خبر پزشکی

روان شکافی

اختلال لجبازی و نافرمانی

یکی از مسائلی که بین کودکان و نوجوانان مشاهده می‌شود لجبازی آنهاست. لجبازی رفتاری نامطلوب است که به شکل آسیب رساندن به خود و دیگران، دشنام‌گفتن، گریه‌کردن، فریاد کشیدن و شکستن وسایل به چشم می‌خورد. این رفتار در حد کم طبیعی است، اما اختلالی وجود دارد به نام اختلال لجبازی و نافرمانی (ODD) که مهم‌ترین مشخصه آن نافرمانی بیش از حد است.

جام جم سرا: معمولا رفتارهای منفی گرایانه و لجبازی به‌شکل یکدندگی مستمر، مقاومت در برابر دستورالعمل‌ها و تمایل نداشتن به صلح و سلطه‌پذیری یا جر و بحث با بزرگسالان و همسالان ظاهر می‌شود.

این اختلال بین دو تا ۱۶ درصد کودکان دیده می‌شود و تا قبل از بلوغ در پسران شایع‌تر است و از قبل از هشت سالگی و معمولا تا اوایل نوجوانی دیده می‌شود. برای تشخیص لازم است چهار یا بیش از چهار مورد از نشانه‌های زیر حداقل به مدت شش ماه دوام داشته باشد:

براحتی از کوره در می‌رود، با بزرگسالان مشاجره می‌کند، به طور فعال از انجام خواسته‌ها سرپیچی می‌کند، قواعد و مقرراتی را که بزرگسالان اعلام می‌کنند، نادیده می‌گیرد، از روی عمد موجب ناراحتی دیگران می‌شود، دیگران را به خاطر اشتباهات یا بدرفتاری خودش سرزنش می‌کند، حساس و زودرنج است، خشمگین و اوقات تلخ است، کینه‌توز و انتقامجو است .

عوامل مختلفی از قبیل فضای خانواده؛ تعارضات و مشاجراتی که بین پدر و مادر وجود دارد؛ نوع ارتباط والد ـ فرزند؛ عدم برخورداری از نظم و برنامه‌های تفریحی و قوانین سختگیرانه والدین از جمله عوامل موثر در بروز این اختلال است.

برای درمان لازم است در گام اول به شناسایی علل بروز رفتار لجبازی پرداخت. همچنین لازم است تعداد دفعات و مدت زمانی که فرد لجبازی می‌کند، ثبت شود. برای درمان لازم است این مهارت‌ها در کودک تقویت شود:

ـ آموزش رفتار قاطعانه و نه لجبازانه به کودک.

ـ کمک به استقلال کودک و نظرسنجی از او برای انجام اموری از قبیل انتخاب لباس و نوع بازی

ـ تمرین صبور بودن و جلوگیری از شتاب دادن به کارهای کودک (مثلا برای انجام هر کاری از قبیل حاضرشدن، استحمام و مسواک کودک را شتابزده نکنیم.)

ـ نادیده گرفتن لجبازی‌های کودک

ـ تسلیم نشدن در مقابل خواسته‌های نامعقول و رشوه ندادن به کودک (گاهی والدین به خستگی می‌رسند و برای این‌که کودک داد و بیداد خود را متوقف کند، به او رشوه می‌دهند.)

ـ استفاده از خانواده درمانی برای بهبود شرایط و روابط خانوادگی در صورت لزوم

ـ بیان دلایل منطقی برای درخواست‌هایی که از کودک دارید (اجتناب از این‌که بدون ارائه دلیل منطقی فقط به کودک گفته شود چون من می‌گویم باید اطاعت کنی.)

