





توصیه‌ها و هشدارها

فوق تخصص قرنیه چشم:

### تفاوت اعمال جراحی لازک و لیزیک چیست؟

فوق تخصص قرنیه چشم بر تفاوت اندک اعمال جراحی لازک و لیزیک تاکید کرد و گفت: بهتر است افرادی که فوز قرنیه و آستیگمات بالای ۴ دارند از این اعمال جراحی استفاده نکنند. محمد جعفر قائم پناه درباره تفاوت بین عمل‌های جراحی لیزیک و لازک گفت: این دو عمل تفاوت زیادی با هم ندارند. در برخی مواقع ترجیحاً عمل لازک و در برخی مواقع عمل لیزیک انجام می‌شود. وی افزود: بیمارانی که قرنیه ای نازک‌تر دارند و احتمال عوارض بیشتری در آنها وجود دارد بهتر است عمل لازک انجام شود ولی بیمارانی که آستیگمات بالا دارند الزماً باید لیزیک انجام دهند. در مجموع بر اساس مطالعاتی که در سطح بین الملل انجام شده نتیجه این دو عمل تقریباً یکسان است.

قائم پناه با اشاره به اینکه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های چشمی عیوب انکساری - نزدیک بینی و دوربینی- بیمارانی است گفت: در این بیماری چشم ضعیف می‌شود و برای بهتر شدن دید باید از عینک استفاده شود. اما کیفیت دید به وسیله عینک پایین‌تر است و اغلب افراد دنبال دید بهتر هستند ضمن اینکه وابستگی هم به عینک نخواهند داشت در نتیجه افرادی می‌توانند از اعمال جراحی لیزیک و لازیک استفاده کنند. وی انجام این اعمال جراحی را منوط به شرایطی دانست و اظهار داشت: سن افراد ترجیحاً باید بالای ۱۸ سال باشد البته در برخی موارد استثناً می‌توان این اعمال را برای افراد زیر ۱۸ سال انجام داد. در شش ماه گذشته نمره چشم فرد نباید تغییر محسوسی کرده باشد. چنانچه نمره چشم افراد دمام در حال تغییر باشد نمی‌تواند از این جراحی‌ها استفاده کند چرا که ضعیفی چشم می‌تواند پس از عمل جراحی تداوم پیدا کند. فوق تخصص قرنیه چشم تاکید کرد: بیمارانی که آستیگمات بالای ۴ و کسانی که فوز قرنیه دارند بهتر است مورد این نوع اعمال جراحی قرار نگیرند. وی درباره افرادی که پس از اعمال جراحی لازک و لیزیک دچار تاری دید می‌شوند گفت: از ۶ تا ۱۲ ماه باید صبر کرد تا فرایند بهبودی قرنیه کامل شود. در روزهای اول دید بهتر می‌شود و روند بهبودی بیشتر بر اساس نمره چشم و پاسخ بیمار و داروهایی که مصرف می‌کنند، متغیر خواهد بود. قائم پناه بر غربالگری پیش از عمل تاکید کرد و گفت: اگر پیش از عمل به افرادی که مستعد فوز قرنیه هستند توجه نشود می‌تواند موجب تشدید فوز قرنیه ای آنها گردد اگر چه در مواقعی هم می‌توان با تمهیدات لازم و برای افرادی که مشکوک به فوز قرنیه به فوز قرنیه خفیف هستند اعمال جراحی لازک و لیزیک را انجام داد. وی در انتهای این گفتگو به معاینه چشم کودکان، قبل از ورود به مدرسه تاکید کرد و گفت: در صورت نیاز برای کودکان باید عینک تهیه شود تا مانع از تنبلی چشم در آنها شد.

سازمان غذا و دارو:

### ماسک های آبی مواد سمی و سرطانزا ندارند

سازمان غذا و دارو اعلام کرد: وجود مواد سمی، کبات، فرمالدئید و مواد سرطانزا در پارچه‌های مصرفی ماسک‌های جراحی آبی صحت ندارد. به گزارش وبدا، پیرو انتشار اخباری در خصوص کشف مواد شیمیایی سمی در برخی ماسک‌ها و همچنین وجود کبات در ماسک‌های جراحی آبی، اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: ماسک‌های پزشکی از سه لایه تشکیل شده است، لایه اول سوم اسپاندیند و لایه وسط ملت بلون است. بر این اساس، پارچه اسپاندیند چارچه‌هایی بی‌یافت بوده که هیچ گونه مواد سمی و فرمالدئید در ساخت آن استفاده نمی‌شود و رنگ‌های آبی بر پایه پلی پروپیلن مورد استفاده در تولید پارچه آبی رنگ، همه فاقد مواد سرطانزا و سمی هستند.

