ویژه اینکه نقش امگا ۳ ها، ویتامین‌های E و B و همچنین «کولین» و «فوردین» در پیشگیری و درمان بیماری آلزایمر به اثبات رسیده است. رژیم‌های غذایی حاوی این مواد غذایی نیز می‌توانند تأثیر مؤثری در مقابله با این بیماری داشته باشند. در ادامه به این رژیم‌ها و مواد مغذی اشاره می‌شود:

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

در محافل علمی، از رژیم مدیترانه‌ای به عنوان یک روش درمانی بالقوه و محافظ سلول‌های عصبی یاد می‌شود. ویژگی این رژیم غذایی مصرف بالای سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و اسیدهای چرب گیاهی است. رژیم مدیترانه‌ای یک مدل تغذیه‌ای مؤثر است چون سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده مونوبه‌ویژه روغن زیتون، اسیدهای چرب اشباع نشده پلی موجود در ماهی‌ها می‌باشد. علاوه براین از دیگر ویژگی‌های مثال‌زدنی این رژیم می‌توان به وجود انواع آنتی‌اکسیدان‌ها مانند آنتوسیانین‌ها، کاتچین‌ها، فلاوونوئیدها، ایندول‌ها و لوتئین و همچنین ویتامین‌های A، B کمپلکس، D و E اشاره کرد. مواد معدنی مفیدی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم و همچنین بد، سدیم و سانیوم نیز جزو مواد معدنی بسیار مفیدی هستند که به میزان زیاد در این رژیم وجود دارند. محققان مطالعات بالینی متعددی در خصوص تأثیر این رژیم بر زوال عقل و بیماری آلزایمر انجام داده‌اند. پژوهشی که روی یک گروه از داوطلب‌های آمریکایی انجام شده و نتایج آن در Archives of Neurology به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افرادی که این رژیم را بیشتر رعایت کرده‌اند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در آن‌ها کمتر شده است. علاوه براین، محققان مشاهده کرده‌اند که این نوع رژیم غذایی می‌تواند از حجم زیادی از سلول‌های خاکستری مغز حفاظت کند. همچنین ثابت شده است که رژیم مدیترانه‌ای باعث تجمع کمترین میزان پپتید آمیلوئید شده است. این ترکیبات باعث افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شوند.

رژیم دش DASH و مواد مغذی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

رژیم دش DASH یک سبک رژیم غذایی است که توسط انستیتوی ملی قلب، ریه و خون ایالات متحده آمریکا طراحی شده است. ویژگی این رژیم غذایی به دلیل دارا بودن مواد مغذی است که فشار خون را پایین می‌آورند و از بروز عوامل ایجادکننده بیماری‌های قلبی عروقی که نقش مهمی نیز در بروز بیماری زوال عقل و آلزایمر دارند پیشگیری می‌کنند. نتایج پژوهشی که در مجله Neurology par Tangney et al به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که رعایت کردن این رژیم به طور چشمگیری با کاهش زوال عقل و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

رژیم مایند MIND

رژیم مایند MIND ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای و رژیم دش DASH است. تأثیر این رژیم روی به تأخیر انداختن بروز بیماری‌های نورودژراتیو و کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مورد بررسی‌های زیادی قرار گرفته است. این رژیم روی چند ماده غذایی مفید برای مغز پایه گذاری شده است که شامل موارد زیر هستند:

حبوبات
میوه‌های خشک
روغن زیتون
میوه‌های قرمز رنگ سرشار از پُلی‌فنول‌ها
سبزیجات برگ سبز سرشار از پولیفنول
گوشت‌های کم‌چرب: ماهی‌های سرشار از امگا ۳ و مرغ

علاوه براین، چند ماده غذایی پرمصرفی نیز وجود دارد که در این رژیم حذف شده‌اند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به گوشت قرمز، کره و مارگارین، پنیر و شیرینی‌جات اشاره کرد.

