# تمرینات ورزشی برای مبارزه با کبد چرب

بیماری کبد چرب غیرالکلی به یک نگرانی رو به رشد سلامت در سراسر جهان تبدیل شده است و سبک زندگی بی‌تحرک باعث افزایش چنین وضعیت خطرناکی در سلامتی می‌شود.

به گزارش ایسنا، کبد یکی از مهمترین اندام‌های بدن است که سبب دفع سموم ناشی از بیماری‌هایی مثل چاقی، دیابت و فشار خون بالا می‌شود و کبد چرب به بیماری گفته می‌شود که در آن چربی در کبد تجمع کرده باشد و وقتی درمان نشود ممکن است منجر به سایر عوارض کبدی شود.

علائم کبد چرب شاملخستگی، حالت تهوع، درد شکم، کاهش اشتها، زردی پوست و چشم‌ها و ادرار تیره و مدفوع خاکستری است.

**پیشگیری از کبد چرب**

برای اینکه کبد سالمی داشته باشید باید غذای سالم بخورید و از مصرف الکل خودداری کنید، همچنین باید ورزش کنید و وزن خود را پایین بیاورید، خوب بخوابید، بیماری‌های زمینه‌ای خود را کنترل کنید و سبک زندگی خود را تغییر دهید.

**ورزش‌های قلبی عروقی**

دویدن، شنا کردن، حرکات موزون و ایروبیک، می‌توانند سبب سوزاندن چربی و بهبود عملکرد قلب شوند.

**تمرینات مقاومتی**

ایجاد توده عضلانی بدون چربی از طریق تمرینات قدرتی می‌تواند متابولیسم شما را افزایش دهد و یکی از بهترین راه‌ها برای پایین آوردن سریع چربی خون، تمرینات مقاومتی است.

**یوگا و پیلاتس**

این ورزش روی کشش، قدرت مرکزی و تعادل کار می‌کند و به صورت غیر مستقیم می‌تواند استرس را کاهش داده و از سلامت کبد و مدیریت وزن حمایت کند.

**تمرینات تناوبی با شدت بالا و ریکاوری کوتاه**

تمرینات تناوبی با شدت بالا و ریکاوری کوتاه می‌توانند عملکرد کبد را بهبود بخشند و چرخش نیم‌تنه بالایی که باعث اکسیژن‌رسانی هر چه بهتر به کبد می‌شود و در عین حال شنا کردن، اسکات زدن، تمرینات شکم، وزنه‌زدن و دوچرخه‌سواری از جمله این ورزش‌ها به شمار می‌روند.

**پیاده‌روی**

بر اساس این مطلب که از سوی زهرا داوودی، فیزیولوژیست ورزشی تهیه شده و توسط فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: پیاده‌روی سریع و منظم فوائد بسیار زیادی برای سلامتی دارد و در مطالعه‌ای معتبر ثابت شده که افراداگر در پنج روز هفته به مدت یک ساعت پیاده‌روی کنند، می‌تواند به میزان قابل توجهی کلسترول LDL خون را کاهش دهند.شاید جالب باشد بدانید حتی ورزشکاران حرفه‌ای هم ممکن است با مشکلات چربی و کلسترول بالا دست و پنجه نرم کنند؛ به عبارت دیگر ورزش در کنار سایر بخش‌های دیگر مثل تغذیه خوب، حذف چربی‌های ترانس، مصرف غذاهای غنی از امگا ۳، افزایش مصرف فیبر محلول و مصرف پروتئین وی، خواب صحیح، سبک زندگی متعادل و آرامش روحی، می‌تواند تاثیر دو چندانی داشته باشد.

## این ۶ عادت غلط غذایی به چهره شما آسیب می‌زند!

به گزارش ایرنا، تغذیه ناسالم به دلایل متعددی برای کل بدن آسیب رسان است و به پوست و صورت نیز رحم نمی کند.

صورت ما از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می بیند.

