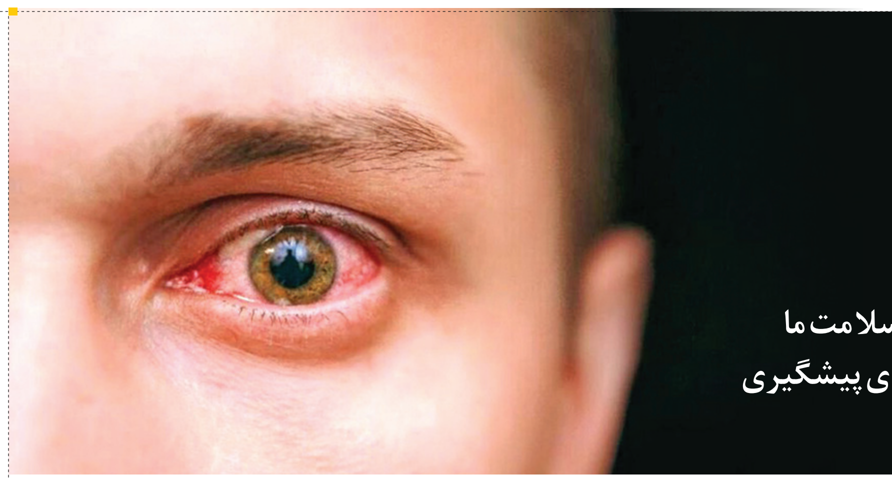
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
۲۳ مرداد ۱۴۰۳
۸ صفر ۱۴۴۶
۱۳ آگوست ۲۰۲۴
شماره ۲۷۷۹



از سکته چشمی چه می‌دانید؟

سکته چشمی می‌تواند پیامدهای ناخوشایندی برای سلامت ما داشته باشد. برای همین اطلاع از عوامل و علایم آن برای پیشگیری و درمان به موقع اهمیت زیادی دارد

پزشکی

سکته چشمی یک وضعیت اورژانسی است که نیاز به تشخیص و درمان فوری دارد. آگاهی از علل، علایم و روش‌های پیشگیری می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به این مشکل جدی کمک کند. سکته چشمی که با نام «انسداد شریان شبکیه» یا «انسداد ورید شبکیه» شناخته می‌شود، وضعیتی است که در آن جریان خون به شبکیه چشم متوقف می‌شود یا کاهش می‌یابد. شبکیه بخشی از چشم شماست که با مغز شما ارتباط برقرار می‌کند تا نور را به تصویر تبدیل کند. این وضعیت می‌تواند باعث از دست دادن ناگهانی و شدید دید شود و نیاز به درمان فوری دارد که در ادامه به نقل از «عصر ایران» بیشتر به آن می‌پردازیم.

علایم سکته چشمی

علایم سکته چشم معمولا شامل درد نمی‌شود. اولین و اصلی‌ترین علامت این مشکل معمولا از دست دادن ناگهانی بینایی یا تغییر در بینایی در یک چشم است که ممکن است شامل موارد زیر باشد: فلاش زدن چشم، تاری دید، دیدن نقطه‌های تاریکی و...

علل سکته در چشم

آمبولی| سکته چشم در اثر قطع جریان خون در شبکیه چشم ایجاد می‌شود. این انسداد می‌تواند ناشی از چیزی جامد مانند پلاک یا عفونت باشد که از قسمت دیگری از بدن شما مانند داخل قلب یا شریان دیگر جدا می‌شود. به این نوع انسداد، آمبولی می گویند.

ترومبوز| مسدود شدن جریان خون به شبکیه چشم ممکن است به دلیل غلیظ شدن و یا لخته شدن خون باشد. این نوع انسداد ترومبوز نامیده می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر سکته چشمی قرار دارند؟

عوامل بسیاری در مواجه شدن با سکته چشمی تاثیر دارد اما برخی افراد ممکن است بیشتر در خطر سکته چشمی باشند. برخی از افرادی که در معرض خطر سکته چشمی قرار دارند عبارتند از: افرادی که فشار خون بالا دارند، افرادی که کلسترول بالا دارند، بیماران عروق کرونر، افراد بالای ۶۰ سال و آقایان.