رژیم کتوژنیک

رژیم کتوژنیک نوعی رژیم لاغری با کربوهیدرات کم و چربی زیاد است که امروزه طرفداران زیادی پیدا کرده است. این رژیم بیش از ۱۰۰ سال است که وجود دارد و مردم آن را دنبال می‌کنند و به‌ویژه در درمان بیماری صرع که نسبت به دارو مقاوم شده مؤثر عمل می‌کند. از آنجایی که رژیم غذایی معمول از ۵۵ درصد کربوهیدرات، ۳۰ درصد اسیدهای چرب و ۱۵ درصد پروتئین تشکیل شده است اما در رژیم کتوژنیک کربوهیدرات ۸ درصد، اسیدهای چرب ۹۰ درصد و پروتئین ۷ درصد برنامه غذایی را تشکیل می‌دهند. در نتیجه ایجاد چنین تغییراتی در عادت‌های غذایی کمی دشوار به نظر می‌رسد به ویژه اینکه بخواهید در طولانی مدت آن را دنبال کنید. این رژیم زیاد سیرکننده نیست و توصیه می‌شود قبل از رعایت چنین رژیمی موارد احتیاط را در نظر بگیرید و حتماً با متخصص تغذیه مشورت کنید.

تأثیر رژیم کتوژنیک در پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر

به عقیده متخصصان رژیم کتوژنیک از سلول‌های مغزی محافظت می‌کند و این تأثیر به تغییراتی بیوشیمیایی مربوط می‌شود که به‌عدا از تولید اجسام کتونی در بدن رخ می‌دهد. اجسام کتونی در نتیجه سوخت و سوز چربی‌ها تولید شده و عملکرد میتوکندری را بهبود می‌دهد.

این ترکیبات همچنین تأثیر آنتی‌اکسیدانی دارند که به عقیده متخصصان برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های نورودژراتیو مؤثر عمل می‌کنند. علاوه براین مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده پلی (امگا ۳ ها) که در این رژیم به وفور وجود دارند با کاهش التهاب و اثرات رادیکال‌های آزاد باعث حساسیت و تحریک‌پذیری غشای سلول‌های عصبی و در نتیجه مراقبت بیشتر از آن‌ها می‌شود.

غذاهای ممنوعه برای داشتن میانسالی سالم

محققان دریافتند رژیم های غذایی حاوی شکلات و شیرینی، کره قند ، نوشابه های گازدار و آب میوه ها و میزان کم میوه و سبزیجات، از بدترین رژیم هاهستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «کارمن پیرناس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اکسفورد، در این باره می‌گوید: «تحقیقات و شواهد زیادی در مورد مواد مغذی به صورت تکی وجود دارد اما مشکل این است که مردم مواد مغذی نمی‌خورند. ما غذا و ترکیبات غذایی می‌خوریم. بنابراین گفتن به مردم که نیاز به کاهش مصرف قند دارند بسیار گیج کننده است و ممکن است پیام درستی نباشد.»

در این مطالعه، داده‌های مربوط به حدود ۱۱۷ هزار فرد بزرگسال بریتانیایی در رده سنی ۳۷ تا ۷۳ سال بررسی شد.

شرکت کنندگان رژیم غذایی شان را بین ۲ و ۵ بار گزارش کرده بودند. محققان گروه‌های غذایی و مواد مغذی را شناسایی کردند. گزارشات بیمارستان‌ها و مراکز سلامت نیز برای محاسبه نرخ بیماری قلبی و مرگ استفاده شد.

شرکت کنندگان بر اساس غذاهایی که می‌خوردند گروه بندی شدند. به گفته پیرناس، «افرادی که رژیم غذایی شان عمدتاً شامل شکلات، آب نبات، کره و نان سفید بود ۴۰٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۳۷درصد در معرض خطر مرگ زودرس بودند.»

همچنین کسانی که در گروه نوشیدنی‌های شیرین بودند ۱۴٪ بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی و ۱۱ درصد در معرض خطر مرگ بودند.

پیرناس در ادامه می‌افزاید: «شاید اهمیت این مطالعه این است که صحبت در مورد شکر و چربی را متوقف کرده و به بررسی شکلات، شیرینی جات، نان سفید، کره، و پنیر بپردازیم. پرداخته است. این همان چیزی است که ما باید به مردم بگوییم. اگر آنها رژیم غذایی حاوی مقادیر زیادی از این خوراکی‌ها داشته باشند و میوه و سبزیجات کمی مصرف کنند، احتمال دارد به بیماری قلبی مبتلا شده و زود از دنیا بروند.»

به گفته محققان، عمدتاً این نوع رژیم‌های بد غذایی موجب اضافه وزن شده و افراد را در معرض خطر بیماری قلبی قرار می‌دهد.