در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم تر باید هرچه سریع تر کنار گذاشته شوند:

مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می دهند مولکول های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می شوند. گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصا دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست را ندارد. از انواع میوه ها و آبمیوه های طبیعی در میان وعده‌ها استفاده کنید. این محصولات دارای بالاترین حجم از انواع آنتی اکسیدان ها هستند که می توانند علاوه بر مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن، پوستتان را هم شاداب و زیبا کنند.

نوشیدن اندک آب: یکی از مهم ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می شود.

صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید؛ هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش تان. در طول روز هم هر یک و نیم تا ۲ ساعت یکبار، یک لیوان آب بنوشید. اگر تحمل نوشیدن آب ساده را ندارید، آن را با کمی آبلمیو یا آب طبیعی یک میوه فصل، ترکیب کنید.

علاقه به غذاهای سرخ شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قند خون در ارتباط است چون باعث افزایش میزان چربی خون می شود. این مساله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت های بدن می شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می شود. در نتیجه پوست از مرحله سم زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می شود.

مصرف زیاد غذاهای مقصر در ایجاد آکنه: مصرف برخی از اقلام غذایی به ظاهر سالم، نقش مهمی در ابتلا به آکنه و آسیب رساندن به چهره شما دارد. غذاهایی که به طور خاص منجر به آکنه می شوند عبارتند از: غذاهای دریایی به دلیل محتوای بالای ید در آنها، نان و پاستا به دلیل وجود نشاسته، شیر و دیگر محصولات لبنی پرچرب.

غافل شدن از ویتامین ها: بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین آ به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب های ناشی از نور خورشید کمک می کند. ویتامین های ای و ث نیز از التهاب جلوگیری می کنند. ویتامین ث همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می شود.منبع: steptohealth

# «نان کامل» چه نانی است؟

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به تاثیر مصرف نان کامل در سلامت انسان، گفت: بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند.

مهنوش صاحبدل در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: در تحقیقات انجام‌شده، اولین عامل خطر سال‌های از دست رفته عمر در ایران منتسب به مصرف کم غلات کامل بوده است.

مصرف نانی که با آرد سفید تهیه می‌شود خطر اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های غیرواگیردار به ویژه دیابت، چربی خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان‌ها و همچنین کمبود ریزمغذی‌ها را افزایش می‌دهد.

وی افزود: نان سفید در مقایسه با نان کامل از نظر تغذیه‌ای ارزش کمتری دارد اما نان‌هایی که به مقدار استاندارد و معینی سبوس دارند اگرچه رنگشان تیره‌تر است، ارزش غذایی بیشتری دارند.

صاحبدل، درباره ویژگی‌های دانه‌های گندم بیان کرد: یک دانه گندم از سه قسمت سبوس، آندوسپرم و جوانه تشکیل شده است و لایه بیرونی دانه را سبوس می‌نامند.

این قسمت سرشار از فیبر، ویتامین‌های گروه B و آنتی اکسیدان است.

لایه میانی که بزرگ‌ترین جزء دانه را تشکیل می‌دهد، آندوسپرم نام دارد و از کربوهیدرات و مقادیر بسیار کمی پروتئین و ویتامین‌ها تشکیل شده است.

درونی‌ترین قسمت دانه، جوانه است که حاوی پروتئین به ویژه اسیدهای آمینه ضروری، چربی‌ها و بیشتر اسیدهای چرب غیراشباع مانند اولئیک، لینولئیک و- لینولئیک، فیبر و بیشتر فیبر نامحلول، ویتامین‌های گروه B شامل نیاسین، تیامین و فولات، مواد معدنی آهن، روی و منیزیوم و همچنین ترکیبات فعال زیستی مانند آنتی اکسیدان‌ها، استرول‌ها، فیتوکمیکال‌ها مانند فنولیک اسید، پلی فنول‌ها، فیتواسترول‌ها و ویتامین E است.

وی افزود: وقتی دانه‌ها به آرد تبدیل می‌شوند، می‌توان آن‌ها را تصفیه کرد یا به صورت کامل برای تهیه نان استفاده کرد.