سکته چشمی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

همان طور که گفته شد یکی از علایم مهم این مشکل از دست دادن ناگهانی کامل یا جزئی بینایی در یک چشم است. به طور کلی در صورتی که با این علامت مواجه شدید باید سریع به پزشک مراجعه کنید. پزشک با معاینه فیزیکی و بررسی چشم شما می‌تواند تشخیص دهد که مشکل شما سکته چشمی است یا خیر. پزشک شما ممکن است سابقه پزشکی شما را بررسی کند و راجع به علایم شما بپرسد، معاینه کامل چشم را انجام دهد، انجام آزمایش های آنژیوگرافی فلورسین، انجام تست‌های عکاسی فوندوس رنگی، انجام توموگرافی انسجام نوری و...

پیشگیری از سکته چشمی

در صورتی که هنوز با مشکل سکته چشمی مواجه نشدید بهتر است با انجام برخی راهکارها از بروز آن پیشگیری کنید. شما با انجام کارهای زیر می‌توانید خطر سکته چشمی را کاهش دهید: داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش کافی، اگر دیابت دارید، سطح قند خون خود را ثابت نگه دارید، کنترل فشار خون، کلسترول خون و سطح فشار چشم و ترک سیگار.

آیا سکته چشمی خطرناک است؟

در صورتی که بعد از مشاهده علایم سکته چشمی به سرعت به پزشک مراجعه کنید و تحت درمان قرار بگیرید به احتمال زیاد با عوارضی مواجه نمی‌شوید، اما افراد کمی ممکن است با عوارضی مواجه شوند؛ همچنین در صورتی که شما بعد از مشاهده علایم اولیه به سرعت به پزشک مراجعه نکنید این عوارض برای شما رخ خواهد داد. برخی از عوارض و خطرهای سکته چشمی شامل موارد زیر می‌شود:

التهاب ماکولا| ماکولا قسمت میانی شبکیه است که به وضوح بینایی کمک می‌کند. التهاب ماکولا ممکن است دید شما را تار کند یا منجر به از دست دادن بینایی شود.

نئوواسکولاریزاسیون| این اتفاق معمولا به عنوان یک پاسخ جبرانی بدن به کمبود اکسیژن در بافت‌ها یا آسیب‌های مختلف رخ می‌دهد و می‌تواند منجر به مشکلات جدی در بینایی شود.

گلوکوم نئوواسکولار| این مشکل افزایش درد ناشی از فشار در چشم به دلیل تشکیل عروق خونی جدید است.

نابینایی| یکی از عوارضی که ممکن است بر اثر سکته چشمی رخ دهد از دست دادن کامل و دایمی بینایی است.

بیشتر بدانیم

آیا هوس غذا خوردن نشانه کمبود مواد مغذی است؟

باوری عمومی وجود دارد که هوس‌ها نشانه کمبود برخی مواد مغذی در بدن است. با این حال، در اکثر موارد، این نظریه را نمی‌توان از نظر علمی پشتیبانی کرد. به عنوان مثال، میل به نمک در برخی موارد ممکن است ناشی از کمبود سدیم باشد. با این حال، بیشتر افرادی که هوس خوردن غذاهای شور دارند، دچار کمبود این ماده مغذی نیستند. علاوه بر این، بر اساس این تئوری کمبود مواد مغذی، شما انتظار دارید که بیشتر هوس‌ها برای غذاهای غنی از مواد مغذی و با حداقل فراوری، مانند میوه، سبزی، غلات کامل یا حبوبات باشد. با این حال، در واقعیت، افرادی که دچار هوس غذایی هستند، بیشتر تمایل به مصرف غذاهایی مضر و با ارزش غذایی کم مانند غذاهای بسیار فراوری شده سرشار از چربی، شکر یا نمک اضافه شده، دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مردان و زنان تمایل به خوردن غذاهای مختلف دارند. به عنوان مثال، زنان بیشتر تمایل به غذاهای با طعم شیرین دارند، در حالی که مردان تمایل بیشتری به غذاهای خوش طعم دارند.