سازمان غذا و دارو افزود: ماسک‌های تولید شده در کشور در آزمایشگاه‌های مورد تایید آزمایش می‌شود. حساسیت زایی و کیفیت آنها براساس استانداردها و ضوابط بررسی می‌شود و کاملاً ایمن هستند. اداره کل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو تاکید کرد: متن منتشر شده توسط روزنامه خارجی Ecotextile News نه تنها هیچ گونه اشاره‌ای به رنگ آبی یا وجود کبات ندارد بلکه صرفاً به برخی کارشناسان خبره در خصوص استفاده طولانی مدت از ماسک‌ها پرداخته است و ظاهراً در ترجمه متن دچار تغییراتی شده است.

این نکته نیز قابل ذکر است که عملکرد ماسک‌های تولید شده در داخل کشور توسط آزمایشگاه‌های مورد تایید سازمان غذا و دارو مورد آزمون قرار گرفته و حساسیت زایی و کیفیت آن بر اساس استانداردهای مربوطه و ضوابط ابلاغی بررسی می‌شود.

سازمان غذا و دارو در این گزارش افزود: هم اکنون دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور بر تولیدات ماسک پزشکی در منطقه جغرافیایی خود نظارت می‌کنند. بازدید از خط تولید، بررسی شرایط تولید، بررسی کیفیت ماسک بر اساس ضوابط ابلاغی و ارسال نمونه به آزمایشگاه، بررسی کیفیت مواد مورد استفاده و سورهس‌های تهیه مواد اولیه، بررسی اسناد ومدارک، کیفیت بسته‌بندی، لیبلینگ و برچسب از جمله بررسی‌های است که توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی صورت می‌گیرد بنابراین ماسک‌های دارای مجوز از اصالت و کیفیت مطلوب برخوردار است.

استاد چشم پزشکی:

### چه زمانی چشم «کودک» نیاز به معاینه دارد؟

استاد چشم پزشکی گفت: در سنین ۲ تا ۶ سالگی باید حتماً یکبار چشم کودکان معاینه شده و در صورت وجود مشکلی، درمان آغاز شود. محمود جباروند در پاسخ به این پرسش که «از چه سنی چشم کودکان باید معاینه و تحت کنترل پزشکی قرار گیرد؟»، گفت: اصلاً کودکانی که والدین آنها سابقه عیوب انکساری دارند، حتماً باید برای معاینه به پزشک مراجعه کنند. وی ادامه داد: همچنین کودکانی که والدین متوجه انحراف در چشم آنها می‌شوند نیز باید به پزشک مراجعه کنند. جباروند با بیان اینکه برخی زمانها تنبلی در اثر کدورت قرنیه صورت می‌گیرد و پزشک آن را تشخیص می‌دهد، افزود: در سنین ۲ تا ۶ سالگی حتماً یکبار باید چشم کودکان معاینه شود و در صورت وجود مشکلی، درمان آغاز شود. این استاد چشم پزشکی درباره «نشانه‌های چشم در کودکان»، بیان داشت: از طریق معاینه چشم و انحرافی که در چشم ایجاد می‌شود مشخص خواهد شد که چشم کودک دچار تنبلی شده و نیازمند درمان است.



داروهای اعصاب؛

## آنچه باید در مورد داروهای ضد اضطراب بدانیم

نمی‌رسند. برخی از این داروها به گروه بنزودیازپین‌ها یا باربیتورات‌ها تعلق دارند.

خاصیت این داروها در رفع اضطراب به دلیل توانایی‌شان در تشدید اثرات فرارسان عصبی GABA می‌باشد. این ماده مسئول مهار سیستم عصبی مرکزی است و تأثیراتی مانند موارد زیر ایجاد می‌کند: کنترل وضعیت استرس، اضطراب و فشار روانی. کمک به خوابیدن.

افزایش تولید هورمون رشد بنابراین داروهای ضد اضطراب با مداخله در عملکرد گیرنده‌های فرارسان GABA، تأثیرات آن را تشدید می‌کنند و دارویی مؤثر در درمان اضطراب هستند. اما لازم به ذکر است که این داروهای ضد اضطراب می‌توانند یک سری عوارض ایجاد نمایند که باید به آن‌ها نیز توجه داشته باشید. مثلاً بنزودیازپین‌ها می‌توانند در بیمارانی که آن‌ها را مصرف می‌کنند وابستگی ایجاد نمایند. بنابراین افرادی که تحت درمان با این نوع داروها هستند باید به دقت تحت کنترل باشند و در صورتی که نیاز به تغییر مصرف دارو یا توقف آن وجود دارد، باید این کار به صورت تدریجی انجام شود نه ناگهانی، زیرا علامت ترک بروز خواهند کرد.