فرآیند تصفیه، هم جوانه غنی از پروتئین و هم بخش‌های سبوس پرفیبر دانه را حذف می‌کند تا آرد نرم‌تر و سفیدتری در مقایسه با آرد کامل به دست بیاید.

به همین دلیل نان‌های تهیه شده از آرد سفید نسبت به نان‌های تهیه شده از آرد کامل، رنگ سفیدتری دارند.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: از سوی دیگر، آرد کامل با استفاده از تمام قسمت‌های دانه تهیه می‌شود به همین دلیل نان تهیه شده از این نوع آرد از نظر تغذیه‌ای ارزشمندتر است.

**اثر مفید مصرف نان کامل بر سلامتی**

وی عنوان کرد: بهترین نانی که از آرد گندم می‌توان تهیه کرد، نان کامل است. نان کامل از آردی تهیه می‌شود که هر سه بخش دانه گندم شامل سبوس، جنین و آندوسپرم در آن حفظ شود. چنین نانی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین بالایی برخوردار است و می‌تواند بخش بسیاری از نیازهای جامعه به مواد مغذی را فراهم کند.

صاحبدل ادامه داد: همچنین نان کامل از منابع اصلی تامین فیبر است که وجود آن در تضمین کارکرد طبیعی دستگاه گوارش انسان ضروری است.

مصرف غلات کامل، کاهش خطر بیماری‌های دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، بیماری‌های گوارشی، مشکلات متابولیکی و برخی از سرطان‌ها را به دنبال دارد اما با وجود فواید بسیاری که نان کامل دارد، درصد بالای سبوس‌گیری و حذف جنین در تولید آرد برای انواع نان‌های سنتی و فانتزی رخ می‌دهد.

**مصرف زیاد نان سفید چگونه کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد؟**

وی بیان کرد: در دهه‌های اخیر، مصرف نان سفید افزایش یافته است در حالی که این نوع نان نه تنها ارزش غذایی مناسبی ندارد بلکه به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری‌هایی مانند سوءتغذیه، مشکلات گوارشی، بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و چاقی در کشور محسوب می‌شود. مصرف زیاد نان سفید، هزینه‌های بهداشتی و درمانی را بالا می‌برد و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: غلات کامل جزو آن دسته از مواد غذایی هستند که می‌توانند سبب کاهش خطر بیماری‌های مزمن شوند زیرا دارای فیبر، منیزیم، فولات، آنتی اکسیدان‌ها، فیتواستروژن‌ها، پیریدوکسین و پتاسیم هستند.وی افزود: نان غذای اصلی مردم در همه دنیا و در ایران است. نان همواره نزد ایرانیان از جایگاه خاصی برخوردار بوده است و غذای اصلی مردم کشورمان را تشکیل می‌دهد و بخش قابل توجهی از پروتئین و انرژی مورد نیاز بدن و همچنین انواع ویتامین‌های گروه B و آهن و فیبر غذایی از آن تامین می‌شود. در ایران نیمی از انرژی دریافتی روزانه از نان گرفته می‌شود.

صاحبدل گفت: متخصصان تغذیه با توجه به افزایش آمار چاقی و اضافه وزن در همه گروه‌های سنی و افزایش بیماری‌های غیرواگیر مانند سکته‌های قلبی و مغزی، فشار خون، دیابت و چربی خون و تاثیر نان‌های سبوس‌دار در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها، توصیه به مصرف نان‌های کامل می‌کنند.

**ویژگی‌های یک نان خوب و کامل**

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: یک نان خوب ظاهری مناسب، کاملا پخته و برشته دارد و سطح آن سوخته نیست. دارای طعم و مزه خوشایند و بوی مطبوع ناشی از خمیر تخمیر شده است و طعم و مزه فلزی ناشی از مصرف جوش شیرین را ندارد.

وی افزود: یک نان خوب نمک کمی دارد و باید بافت مناسب، نرم و یکنواخت ناشی از خمیر عمل آوری شده با خمیر مایه داشته باشد. نان خوب نانی است که از انواع آرد کامل غلات مختلف مانند گندم، چاودار، جودوسر، جو و ..... در تولید آن استفاده شود.