تغذیه

چه غذاهایی بر هوش ما اثر منفی دارند؟

در رژیم غذایی معمولاً خوراکی‌های گوناگونی وجود دارند که برخی از آن ها با تحریک عملکرد شناختی، حافظه را بهبود می‌بخشند و برخی دیگر تأثیر مخربی بر عملکرد مغز دارند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که دسته دوم را کمتر مصرف کنیم تا اثر منفی آن ها بر بدن و مغز محدود شود. چند مورد از خوراکی‌هایی را که هوش ما را پایین می‌آورند و به واسطه اثرات منفی، سلامت‌مان را کاهش می‌دهند، در ادامه معرفی شده است.

۱ غذاهای شیرین| محصولات قندی نه تنها در زمینه چاقی، بلکه برای عملکرد مغز نیز مضر هستند. مصرف قند و شکر در طولانی مدت می‌تواند انواع مشکلات عصبی را ایجاد کند، توانایی یادگیری را کاهش دهد و به تضعیف حافظه بینجامد.

۲ فست فود| مطالعات نشان می‌دهد که غذاهای ناسالم، به‌ویژه فست فودها، می‌توانند آنزیم‌های شیمیایی مغز را تغییر دهند و منجر به علائم افسردگی و اضطراب شوند. این غذاها بر تولید دوپامین (هورمون شادی) تأثیر می گذارند و چرخه تولید آن را با مشکل مواجه می‌سازند. دوپامین، عملکرد شناختی، ظرفیت یادگیری، هوشیاری، انگیزه و حافظه را تقویت می‌کند.

۳ غذاهای سرخ‌شده| بد نیست بدانید برخی از روغن‌های مخصوص سرخ کردن، مضرتر و خطرناک‌تر از بقیه هستند؛ مانند روغن آفتابگردان که یکی از سمی‌ترین روغن‌ها محسوب می‌شود.

۴ غذاهای بسیار شور| بدیهی است که غذاهای شور بر فشار خون و سلامت قلب اثر منفی می‌گذارد. غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی نمک (سدیم) هستند، می‌توانند بر عملکرد شناختی نیز تأثیر بگذارند و توانایی تفکر را مختل کنند و سبب کاهش بهره هوشی شوند.

۵ غذاهای فراوری‌شده| درست مانند غذاهای سرخ شده، غذاهای فراوری شده (فریزری، کنسروی، خشک‌شده، پخته یا پاستوریزه) نیز روی سیستم عصبی مرکزی تأثیر منفی می‌گذارند و خطر ابتلا به بیماری دژنراتیو مغزی مانند آلزایمر را در سنین بالاتر افزایش می‌دهند.

۶ چربی‌های ترانس| چربی‌های ترانس باعث مشکلات متعددی می‌شوند؛ آن‌ها تهدیدی برای سیستم قلبی عروقی و علت اصلی کلسترول بالا و چاقی هستند. این چربی‌ها برای مغز نیز مضرند، زیرا باعث کندی در عملکرد مغز می‌شوند و خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

۷ پروتئین‌های فراوری‌شده| پروتئین‌ها بلوک‌های سازنده عضلات و برای عملکرد صحیح بدن ضروری هستند. پروتئین‌های فراوری‌شده عمدتاً در محصولات گوشتی مانند سوسیس و کالباس یافت می‌شوند و برخلاف پروتئین‌های طبیعی که به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کنند، پروتئین‌های فراوری شده برعکس عمل می‌کنند و سبب تخریب ساختار مغز می‌شوند.