داروهای ضدافسردگی

داروهای ضدافسردگی گروه دیگری از داروهای درمانی در اختلال اضطراب هستند. در واقع، داروهای ضدافسردگی خط اول درمان محسوب می‌شوند. خصوصاً مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین یا SSRI ها، داروهای اصلی در این زمینه هستند. مطالعاتی در این مورد انجام شده و نشان داده سروتونین در اختلالات اضطرابی بسیار نقش دارد. اما تحقیق در این زمینه همچنان ادامه دارد. چیزی که قطعی است اینکه این داروهای ضدافسردگی در درمان اضطراب نیز مؤثر بوده و نسبت به گروه قبلی از داروها که نام بردیم، عوارض جانبی کمتری دارند. اما این داروها نیز مانند تمام داروهای موجود در بازار به هر حال عوارضی دارند، مانند: احساس گیجی و خواب‌آلودگی. افزایش وزن. اختلال در عملکرد جنسی از عادات مضر دوری کنید خیلی از افراد برای غلبه بر اضطراب خود سراغ موادی مانند الکل یا تنباکو می‌روند. اما این مواد در واقع اضطراب آن‌ها را تشدید می‌کنند. بنابراین شما باید برای انتخاب بهترین روش کنترل اضطراب خود حتماً از یک متخصص کمک بگیرید. هرگز دارویی را سر خود مصرف نکنید یا سراغ عادت‌های مضر نروید.



می‌کند. به عبارتی دیگر، اضطراب یک مکانیسم حیاتی است؛ اما برخی از افراد نمی‌توانند این هیجان را کنترل کرده و در شرایط معمول زندگی از آن رنج می‌برند. این اتفاق در زندگی روزمره بسیار مخرب است.

بنابراین وقتی کسی مکرراً با اضطراب مواجه می‌شود بدون اینکه دلیلی برای این اضطراب و نگرانی وجود داشته باشد، پای یک اختلال در میان است. بیمارانی که از این بیماری رنج می‌برند ممکن است علائم ناخوشایند گوناگونی را احساس کنند که داروهای ضد اضطراب می‌تواند این احساسات را کنترل و مهار کند.

علائم ناخوشایند اختلال اضطراب شامل موارد زیر می‌شوند:

. تند شدن ضربان قلب و تپش قلب . تعریق زیاد . لرز و رعشه . مشکل در تنفس . حالت تهوع و احساس گره یا سفتی در معده

داروهای ضد اضطراب

برای درمان اختلال اضطراب خوشبختانه انواع گوناگونی دارو وجود دارد. معمول‌ترین داروها داروهای ضد اضطراب و ضدافسردگی هستند. مصرف این داروها باید توسط پزشک تجویز شود و این داروها بدون نسخه به فروش

فوق تخصص گوش، گلو حلق و بینی؛

### «سینوزیت» چگونه ایجاد می‌شود؟

منجر به سینوزیت شود در غیر این صورت خود سرماخوردگی موجب سینوزیت نمی‌شود. اگر چه سینوزیت‌های ویروسی هم داریم، فوق تخصص گوش، گلو حلق و بینی باکتری پنوموکوک را عامل سینوزیت دانست و گفت: گرم و مرطوب کردن راه‌های هوایی و سبک کردن جمجمه از وظایف سینوس است. حالا اگر مشکل زمینه‌ای مثل انحراف بینی مانع از خروج ترشحات شده و موجب انسداد شود و در ادامه چرک هم به آن اضافه شود سینوزیت رخ خواهد داد. خوش سیرت با توصیه به

بوایی و سردرد شود. اگر خلط چرکی در بیماری وجود نداشته باشد به ندرت می‌توان به آن سینوزیت گفت. افرادی که سردرد دارند و یا با برخورد باد به پیشانی سردی می‌گیرند؛ بیمارشان اصلاً مسالوی یا سینوزیت نیست. وی افزود: برخی سرماخوردگی‌های طولانی یا سینوزیت حاد همراه هستند. اگر این خلط طولانی مدت شود شخص دچار سینوزیت مزمن شده است. حالت احتقان و گرفتگی بینی در افرادی که مشکل زمینه‌ای مثل انحراف تیغه بینی دارند می‌تواند

اینفوگرافه

### مراقبت از سیستم ایمنی بدن

## مراقبت از سیستم ایمنی بدن

**علائمی که نشان می‌دهند سیستم ایمنی ضعیفی دارید**

- زیاد سرمامی خورید و دیر خوب می‌شوید
- ضعفیت گوارشتان چندان خوب نیست
- دیپار عفونت‌های مکرر می‌شوید
- زخم‌ها پتان خیلی دیر خوب می‌شوند
- دچار مشکلات پوستی هستید
- راه‌هایی برای قوی کردن سیستم ایمنی بدن
- رژیم غذایی متعادل حاوی غذاهای طبیعی و گیاهی داشته باشید
- فعالیت‌های بدنی سبک و منظمی داشته باشید
- مصرف قند و شکر و کربوهیدرات‌های تصفیه‌را کاهش دهید
- الگوی خوابتان را تنظیم کنید و هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید
- در صورت نیاز مکمل ویتامین D مصرف کنید
- از گیاهانی مانند سبزی، زنجبیل، آویشن، سرخارگل و... کمک بگیرید

فوق تخصص گوش، گلو، حلق و بینی درباره علل بروز سینوزیت توضیحاتی ارائه داد.

