

### چقدر آب بنوشیم تا با کمبود آب بدن مواجه

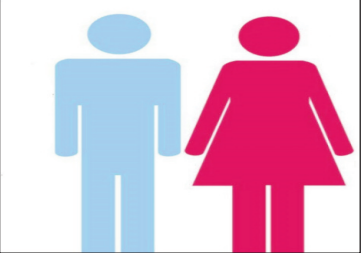
#### نشویم؟

یک پزشک گفت: در صورتی که هوا گرم باشد و تعریق بیشتر باشد، نیاز به مصرف بیشتر آب وجود خواهد داشت.

دکتر مجتبی فرهانی گفت: کمبود آب در بدن می تواند از طریق علائمی مانند احساس تشنگی شدید و خشکی دهان، کاهش تولیدادرار یا رنگ تیره ادرار، خشکی و کوچک شدن پوست، سردرد، خستگی و ضعف عمومی، تاری دید، سردرد و سرگیجه بروز پیدا کند. در آزمایشات نیز کمبود آب می تواند از طریق اندازه گیری غلظت ادرار، اندازه گیری املاح موجود در خون و اندازه گیری وزن بدن مشخص شود. این پزشک عمومی بیان کرد: کمبود آب می تواند عوارض جدی و مختلفی برای

### تفاوت نشانه‌های سکتِه

#### قلبی در زنان و مردان



مطالعات جدید محققان نشان می دهد:علائم ایست قلبی بین زنان و مردان متفاوت است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، نتایج یک مطالعه جدید روی ۱۶۷۲ نفر نشان داد، برای زنان، بارزترین علامت ایست قلبی تنگی نفس است، در حالی که برای مردان، این عارضه به شکل درد قفسه سینه بروز پیدا می کند. در این میان هم مردان و هم زنان دارای علائم مشترکی همچون تپش قلب، فعالیت شبه تشنج و علائم آتفولانزا بودند. دکتر سومیت چوک (Sumeet Chugh) از مرکز مطالعاتی Sinai-Cedars در کالیفرنیا ایدوار است که یافته های او باعث شود مردم به سرعت علائم ایست قلبی را شناسایی و در زمان مناسبی برای پیشگیری اقدام کنند.

آمارها نشان می دهد: تقریباً ۹۰ درصد از افرادی که دچار ایست قلبی ناگهانی در خانه می شوند، به دلیل این حمله می میرند. با این حال، تمایز بیشتر در علائم در بین جنسیت ها می تواند به اولین پاسخ دهندگان کمک کند تا از دست دادن عملکرد قلب در بیماران مرد و زن را سریعتر تشخیص دهند.

دکتر چوک در این باره گفت: استفاده از علائم هشدار دهنده برای انجام اولویت بندی مونر برای کسانی که نیاز به تماس با اورژانس دارند می تواند منجر به مداخله زودهنگام و جلوگیری از مرگ قریب الوقوع شود. در حقیقت یافته های ما می تواند منجر به الگوی جدیدی برای پیشگیری از مرگ ناگهانی قلبی شود.

مطالعات پیشین نشان داده بود: ۵۰ درصد از ۸۲۳ فرد بررسی شده حداقل یک علامت مشخص را در روز قبل داشتند. در مطالعه جدید، اما محققان شیوع فردی و مجموعه ای از علائم را قبل از ایست قلبی ناگهانی ارزیابی کردند و این یافته ها را با گروه های کنترلی که به دنبال مراقبت های پزشکی اورژانسی بودند، مقایسه کردند. این مطالعه نشان داد در زنان مشکل در تنفس تنها علامت هشدار دهنده اولیه است که به طور قابل توجهی با ایست قلبی مرتبط است. برای مردان اما، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس و تعریق بیش از حد با ایست قلبی مرتبط بود. در این شرایط هنگامی که جریان خون به مغز، ریه ها و سایر اندام های حیاتی متوقف می شود، عملکرد آن ها به شدت کاهش می یابد و فرآیندهای کلیدی بدن که برای زنده نگه داشتن یک فرد لازم است متوقف می شود. متأسفانه سلول های مغزی می توانند در چند دقیقه پس از کمبود اکسیژن بمیرند. البته باید توجه داشت ایست قلبی با حملات قلبی متفاوت است و زمانی رخ می دهد که خون رسانی به عضله قلب به دلیل لخته شدن در یکی از شریان های کرونری قطع شود.