ـ اجتناب از تهدید کودک

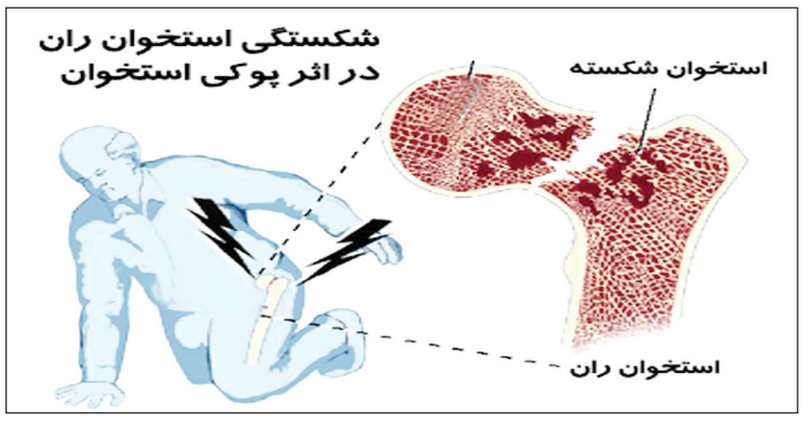
ـ آموزش فواید رعایت قوانین

ـ آموزش سیستم برنده ـ برنده به کودک (لازم است به کودک بگویید خود او راه‌حلی ارائه دهد که هم خود او را راضی کند و هم والدینش از راه حل پیشنهادی راضی باشند) در این شرایط خود کودک معمولا راه‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که می‌تواند کمک کند تا از لجبازی او کاسته شود.

ـ به روانپزشک مراجعه و در صورت تجویز از مداخلات دارویی همراه رفتار درمانی استفاده شود.

(دکتر مهرنوش دارینی - روان‌شناس و مشاور)

پوکی استخوان با تغذیه نامناسب



پوکی استخوان یا استئوپروز، بیماری نسبتا رایج عصر ماست و برخلاف تصور برخی، با نرمی استخوان تفاوت دارد. علت آنها هم متفاوت است.

جام جم سرا: علت نرمی استخوان، کمبودهای تغذیه‌ای است، ولی علت اصلی ابتلا به پوکی استخوان تغذیه نیست. البته تغذیه بد از دوران جنینی و کودکی تا تمام دوران زندگی، باعث افزایش احتمال ابتلای فرد به این بیماری می‌شود.

دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم‌پزشکی ایران به جام‌جم می‌گوید: اگر فردی از دوران کودکی تغذیه مناسبی نداشته باشد، به احتمال بیشتری ممکن است دچار این بیماری شود یا این بیماری در او شدیدتر بروز کند. پس تغذیه نامناسب زمینه شدت، پیشرفت و ابتلا به این بیماری را در سنین پایین‌تر فراهم می‌آورد.

دکتر وفا می‌گوید: برای افراد مستعد پوکی استخوان مانند خانم‌هایی که در سنین یائسگی هستند و ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدنشان متفاوت می‌شود و روی تراکم استخوانی و نگه‌داشت بافت استخوانی تاثیر می‌گذارد، راه‌هایی وجود دارد که باعث می‌شود این اختلال برایشان خطرناک نشود. او در این‌باره توضیح می‌دهد: همان‌طور که گفتم، یکی از این روش‌ها داشتن تغذیه صحیح در تمام دوران زندگی است. در همه آدم‌ها از دوران جنینی تا تقریبا ۳۰ سالگی، تراکم بافت استخوانی افزایش می‌یابد که این موضوع تا حدی به تغذیه خوب بستگی دارد و دریافت به اندازه کربوهیدرات، پروتئین و چربی مناسب و ریزمغذی‌هایی مثل کلسیم، منیزیم، مس، روی و سایر املاح کلیدی مثل فسفر در شکل‌گیری استخوان نقش اساسی دارند.

ورزش، تغذیه و ترک سیگار

با توجه به آنچه گفته شد، اگر کسی در دوره‌های جنینی و بحرانی رشد، تغذیه مناسبی نداشته باشد، در حدود ۲۵ تا ۳۰ سالگی به حداکثر تراکم یا توده استخوانی نمی‌رسد. به گفته این متخصص تغذیه، اگر کسی در دوره جنینی سوءتغذیه داشته باشد و بعد از دوران شیرخوارگی، شیر و لبنیات تازه و کم‌چرب در برنامه غذایی‌اش نباشد و رژیم‌غذایی‌اش منیزیم، مس، کلسیم، روی و پروتئین و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مورد نیازش را تامین نکند، در ۲۵ تا ۳۰ سالگی حداکثر تراکم توده استخوانی را نخواهدداشت. بعد از این سنین هم به‌صورت فیزیولوژیک و طبیعی، تا پایان عمر، تراکم استخوانی آرام‌آرام کاهش می‌یابد مگر این‌که فرد ورزش‌های مناسبی انجام دهد. دکتر وفا در این‌باره توضیح می‌دهد: اگر فردی بعد از ۳۰ سالگی شیوه زندگی ساکن داشته باشد، تراکم استخوانی‌اش خیلی سریع‌تر از دست می‌رود. کسانی که تحرک بسیار کمی دارند هم دچار همین مشکل می‌شوند بخصوص اگر تغذیه نامناسبی داشته باشند. علاوه بر اینها، سیگار کشیدن و نوشیدن زیاد چای، قهوه و نسکافه هم می‌تواند مزید بر علت شود و تراکم استخوانی را بیشتر کاهش می‌دهد.