تازه ها

تاثیر بارداری بر زنان؛ از استخوان‌های قوی تا تغییرات خونی

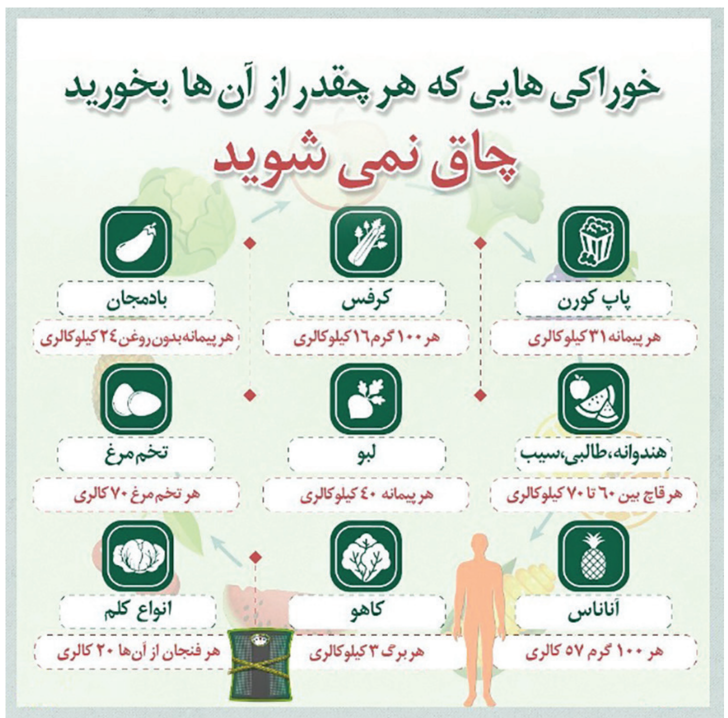
بارداری تاثیرات گسترده و چندجانبه‌ای بر زنان دارد؛ تاثیراتی مانند تغییرات فیزیولوژیک، تغییرات سیستم ایمنی و همچنین تغییرات روحی و عاطفی. علاوه بر این‌ها، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که در طول بارداری مغز، خون، هورمون‌ها و استخوان‌های زنان نیز به‌شدت تغییر می‌کنند.

استخوان‌ها| محققان دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو «یوسی دیویس» (UCDavis) کشف کرده‌اند که هورمونی به نام «سی‌سی‌ان ۳» (CCN۳) از تراکم استخوان‌ها در دوران شیردهی محافظت می‌کند. به گفته پروفسور هالی اینگرام، این هورمون با مسدود کردن برخی گیرنده‌های استروژن در مغز باعث افزایش قابل توجه توده استخوانی می‌شود. همچنین زمانی که هورمون‌های «سی‌سی‌ان ۳» به شکل چسب (patch) استفاده می‌شود، استخوان‌های سالخورده را سریع‌تر التیام می‌بخشد که نشان می‌دهد این هورمون می‌تواند به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان، که زنان به‌ویژه پس از دوره یائسگی در معرض ابتلا به آن قرار دارند، کمک کند.

مغز| مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مغز زنان در طول بارداری دچار تغییرات قابل توجهی می‌شود و هرگز به‌طور کامل به حالت پیش از بارداری برنمی‌گردد. محققان دریافته‌اند که شکل مغز زنان می‌تواند حاملگی را در صد در صد موارد به‌دقت نشان دهد. دکتر سوزانا کارمونا که سرپرستی این تحقیق را در بیمارستان عمومی دانشگاه گریگوری مارانون در اسپانیا برعهده داشت، گفت که این تغییرات قدرتمندترین تغییراتی است که او در حرفه‌اش در زمینه علوم اعصاب دیده است. او می‌گوید که مغز خودش را برای مرحله ورود به مادر شدن آماده می‌کند و هورمون‌هایی ترشح می‌کند که غریزه تمرکز کامل بر نوزاد را فعال می‌کند. برخی از قسمت‌های مغز که با اجتماعی شدن و درک خویشتن مرتبط است، کوچک‌تر و نازک‌تر می‌شوند و پس از زایمان به کندی به حالت قبل برمی‌گردند.