سفره‌خوش سیرت فوق تخصص گوش، گلو حلق و بینی درباره عوامل به وجود آورنده سینوزیت گفت: سینوزیت بیماری چرکی به معنی چرک سینوس است. سینوزیت مسالوی با سردرد نیست و سردرد در آلرژی‌ها متداول‌تر است. در سینوزیت خلط چرکی وجود دارد. اگر خلط سبز یا زرد باشد سینوزیت ایجاد شده که می‌تواند موجب اختلالات تنفسی،

### متخصص طب سنتی: آلرژی بهاری را چگونه درمان کنیم؟

متخصص طب سنتی گفت: در آلرژی بهاری معمولاً افراد دچار سرفه و چشم و چهره می‌شوند، سوزش و خارش بینی دارند و رطوبت‌هایی که سوزان هستند از چشم و بینی خارج می‌شوند.

مزگان تن ساز، متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بروز آلرژی در فصل بهار و روزه‌های درمان آن، گفت: از دیدگاه طب سنتی گاهی گرم شدن یا سرد شدن بیش از حد مغز و گاهی نیز مشکلات معده و شل بودن دریچه معده، منجر به بروز چنین مشکلی می‌شود. وی ادامه داد: مکانیسم‌های مختلفی برای آن ذکر شده است. گاهی بدن نیز ملحلی از مواد زائد و قشورهای می‌شود و یکی از مسیرهای دفعی آن از طریق زکام و نزله از بدن خارج می‌شوند.

این متخصص طب سنتی درباره اینکه «چرا در فصل بهار آلرژی‌ها بیشتر است؟»، گفت: با توجه به اینکه در فصل بهار حرارت افزایش پیدا می‌کند؛ موادی که در بدن تجمع کردند شروع به پخته شدن و تزج می‌کنند.

تن ساز یادآور شد: یکی از راه‌های دفعی نیز از طریق خروج مواد از مغز، از راه زکام و نزله است: در واقع علت تشدید آلرژی‌ها در فصل بهار همین است. وی بیان داشت: نکته مهم دیگر، راه‌های دفعی دیگر است: به طوری که افراد حتماً لینت مزاج داشته باشند و اگر ندارند شکم خود را با ملین‌های انجیر و آلو بخارا به شکلی که افراد دارای طبع گرم‌تر آلو بخورند، نرم کنند تا مواد بدن مضر دفع شود.

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه بهتر است تا جایی که امکان دارد از مصرف سرخ کردنی پرهیز شود، افزود: همچنین از مصرف ترشی‌ها که تشدید کننده هستند پرهیز.

تن ساز ابراز داشت: علائم آلرژی بیشتر با علائم زکام از دیدگاه طب سنتی تطبیق دارد و معمولاً افراد دچار سرفه و چشم و چهره می‌شوند، سوزش و خارش بینی دارند و رطوبت‌هایی که سوزان هستند از چشم و بینی خارج می‌شوند.

این متخصص طب سنتی خاطر نشان کرد: بهتر است این افراد مصرف غذا را کم کنند، گوشت کمتر مصرف کنند و از غذاهایی که رقیق کننده خون هستند مانند آش جو که بسیار مؤثر است، استفاده شود. وی یادآور شد: در این حالت بیمار می‌تواند سه روز از آش جو استفاده کند و گاهی مصرف مالوالشعیر طبی را نیز توصیه می‌کنیم. آش جوپی که در آن سبزیجاتی مثل گشنیز قرار دارد، بسیار خوب است؛ ضمن اینکه در داخل آن می‌توان حبوباتی مثل ماش و نیز گوشت مرغ بریزیم.

تن ساز اضافه کرد: می‌تواند روغن بادام شیرین استفاده شود تا لینت مزاج بهتری داشته باشد؛ همین‌طور غذاهای دیگر مثل پلو با ماش، پلو با عدس یا آش عدس و سبزیجاتی مثل اسفناج کمک کننده هستند. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه مصرف میوه‌هایی مانند لیموشیرین و مغز خیار خوب است، گفت: بهتر است غذاهای تند و شور نخوریم.

وی با بیان اینکه کارهای دیگری مثل خون گیری نیز آن هم توسط پزشک می‌تواند انجام شود، افزود: در هر صورت باید علت اصلی بیماری برطرف شود و بعد از برطرف کردن علت، علامت درمانی‌ها انجام شود.