الگوی غذایی سالم و تراکم استخوانی مناسب

مهم‌ترین عوامل تغذیه‌ای که کمک می‌کنند فرد در دوران بلوغ به حداکثر تراکم استخوانی برسد، الگوی غذایی سالم حاوی مقادیر مناسب کربوهیدرات، پروتئین و چربی بخصوص پروتئین مناسب و باکیفیت خوب و ویتامین‌ها و املاح است. دکتر وفا ادامه می‌دهد: مهم‌ترین ویتامین‌هایی که بیشتر در این زمینه تاثیر دارند، A، C و D هستند. ویتامین D مهم‌ترین عاملی است که جذب کلسیم را در دستگاه گوارش افزایش می‌دهد، اما متاسفانه در جامعه ما کمبود این ویتامین بسیار شایع است و علت بخش عمده‌ای از مشکلات استخوانی می‌تواند مستقیم ناشی از کمبود ویتامین D باشد. این متخصص تغذیه، دیگر گروه در معرض خطر را کسانی می‌داند که رژیم پرچرب دارند و می‌افزاید: چربی‌های اشباع، جذب کلسیم را که یکی از املاح ضروری برای استخوان‌سازی است، کاهش می‌دهد بنابراین فرد، مستعد ابتلا به پوکی استخوان خواهد شد. او می‌افزاید: علت این‌که گفتیم افرادی که چای و قهوه و نسکافه زیاد می‌نوشند به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند یا ابتلا به این بیماری در آنها تسریع می‌شود، این است که این نوشیدنی‌ها در جذب املاح اختلال ایجاد می‌کنند. این متخصص تغذیه با بیان این‌که یکی دیگر از دشمنان جذب کلسیم نمک است، می‌افزاید: کسانی که عادت دارند غذاهای شور بخورند باید بدانند دفع کلسیم در ادرارشان زیاد می‌شود و موازنه کلسیم در بدنشان به هم می‌خورد، بنابراین مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند.

مصرف کورتون و پوکی استخوان

دکتر وفا با اشاره به این‌که مصرف داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتون) احتمال ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد، توصیه می‌کند: تمام افرادی که به هر دلیلی لازم است داروی کورتونی مصرف کنند، حتما باید به متخصص تغذیه مراجعه کنند، زیرا عوارض این داروها بسیار زیاد است و الگوی غذایی نامناسب می‌تواند این مشکلات را تشدید کند. او ادامه می‌دهد: علاوه بر اختلال در متابولیسم کلسیم و استخوانی، یکی دیگر از عوارض داروهای کورتونی، دادن اشتهای کاذب به فرد است که باعث می‌شود زیاد غذا بخورد و به این ترتیب مشکلات استخوانی و متابولیکش تشدید می‌شود، اما با برنامه غذایی مناسب می‌توان احتمال بروز این عوارض را به حداقل رساند.

ویتامین D و نقش آن در ابتلا به پوکی استخوان

به گفته این متخصص تغذیه، منبع ویتامین D نور آفتاب است البته آفتاب شمشیر دولبه است و اگر کسی بیش از حد در معرض آن قرار بگیرد، احتمال دچار شدنش به سرطان پوست وجود دارد. مقدار کم آن هم هزار مشکل در پی دارد؛ از تخریب عضلات اسکلتی گرفته تا پوکی استخوان. او می‌گوید: سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها، هر انسان سالم و بالغ دست‌کم سه تا پنج در روز هفته هر بار ۵ تا ۷ دقیقه، پوست دست و پا و صورت خود را مستقیم در مجاورت نورآفتاب قرار دهد. البته باید مراقب سلامت چشم بود و از عینک آفتابی استفاده کرد و این کار در ساعت‌های ۱۰ تا ۱۱ صبح یا ۳ تا ۴ بعدازظهر انجام شود تا خطر کمتری پوست را تهدید کند.