### مشکلات روده ای نشانه اولیه

#### بیماری پارکینسون

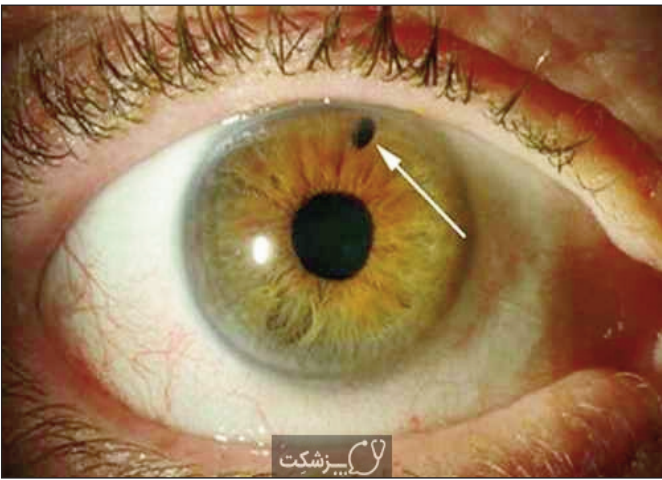
ممکن است به نظر نرسد که یبوست یا مشکل در بلع می تواند نشانه ای از یک مشکل عصبی باشد، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که این مشکل روده ای می تواند نشانه اولیه بیماری پارکینسون باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، همچنین تصور می شود که علائم گوارشی قبل از ایجاد بیماری عروق مغزی از جمله سکتِه مغزی، آنوریسم مغزی یا بیماری آلزایمر باشد. محققان کلینیک مایو آریزونا، از داده های یک شبکه پرونده پزشکی سراسری ایالات متحده برای مقایسه بیش از ۲۴۰۰۰ نفر که به بیماری پارکینسون یا علت ناشناخته تشخیص داده شده بودند، با افرادی که با بیماری دیگری تشخیص داده شده بودند، استفاده کردند. مشکلات عصبی شامل بیش از ۱۹۰۰۰ فرد مبتلا به بیماری آلزایمر، بیش از ۲۴۰۰۰ مبتلا به بیماری عروق مغزی و بیش از ۲۴۰۰۰ بدون هیچ یک از این مشکلات بود.محققان افراد مبتلا به بیماری پارکینسون را با افراد دیگر مطابقت دادند. آنها سپس فراوانی مشکلات روده را به طور متوسط ۶ سال قبل از تشخیص بیماری پارکینسون مقایسه کردند.برای آزمایش این فرضیه به روشی متفاوت، محققان تمام بزرگسالانی را که به هر یک از ۱۸ بیماری روده تشخیص داده شده بود، بر اساس شرایطشان به گروه های جداگانه تقسیم کردند. سپس این افراد با افراد بدون آن بیماری خاص روده مطابقت داده شدند. آنها به مدت پنج سال از طریق سوابق پزشکی تحت نظر قرار گرفته شدند تا ببینند چند نفر از آنها به بیماری پارکینسون یا سایر اختلالات عصبی مبتلا شده اند.



## گلوکوما؛ دزد خاموش بینایی

### آب سیاه با چشم چه می کند و چگونه درمان می شود؟



. تست های فشار داخل چشم (IOP)

**تست ایرپاف:** طی این تست، پزشک یک هوای سریع به چشم شما می زند. دستگاهی که برای محاسبه میزان مقاومت چشم در برابر هوا به کار می رود، نشان می دهد فشار داخل چشم شما چقدر است.

**تست نور آبی (گلدمن تونومتری):** بعد از ریختن قطره بی حس کننده در داخل چشم، پزشک با استفاده از ابزاری به نام اسلیت لمپ، یک پروپ سر صاف را به آرامی روی چشم حرکت می دهد تا به قریه برسد.

**تونومتر:** بعد از استفاده از قطره بی حس کننده، پزشک با ابزاری کوچک فشار و مقاومت داخلی چشم را اندازه می گیرد.

هرچند روش گلدمن، استاندارد طلایی برای سنجش فشار چشم را دارد؛ اما همه روش های گفته شده دقیق و راحت و بی خطرند.

. **توموگرافی اینتیکال (اسکن چشم)**

این شیوه غیرتهاجمی بر ابزاری بر پایه رایانه انجام می شود که می تواند آب سیاه را در مراحل اولیه تشخیص بدهد. البته این روش، دیگر بیماری های چشمی را نیز شناسایی می نماید.