خون| نوزادان علاوه بر تغییر شدید مغز و استخوان، خون مادران را هم تغییر می‌دهند. دکتر دیانا بیانچی برای اولین بار این پدیده را در سال ۱۹۹۶ مشاهده کرد. طبق مشاهدات او، سلول‌های خونی نوزاد در رگ‌های خونی مادر جاری می‌شود. او دریافت که سلول‌های پسر در رگ‌های خونی زنانی که ۲۷ سال قبل نوزاد پسر به دنیا آورده بودند همچنان وجود داشت. طبق این تحقیقات، حتی اگر زنی جنینش را سقط کند، باز هم سال‌ها خون او را با خود حمل می‌کند. این نشان می‌دهد که سلول‌های خونی می‌توانند به روند بهبود هم در مادران و هم در فرزندانشان کمک کنند.

داده تصویری



خواص خوراکی ها

خوراکی‌هایی که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند

بدون شک کم‌خوابی در ایجاد احساس خستگی نقش دارد؛ اما این خواب‌آلودگی می‌تواند دلایل دیگری داشته باشد که یکی از آن‌ها مصرف بعضی از مواد غذایی است.

موز: به نقل از سایت ام اس ان، این میوه سرشار از منیزیم با خاصیت شل کنندگی عضلات است. اما علاوه بر ایجاد خواب، انرژی طی روز را نیز پایین می‌آورد.

گوشت قرمز: مصرف گوشت چربی‌دار می‌تواند ایجاد سنگینی کند؛ زیرا این نوع چربی در بدن سخت‌تر شکسته می‌شود و نسبت به مواد مغذی دیگر نیاز به روند پیچیده‌تری برای شکسته شدن دارد.

نان سفید: نان سفید، برنج سفید، شیرینی و مواد غذایی به عمل آمده دارای شاخص گلایسمی بالاست. یعنی به‌آسانی شکسته می‌شود و جریان انرژی مداوم دریافت نخواهید کرد. میزان بالا از آرد و شکر نیز می‌تواند خواب‌آلودگی ایجاد کند.

ماهی: مانند سالمون و تن غنی از ویتامین B6 است که بدن از آن برای تولید ملاتونین، هورمون خواب، استفاده می‌کند. این ماده غذایی را هنگام شب میل کنید تا بتوانید خوب بخوابید.

بوقلمون: پروتئین‌های بدون چربی سرشار از تریپتوفان است که میزان سروتونین را افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که بعد از خوردن آن احساس خواب‌آلودگی می‌کنید.

برگ سبز سواری کار هیوندای توسان سفید روغنی مدل ۲۰۱۵ به شماره انتظامی ۳۶ایران۷۶۹ط۴۳ به شماره موتور G4KEEU۴۲۷۱۰۳ و شماره شاسی KMH J U۸۱C۵FU۹۷۰۷۹۴ بنام زهرا ابراهیمی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۱۱۹۳

برگ سبزپیکان وانت مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۸۹۶۹۷ه۸۹۶ایران۷۴ شماره موتور ۱۸P۰۱۱۸۸۲۲ شماره شاسی NAAA۳۶AA۴EG۷۰۷۱۹۸ بنام ایمان تیموری اوشکی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۲۷۵

برگ سبز سواری پرایدصبامدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۳۲-۷۲۵ص۵۶ به شماره موتور ۰۰۲۱۲۰۰۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۶۸۴۵۵۳ بنام مهری افغان به شماره ملی ۰۷۳۱۷۹۷۱۷۵ مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۱۲۷۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت دلتا ۱۲۵cc مدل ۹۵ ش انتظامی ۲۷۸۷۸-۷۷۵ ش تنه ۱۲۵D۹۵۱۱۱۰۱***NC۵ ش موتور ۰۱۲۵NC۵۰۶۵۱۴۳ بنام علی تیمورزاده سینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۱۲۴۴

برگ سبز و کارت وانت مزدا تیپ ۱۶۰۰ مدل ۶۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۳۳م۲۸ به ش موتور ۱۸۵۴۸۷ به ش شاسی ۶۶۸۰۷۸۲ بنام احمد امید مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۲۹۹

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۳۶ایران۸۶۲ج۲۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۶۸۷۷۰۶ شماره موتور ۰۰۲۱۴۴۴۰ به نام عوض رضا دخت جهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۲۸۷