به طور کلی دستورالعمل‌های تغذیه سالم بر مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها، پروتئین بدون چربی، غلات سبوس دار و لبنیات تأکید دارند.

مینمال
هایی برای زندگی

مینمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صداهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند.
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.

احمد شاملو

Minimalha
MinimalHaee.Barayeh.Zendegi | Minimalha | MinimalForLife

تازه های سلامت

عارضه «نوریت اپتیک» را بشناسیم

فلوشیپ نوروافتالموالوژی و استرابیسم، در ارتباط با عارضه «نوریت اپتیک» که باعث اختلال در بینایی فرد مبتلا می شود، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاوه ابری اقدم، با عنوان این مطلب که «نوریت اپتیک» نوعی از التهاب است که عصب بینایی را درگیر می‌کند، گفت: عصب بینایی مجموعه‌ای از الیاف عصبی است که اطلاعات بینایی را از چشم به مغز منتقل می‌کند. وی افزود: این اختلال معمولا بر روی یک چشم تأثیر می‌گذارد ولی گاهی خصوصاً در اطفال ممکن است هر دو چشم را نیز درگیر کند. مسئول جلسه چالش‌های تشخیصی و درمانی نوریت اپتیک تیپیک و غیر تیپیک در چهارمین همایش بهاره چشم پزشکی ۱۴۰۰، به علائم اختلال نوریت اپتیک اشاره کرد و گفت: یکی از علائم درد است و اکثر افراد مبتلا درد چشم دارند که ممکن است با حرکت دادن چشم تشدید شود.

ابری اقدم به کاهش حدت بینایی چشم به عنوان دومین علامت اختلال نوریت اپتیک اشاره کرد و افزود: اکثر افراد مبتلا به این اختلال درجات متفاوتی از کاهش موقت در بینایی یک چشم را تجربه می‌کنند. کاهش بینایی معمولاً طی چند ساعت یا چند روز ایجاد شده و طی چند هفته بهبود می‌یابد.

وی ادامه داد: نقایص میدان دید و از دست دادن قدرت تشخیص رنگ، از دیگر علائم اختلال نوریت اپتیک است که می‌تواند باعث اختلال در درک رنگ‌ها شود به عنوان مثال ممکن است رنگ‌ها کم رنگ تر از حالت طبیعی درک شوند.

این چشم پزشک افزود: فرم تیپیک نوریت اپتیک اغلب با کاهش دید نسبتاً ناگهانی به خصوص در افراد جوان بروز می‌کند که در معاینه چشم پزشکی تظاهرات بارز کمی دارند و ممکن است با ملتیپل اسکلروزیس در ارتباط باشد.

وی گفت: فرم آتیپیک شامل مواردی است که تظاهرات متفاوتی نسبت به فرم معمول بیماری دارد مثل نبود درد، عدم پاسخ به کورتون یا عود سریع پس از قطع کورتون و تظاهراتی مثل خونریزی سر عصب در معاینه.

ابری اقدم تاکید کرد: نوریت اپتیک در برخی موارد با بیماری مولتیپل اسکلروزیس همراه است. این بیماری باعث التهاب و آسیب اعصاب مغزی شده و نوریت اپتیک می‌تواند اولین نشانه آن باشد، و یا بعداً در طی روند ابتلاء به ملتیپل اسکلروزیس رخ دهد. علاوه بر ملتیپل اسکلروزیس، نوریت اپتیک می‌تواند با برخی عفونت‌ها یا بیماری‌های خود ایمنی نیز ارتباط داشته باشد. این چشم پزشک ادامه داد: برای تشخیص علاوه بر معاینات کامل چشم پزشکی از روش‌هایی مثل MRI، آزمایش خون، توموگرافی قسجام نوری و پاسخ ویژوال تحریک شده استفاده می‌شود.

وی گفت: درمان این عارضه اغلب با داروهای استروئیدی (کورتون) ممکن است باعث افزایش سرعت بهبود بیماری و به تعویق انداختن زمان ابتلاء به ملتیپل اسکلروزیس تا دو سال شود. درمان موارد اتیپیک نوریت اپتیک شامل استفاده از داروهای سرکوب گر سیستم ایمنی یا درمان بیماری زمینه‌ای است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" را رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشن است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