او درباره منابع غذایی ویتامین D می‌گوید: گوشت و شیر حیواناتی که حتما در فضای طبیعی و زیر نور آفتاب چرا کرده باشند، منبع غنی ویتامین D هستند، ولی گوشتی که به دست ما می‌رسد، متعلق به دام‌هایی است که در دامداری‌ای سرپوشیده نگهداری می‌شوند، بنابراین در آن ویتامین D وجود ندارد. اگر توانستید گوشت یا تخم مرغی را تهیه کنید که در فضای طبیعی رشد کرده است هم می‌توانید مطمئن باشید در گوشت آن ویتامین D به مقدار قابل‌توجهی وجود دارد در غیر این صورت، نه.

خبرها از عالم علم

به همت محققان پژوهشگاه ژنتیک انجام گرفت

درمان "دیابت" به روش سلول درمانی

درمان دیابت به روش سلول درمانی توسط محققان پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری و بررسی مدل‌های حیوانی با موفقیت انجام شد.

سید احمد آل یاسین عضو هیئت علمی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران ، افزود: درمان دیابت روی مدل حیوانات آزمایشگاهی انجام شد که در این روش تکنیکهای جدید و با تخریب پانکراس توانستیم افزایش قند خون را به حد نرمال برسانیم.

وی در ادامه دیابت را یکی از بیماری‌های شایع عصر حاضر برشمرد و اذعان داشت:سبک زندگی ناصحیح، کم تحرکی، تغذیه ناسالم و... از علل زمینه ساز بیماری دیابت نوع دوم است. این متخصص ژنتیک پزشکی افزود:دیابت نوع اول ارثی و به سیستم ایمنی مربوط است و خوشبختانه روش ابداع شده می تواند به درمان دیابت نوع اول و دوم بینجامد. وی ضمن اشاره به ابداع روش درمان دیابت به دستاورد روش درمان سرطان که بدون هیچ‌گونه عوارضی می‌باشد نیز اشاره کرد و حمایت از نهادهای متولی را عامل تقویت انگیزه محققان داخل کشور برشمرد.

□□□

ریس انجمن علمی اپتومتری ایران:

از برگزاری هفدهمین کنگره سراسری انجمن علمی اپتومتری ایران خبر داد

ریس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: کراتوکونوس یا قوز قرنیه بیماری پیش‌رونده‌ای است که معمولا در سنین نوجوانی از سن ۱۶ تا ۲۴ سالگی بروز می‌کند. رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران با اشاره به اینکه ژنتیک در بروز بیماری قوزقرنیه موثر است به معرفی روش‌های جدید تشخیص و درمان این بیماری پرداخت. به گزارش آفرینش و به نقل از روابط عمومی انجمن علمی اپتومتری ایران، علی میرزاجانی با بیان اینکه امروزه پیشرفت‌های شایان توجهی در زمینه پاراکلینیک شاخه چشم پزشکی باعث بهبود روند تشخیص و کنترل بیماری‌های چشمی شده است، به بیماری چشمی قوز قرنیه که روشهای پاراکلینیکی تاثیر خوبی در کنترل پیشرفت و درمان بیماری دارد اشاره کرد.دکتر میرزاجانی افزود: قرنیه به طور طبیعی شکلی کروی دارد ولی در کراتوکونوس قرنیه برآمده و مخروطی یا گنبدی شکل می‌شود، این مسئله بر روی انکسار نور هنگام ورود به چشم تأثیر گذاشته و کاهش وضوح بینایی را به دنبال دارد.

دبیر علمی هفدهمین کنگره سراسری انجمن علمی اپتومتری ایران علائم و نشانه‌های کراتوکونوس را برشمرد و گفت: تشخیص کراتوکونوس معمولا به دلیل بروز و پیشرفت آهسته آن مشکل است، زیرا ممکن است با نزدیک بینی و آستیگماتیسم همراه باشد که موجب عدم وضوح و تاری دید شود.

وی ادامه داد: همچنین ممکن است شخص دچار هاله بینی و حساسیت به نور باشد؛ این بیماری چهار مرحله دارد و خوشبختانه اغلب پیشرفت آن کند است.

با پیشرفت بیماری درمان بعدی آن استفاده از لنزهای سخت دارای قابلیت نفوذ گاز(Rigid Gas Permeable Contact Lenses) است که قابلیت بیشتری برای اصلاح آستیگماتیسم نامنظم ناشی از قوز قرنیه دارد.