در اسکن OCT از لیزر برای ایجاد تصاویری با دقت بالا از لایه های شبکه‌ی و عصب بینایی استفاده می شود تا هر گونه تغییر یا آسیبی در چشم شناسایی شود.

. **تست میدان دید**

تست میدان دید یک تست تشخیصی است که نقشه ای از میدان کامل دید ارائه داده و طیف دید محیطی سنجیده می شود. پزشک می تواند با این تست، هر گونه ناهنجاری در میدان دیدتان را شناسایی نماید.

بدن ایجاد کند که از جمله آن ها می توان به خشکی پوست و لب ها، اختلال در عملکرد کلیه ها و تشدید علائم کیسه صفرا، کاهش حجم خون و ایجاد خطر انسداد عروق خونی، مشکلات گوارشی مانند یبوست، عوارض ناشی از گرمای بیش از حد و افت فشار خون، کمبود الکترولیت ها (مثل سدیم و پتاسیم) در خون، اختلالات ترمورگولاسیون (کنترل دمای بدن)، سرگیجه و عدم تمرکز و عوارض برای سیستم قلبی و عروقی مانند تشدید بیش فعالی قلب اشاره کرد.

این پزشک گفت: میزان مصرف آب بستگی به شرایط هوا، سطح فعالیت جسمانی، سن، جنسیت و ویژگی های فردی دارد. در شرایط گرما و تعریق بالا، بدن بیشتر نیاز به آب دارد تا جبران میزان آبی که از دست می دهد، اتفاق بیفتد. معمولاً توصیه می شود هر فرد روزانه حداقل حدود ۸ لیوان (حدود ۲ لیتر) آب مصرف کند. این میزان برای بزرگسالان به طور کلی مناسب است.

آب سیاه چگونه درمان می شود؟

هرچند آب سیاه قابل پیشگیری نیست، اما درمان هایی وجود دارند که می توانند تا حدودی جلوی شدت آسیب چشم ها و بینایی را بگیرند.

قطره های چشمی ضد گلوکوم

قطره های چشمی مربوط به آب سیاه، درمان هایی بسیار مؤثرند و اغلب اولین خط درمان محسوب می شوند. این قطره ها بر اساس ترکیبات شیمیایی فعالی که دارند تأثیر می گذارند. در واقع این قطره ها برای کمک به بهبود جریان تخلیه مایعات از چشم استفاده می شوند یا با کاهش مقدار مایعاتی که چشم تولید می کند، فشار چشم را پایین می آورند. پزشک متناسب با نیازهای خاص درمانی شما، یک قطره چشم تجویز می کند.

انواع قطره های چشمی

. پروستاگلاندین ها

. مهارکننده های بتا

. آلفا آدرنژیک آگونیست

. مهارکننده های کربنیک آنهیدراز

. مقلد پاراسمپاتیک

. اپی نفرین

. عوامل هیپراسمولار

. داروهای ترکیبی آب سیاه

. داروهای خوراکی

اگر قطره های چشمی به تنهایی مؤثر نباشند، چشم پزشک داروهای خوراکی تجویز می کند تا فشار چشم را پایین بیاورد.

عمل جراحی و دیگر درمان ها

به گزارش وب گاه تبیان، علاوه بر قطره های چشمی و داروهای خوراکی، سایر درمان هایی که معمولاً برای آب سیاه تجویز می شود شامل موارد زیر است:

. لوله های تخلیه: یک لوله کوچک ناقل در چشم جاگذاری می شود که به عنوان لوله تخلیه مایعات عمل می کند

. جراحی با هدف فیلتر کردن: این عمل جراحی با تخلیه مایع از چشم، فشار چشم را کاهش می دهد.

. لیزردرمانی یا ترابیکولوپلاستی با لیزر: این نوع لیزردرمانی کمک

می کند مایع به راحتی از چشم خارج شود و برای درمان آب سیاه زاویه باز به کار می رود.

. عمل جراحی کم تهاجمی آب سیاه: این شیوه درمانی معمولاً

عوارض جانبی کمتری نسبت به جراحی های استاندارد آب سیاه دارد.

### جزئیات روش جدید درمان

#### برخی سرطان ها

**دقت در انتخاب بیمار مهم است**



معاون آموزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، به تشریح روش جدید برای درمان برخی سلول های سرطانی داخل شکمی پرداخت.