اینجانب فاطمه مولائی مالک خودرو سمند EF۷ دوگانه سوز سفیدرنگ مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۶۹۳ه۱۸ شماره شاسی NAACJ۱JE۷KF۵۸۶۰۹۸ و شماره موتور ۱۴۷H۰۴۹۱۱۸۱ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد ۸۱۳۳۵

اینجانب سمیه ماروسی مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۷۴-۲۸۷ط۴۲ به شماره موتور ۱۱۵۱۸۰۰۹۳۷۵ و شماره شاسی ۸۰۹۰۹۶۱۴ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۸۱۳۴۵

قرار داد اجاره شماره ۹۸/۵۱۳۴ مورخه ۱۳۹۸/۰۴/۲۴ موضوع واگذار این منافع استجاری سهم مشاع از ششدانگ زمین پلاک ۲۳۶/ فرعی از ۱۲۰۸۳ اصلی بخش ۷ چناران مربوط به رحمت الله یاوری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۱۲۳۷

برگ سبز خودرو پژوپارس مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۲-۹۷۵ط۹۷ به شماره موتور ۱۲۴K۰۸۵۰۵۴۰ و شماره شاسی NAAN۲۱۷E۲GK۳۰۹۳۲۵ بنام توران پاکزاد مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۱۲۶۷

برگ سبز سواری پژوپارس TU۵ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۴۲-۷۴۴ط۸۶ به شماره موتور ۱۳۹B۰۲۳۵۸۱۹ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۴MK۱۳۴۱۸۴ بنام سعید سالمی قاسمی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۱۲۶۵

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۲-۱۲۳ط۳۵ به شماره موتور ۲۶۵۲۵۴۶ و شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۷۸۶۲۶۴۸ بنام یحیی خوش باش به شماره ملی ۰۸۷۲۲۰۰۱۳۲ مفقود وفاقد اعتبار است ۸۱۲۵۳

اصل برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو آزرا مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ایران۱۸۷ی۵۵ به شماره موتور G۶DBAA۵۰۵۳۷۹ به شماره شاسی KMHFC۴۱DBBA۵۲۸۰۹۰ بنام حمید سلیمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۱۶۷

برگ سبز، سندکمپانی و کارت خودرو پی کی آی مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ۳۶-۶۳۸ و ۸۵ ش شاسی ۳۰۳۳۳۳۳ ش موتور M۱۳-۷۰۵۲۷۹ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۱۱۶۳

برگ سبز خودرو QUIK R مدل ۱۴۰۲ رنگ سفیدقرمز-روغنی به شماره موتور M۱۵۹۸۸۲۹۴۹ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAP۱۱۷۱۰۵۷ به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۴۷ج۸۲ به نام مژگان مظفری به شماره ملی ۰۶۹۰۶۶۳۴۷۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۸۱۱۶۰

برگ سبز و کارت خودرو و کارت سوخت خودروی موسو شاسی بلند مدل ۸۲ مشکی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۲۱ س ۷۸ به شماره موتور ۱۶۱۹۷۰۰۰۰۳۱۹۷ و شماره شاسی NAME۰B۱۶S۳T۳۶۰۵۴۵ بنام عبدالله ابراهیمی نژاد مفقود وفاقد اعتبار است ۸۱۲۴۰

اصل برگ سبز شاهین مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۴۲ایران۶۷۴م۷۴ به شماره موتور M۱۵TC/۲۰۱۷۶۷۱ به شماره شاسی NAS۱۱۱۱۰۰M۱۰۱۸۱۸۵ بنام نرگس برند مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۲۳۴

اصل برگ سبز موتورسیکلت همتاز مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۷۶۸-۶۴۴۵ به شماره موتور ۱۶۲FMI-۲M*NBF۲۴۶۱۵۳ به شماره تنه NBF***۱۵۰E۹۲۱۷۹۸۷ بنام حمید کاظمی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۲۳۳

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در
روزنامه خراسان
www.37010.ir
۳۷۰۱۰
پرداخت آنلاین
خراسان