میرزاجانی ابداع روش‌های پاراکلینیک در تشخیص و کنترل این بیماری را بسیار کمک کننده دانست و ابراز کرد: در گذشته تنها بر اساس معاینات کلینیکی به تشخیص آن می‌رسیدیم و نسبت به درمان اقدام می‌شد .اما روش‌های کلینیکی نسبت به روش‌های جدید پاراکلینیکی که امروزه در دسترس است بسیار دیر بیماری را شناسایی می کرد.

وی افزود: امروزه توسط سیستم های تصویربرداری پاراکلینیک از جمله پنتاکم، سیستم گالیله، اربسکن و دیگر سیستم‌های اپتیکال درمان و کنترل این بیماری به مراتب نسبت به روش‌های گذشته سریعتر خواهد بود.

هفت علت عمده آلزایمر

مطالعات محققان دانشگاه پیتزبورگ آمریکا نشان می دهد که مصرف حداقل یک وعده ماهی در هفته باعث سلامتی مغز می شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، ماهی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که خاصیت آنتی اکسیدانی این ماده غذایی باعث سلامتی مغز می شود.

نتایج عکسبرداری های MRI نشان می دهد که حجم مغز افرادی که حداقل هفته ای یکبار ماهی آب پز یا کبابی مصرف می کنند، در ناحیه مربوط به حافظه ۴,۳ درصد و در ناحیه عملکرد شناختی حدود ۱۴ درصد حجیم تر است.

در ادامه تحقیقات آمده است که ماهی سرخ کرده نه تنها برای مغز مفید نیست بلکه روغن آن باعث فشار خون و بیماری های قلبی می شود.

محققان بر این باورند که تا سال ۲۰۴۰، بیش از ۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آلزایمر مبتلا می شوند.

پیشگیری از آلزایمر چند راهکار ساده دارد که اکثر افراد از آن بی خبرند. تحقیقات اخیر پژوهشگران کمبریج نشان می دهد که آلزایمر هفت علت عمده دارد که عبارتند از :

- دیابت
- آغاز فشار خون بالا از دوران جوانی
- چاقی
- عدم تحرک
- افسردگی
- استعمال دخانیات
- نداشتن تحصیلات آکادمیک

افزایش سن هنوز هم بزرگترین عامل خطر آلزایمر است که از آن گریزی نیست ولی با رعایت اصول بهداشتی و روانی می توان از این اختلال جلوگیری کرد و تمام افراد مسن محکوم به ابتلا به آلزایمر نیستند.

بیماری پیشرونده آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل است که باعث اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می شود. این بیماری از دیدگاه علمی بر اثر کاهش ماده شیمیایی سروتونین در مغز بروز می کند و به این ترتیب انتقال پیام های عصبی مختل می شود. دلیل این بیماری همیشه کهولت سن نیست و عوامل ژنتیکی، سکته مغزی و شوک عاطفی نیز می توانند منجر به این بیماری شوند.

در حال حاضر بیش از ۵,۲ میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که از این میان ۲۰۰ هزار نفر جوان تر از سن ابتلا به آلزایمر؛ یعنی ۶۵ سال، هستند. تعداد مبتلایان به آلزایمر و بیماری های مشابه در جهان حدود ۳۶ میلیون نفر گزارش شده است.

آمار منتشر شده از انجمن آلزایمر آمریکا قابل تامل است؛

- از هر ۴ فرد مبتلا به آلزایمر، فقط بیماری ۱ نفر تشخیص داده می شود و تحت درمان قرار می گیرد.
- در هر ۶۷ ثانیه، یک نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا می شود.
- آلزایمر مهمترین دلیل از کار افتادگی سالمندان در سراسر جهان است.
- هزینه نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر در آمریکا حدود ۲۲۰ میلیارد دلار در سال است.
- سالانه بیش از ۱۷ میلیارد ساعت توسط ۱۵ میلیون آمریکایی، صرف مراقبت از عزیزانی می شود که در خانواده ها به آلزایمر مبتلا هستند.
- هزینه نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر در سراسر جهان حدود ۶۰۵ میلیارد دلار است که معادل یک درصد از تولیدات ناخالص داخلی کل جهان است.
- آلزایمر ششمین علت مرگ و میر در آمریکاست.
- از هر ۳ سالمند در سراسر دنیا، یک مورد بر اثر آلزایمر یا دیگر انواع زوال عقل جان خود را از دست می دهد.