جمال اخوان مقدم متخصص جراحی عمومی و معاون آموزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، در گفتگو با خبرنگار مهر، گفت: سرطان ها جزو شایع ترین بیماری هایی هستند که جمعیت زیادی را درگیر می کنند و درصد قابل توجهی از مرگ و میرها نیز مربوط به سرطان ها است.

وی با اشاره به روش های جدید درمان سرطان ها، به روش تقریباً جدید که در سال های اخیر توسعه یافته است، اشاره کرد و می توانست تا حدودی جلوی شدت آسیب چشم ها و بینایی را بگیرند.

CRS برای درمان برخی سرطان های داخل شکمی استفاده می شود که اگر بیمار به درستی انتخاب شود، آثار خوبی برای بیمار به همراه دارد.

اخوان مقدم، در ادامه به جزئیات این روش اشاره کرد و گفت: این روش در مورد گروه خاصی از

بیماری های سرطان قابل انجام است که فقط در

داخل شکم منتشر می شوند و به درمان های معمولی

جواب نمی دهند.

وی افزود: در این روش، تیم درمانی، سلول های

سرطانی را که به صورت توده های داخل شکمی

هستند، بر می دارند و همزمان، داروی شیمی درمانی

به صورت موضعی استفاده می شود.

### ۵ ویژگی مهم که یک مایع

#### ظرفشویی باید داشته باشد



کیفیت مایع ظرفشویی بسیار اهمیت دارد تا بتوانید به راحتی ظروف را بشوید و از تمیزی و بوی خوب ظرف ها بعد از خشک شدن مطمئن باشید.

گروه ایرنا زندگی - مایع ظرفشویی یکی از مهمترین موادهای شوینده موجود در هر خانه ای است که برای شستشوی ظروف به آن نیاز داریم. در گذشته مایع ظرفشویی در بازار تنوع زیادی نداشت؛ اما امروزه تنوع برندهای مواد شوینده و مایع ظرفشویی بسیار زیاد است و وقتی به فروشگاه می رویم، نمی دانیم کدام مارک را انتخاب کنیم.

کیفیت مایع ظرفشویی بسیار اهمیت دارد تا بتوانید به راحتی ظروف را بشوید و از تمیزی و بوی خوب ظرف ها بعد از خشک شدن مطمئن باشید. اما یک مایع ظرفشویی باکیفیت باید دارای چند ویژگی باشد که در ادامه این مطلب به شرح آن می پردازیم؛ پس با ما همراه باشید.

۱- قدرت تمیزکنندگی

مایع ظرفشویی باید دارای قدرت بالایی در برابر آلودگی باشد و بتواند به راحتی چربی و کثیفی های مانده غذا را از روی ظروف پاک کند. اگر در حین شستن ظروف مدام به اسکاچتان مایع ظرفشویی می زنید؛ یعنی کیفیت مایع شما برای تمیزکنندگی خوب نیست.

۲- بوی خوب

یک مایع ظرفشویی خوب باید بوی مطبوع و دلپذیری داشته باشد تا بعد از شستن ظروف، بوی خوش روی آنها باقی بماند و فضای آشپزخانه هم مطهر باشد.

۳- محافظت از ظروف

یکی از ویژگی های مهم یک مایع ظرفشویی خوب این است که به ظروف آسیب نزند و به مرور زمان موجب از بین رفتن طرح و رنگ ظروف نشود. برخی مایع ها به دلیل داشتن مواد افزودنی نادرست کم کم به کیفیت ظروف آسیب می زنند.

۴- آبکشی آسان

مایع ظرفشویی خوب مایعی است که بعد از کف مالی کردن ظرف ها و هنگام آبکشی به راحتی از روی ظروف شسته و پاک شود و حالت لیزری و لزجی نداشته باشد.

۵- مقرون به صرفه

به گزارش وب گاه فرارید، اگر مایع ظرفشویی شما مرغوب نباشد، مجبورید هنگام شستن ظروف مقدار زیادی مایع مصرف کنید تا کف کافی و تمیزکنندگی عالی داشته باشد. در این صورت ظرف مایع ظرفشویی شما خیلی زود خالی می شود و باید دوباره خریداری کنید.

بنابراین اگر می خواهید خرید مایع ظرفشویی برای شما مقرون به صرفه و اقتصادی باشد، بهتر است هنگام خرید از مارک های خوب و باکیفیت استفاده کنید.