بررسی های محققان مرکز آلزایمر آمریکا نشان می دهد که احتمال ابتلای بانوان به آلزایمر پس از ۶۰ سالگی، دو برابر سرطان سینه است.

در ادامه تحقیقات آمده است که احتمال ابتلای زنان به آلزایمر پس از ۶۰ سالگی ۱ به ۶ است؛ در حالیکه این رقم در مردان ۱ به ۱۱ است.

*** فراگیری زبان دوم از بروز آلزایمر جلوگیری می کند

مطالعات محققان دانشگاه ادینبورگ انگلیس نشان می دهد که فراگیری زبان دوم مهمترین عامل برای سلامت حافظه و جلوگیری از زوال عقل است. حتی اگر زبان دوم در بزرگسالی آموخته شود، سلامت مغز و دوام حافظه تضمین می شود.

جدول

شماره ۴۷۷۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
									■						۱
■			■					■							۲
		■				■						■			۳
	■						■				■				۴
					■					■					۵
				■					■					■	۶
		■						■					■		۷
			■								■				۸
						■						■			۹
■					■					■					۱۰
								■	■						۱۱
			■				■						■		۱۲
		■						■				■			۱۳
						■					■				۱۴
					■										۱۵

افقی

۱-بهبودی یافتن - اثری از ویلیام شکسپیر ۲-سیاره زحل - شهر آذری - آدمی ۳-واحد سطح - شهرالوند - تابه نان پزی - پاک از تهمت۴-بالغ و بلند - روغن زیتون - خانه زیرزمینی ۵-فروغ و روشنی - جایگاه واعظ - پایتخت زیمبابوه ۶-میوه کال - خوراکی از دل و جگر - امر به چرانیدن ۷-از پرندگان خوش گوشت شبیه کبک- شاعر جغتایی - پنج ترکی ۸-از برنده ها - نوعی از انگور با دانه‌های درشت و دراز - همسر زن ۹-کلامی در مقام نفرت و کراهت- اعتراف کردن - اصل و نسب ۱۰-ای خدا - زن بدخو و بدسیرت- از آلات موسیقی قدیم ۱۱-کنایه از آبزیر کاه - در آزوی اولاد است- ناسزا نیست۱۲-بازگشت از گناه - میوه بهاری - شتابزده ۱۳-آبند - خواهر و برادر واقعی - ابراهیم را بر آتش افکند - دوسنگ آسیا ۱۴-بام دنیا - فرومایگی - شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵-آینده‌نگری است و به فکر عاقبت کار بودن - قهرمان کتاب گرگانی

عمودی

۱-دربند بودن - بیماری نرمی استخوان ۲-شهری از استان چهار محال و بختیاری - آهنگی از موسیقی قدیم - کدو در گویش تازی ۳-اسب آذری - از شهرهای استان فارس- دوش انداز - پشته و تپه ۴-نیرو و انرژی - از آتش به هوا خیزد - آشکار کردن ۵-تنگه حیاتی منطقه - از تبهکاران - سوق دادن ۶-همنشین است- خوراک معین شده - امیدوار است۷-الهه عقل و هنر - بنای بلند - امر به آمدن ۸-تا نگرید طفل کی نوشد - مراسم خواستگاری - سلاح گزنده ۹-از درختان - جواب طفره آمیز - سوک و عزا ۱۰-زیان دیده - قبول خواهش- کشتی کوچکی ۱۱-از شهرهای استان فارس- محلی برای آزمایشهای علمی ۱۲-ندا دردهنده - مظهر روشنایی - کدو در گویش تازی ۱۳-راندن مزاحم - ثمر درختی - فتنه‌انگیزی - می‌دهند تا راحت نشینند ۱۴-نجیب است و تیز رفتار - از گل های بهاری - از حواس پنجگانه ۱۵-گدای سرگذر - چشم به راه اولاد است

حل جدول شماره قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ر	ه	ت	ش	م	■	م	و	س	ر	■	ل	ا	ر	ک	۱
ا	ی	■	ه	د	ا	ت	ف	ا	■	م	ا	ر	ب	ا	۲
ت	ر	ک	■	ت	ر	ج	ا	■	و	ج	ر	م	■	پ	۳
ب	ا	ت	ک	■	د	ا	■	س	ا	ل	ک	■	د	■	۴
ا	د	ا	و	س	■	د	ا	ر	م	س	■	ش	ی	ج	۵
ف	■	ن	ش	و	ج	■	ن	ر	ق	■	م	ا	ش	ا	۶
ا	ت	■	ا	ر	ا	ت	س	ا	■	ن	و	خ	ل	د	۷
ر	ل	ک	■	ا	ه	ن	ا	س	ن	ا	■	ه	م	و	۸
ن	و	ا	ر	■	خ	ا	ک	ن	ت	ر	ا	■	ه	ی	۹
ه	ا	و	■	ر	ه	ا	■	ت	م	م	ت	م	■	ی	۱۰
ا	س	م	■	ن	ا	ب	ا	ت	■	ن	ا	ب	ا	■	۱۱
ی	ه	■	ت	ا	ب	ن	■	ا	ج	■	ب	ی	ش	ن	۱۲
ت	■	ب	ا	ب	ر	■	د	ر	ا	س	ن	ر	ر	ب	۱۳
■	ر	ا	ب	ت	■	ا	ک	ی	د	ن	س	■	ف	ر	۱۴
ب	ا	ر	ش	■	ه	ن	ا	خ	ه	ن	ا	و	ی	د	۱۵

حساسیت به پَر، آلودگی هوا و خاک عامل سرخ شدن چشم

فشار خون بالا باعث خونریزی چشم می‌شود

یک چشم‌پزشک فشار خون بالا را از علل خونریزی ملتحمه چشم و حساسیت پَر، آلودگی هوا و خاک را عامل سرخ شدن چشم‌ها عنوان کرد.

هرمز شمس، متخصص چشم پزشکی درگفت‌وگو بافارس درباره لکه‌های خون روی چشم و علل شکل‌گیری این لکه‌های خونی گفت: لکه‌های قرمز روی چشم می‌تواند به علت خونریزی ملتحمه چشم ناشی از مالیدن چشم روی بالش، داشتن بیماری فشارخون اتفاق می‌افتد.

وی درباره علت خونریزی چشم خاطرنشان کرد: فشارخون بالا می‌تواند باعث پارگی چشم و در نهایت خونریزی در این عضو موثر در بدن انسان شود.

این متخصص چشم گفت: بیشتر تغییر حالت چشم سرخ شدن آن است که این اتفاق معمولاً در شب به علت بسته بودن چشم و پلک نزدن روی می‌دهد چرا که روزها به علت پلک زدن و ترشحات چشمی تمام آلودگی‌ها را از چشم می‌زداید زیرا ترشحات آنتی بیوتیک و مواد ضد عفونی کننده دارد که عامل خارج شدن میکروب‌ها و موارد عفونت زا از چشم می‌شود.

شمس افزود: سرخ شدن چشم افراد در قریب به اتفاق موارد مربوط به حساسیت است برای مثال کسانی که بر روی بالشت‌های پردار می‌خوابند به این مشکل دچار می‌شوند چرا که پر بسیار حساسیت زاست.

این چشم‌پزشک درباره سایر حساسیت‌ها نیز گفت: ممکن است برخی به خاک و هوای آلوده، عطر یا گل حساسیت داشته باشند که معمولاً به علت فراوان بودن این عوامل در محیط همواره دارای چشمان سرخ هستند. وی درباره درمان این عارضه نیز گفت: برای درمان باید ابتدا علت حساسیت و مورد حساسیت تشخیص داده شود و از یکسری داروهای عمومی برای رفع حساسیت چشم استفاده کنیم.

شمس تأکید کرد: برای حل این عارضه باید به چشم‌پزشک مراجعه کرد زیرا داروهای ضد حساسیت لازم است و گاهی برای کم کردن التهاب ملتحمه لازم می‌شود که قرص‌هایی خاص تجویز شود و در صورت درمان نشدن ممکن است قرنیه درگیر شده و آسیب ببیند.

این چشم‌پزشک خاطرنشان کرد: در کل می‌توان گفت سرخ‌شدن چشم معمولاً به علت التهاب ملتحمه ناشی از ویروس‌ها، باکتری‌ها و عفونت‌ها باشد که موقتی است اما اگر عارضه طولانی شد احتمال حساسیت بالا می‌رود. وی افزود: سرخ شدن چشم عود کننده است که شدت و ضعف دارد یعنی ممکن است در فصولی از سال خود را نشان دهد و در این فصول شدت و ضعف داشته باشد.