**خواص نان کامل**

صاحبدل بیان کرد: سبوس گندم و نان‌های کامل (سبوس‌دار) به طور کلی سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین‌های E و گروه B و املاح مختلف آهن، منیزیم، روی، پتاسیم و فیبر هستند. وقتی سبوس غلات جدا می‌شود ویتامین‌های گروه B در آن‌ها کاهش می‌یابد. وجود فیبر در این غلات آن‌ها را به ماده‌ای فوق‌العاده عالی تبدیل می‌کند و آن را به عنوان طلای گیاهی می‌شناسند.وی افزود: وجود فیبر محلول در گندم آن را به ماده‌ای فوق‌العاده برای پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها تبدیل کرده است.

**تاثیر استفاده از نان‌های کامل بر سلامتی**

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: سبوس یک ماده غذایی است که در بیشتر محصولات آرایشی ضدپیری استفاده می‌شود. سبوس موجود در نان‌های کامل پوست را در برابر نور خورشید محافظت می‌کند و به علت داشتن ویتامین‌های گروه B برای پیشگیری از سفیدی و ریزش مو بسیار مفید است.

**مصرف نان‌های کامل در لاغری تاثیر دارد؟**

وی بیان کرد: از آنجا که سبوس موجود در نان‌های کامل منبع غنی از فیبر است، می‌تواند در افزایش سوخت و ساز چربی در بدن موثر باشد و موجب لاغری شود.

سبوس گندم وقتی در روده با آب ترکیب می‌شود، حجم محتوای روده را افزایش می‌دهد و موجب احساس سیری و کاهش دریافت غذا می‌شود.

مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: استفاده از نان‌های کامل و رعایت یک رژیم غذایی سرشار از فیبر به هضم غذا کمک می‌کند و موجب نرم شدن مدفوع و دفع راحت‌تر آن می‌شود.

وی افزود: استفاده از نان‌های کامل، موثرترین روش برای پیشگیری از ابتلا به یبوست و بواسیر است.

**پیشگیری از انواع سرطان‌ها با مصرف نان کامل**

صاحبدل گفت: نان کامل علاوه بر اینکه مقادیر زیادی کلسترول جذب می‌کند قادر به جذب مقادیر زیادی مواد سمی مانند رادیکال‌های آزاد، سرب، کادمیوم و افلاتوکسین‌ها و دفع آن‌ها از بدن است. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، افرادی که از نان‌های کامل استفاده می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به سرطان‌های معده، سینه، خون و پروستات قرار دارند.

وی افزود: فیبر موجود در نان‌های کامل موجب کنترل قند خون در بدن می‌شود و هضم مواد نشاسته‌ای را با سرعت کمتری انجام می‌دهد و در نتیجه، قند به آهستگی به میزان کمتری وارد خون می‌شود و از بالا رفتن یک‌باره قند خون جلوگیری خواهد شد.مدیرگروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: فیبر نان کامل موجب افزایش دریافت ویتامین‌های گروه B و کنترل فشار خون می‌شود.

یکی دیگر از خواص نان‌های کامل، کنترل سطح کلسترول خون است. سبوس گندم هیچگونه کلسترولی ندارد و دارای فیبر زیادی است که با اتصال به اسیدهای صفراوی مانع جذب کلسترول می‌شود.وی بیان کرد: به دلیل وجود ویتامین‌های گروه B در نان‌های کامل، مصرف این نان‌ها موجب پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی می‌شود.

**فوق تخصص نازایی عنوان کرد؛**

# درصد موفقیت درمان ناباروری با روش IVF در ایران

رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران گفت: میزان موفقیت حاصل از انجام روش های کمک باروری(IVF) در سیستم های بین المللی ۳۵ تا ۴۰ درصد است و این میزان در مراکز ناباروری کشور ما هم صدق می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد ابراهیم پارسانژاد در مورد درمان ناباروری، اظهار داشت: وقتی زوجین برای درمان ناباروری مراجعه می کنند در مرحله اول درمان های سطحی مربوط به زوجین برای انها تجویز می شود و در صورت لزوم

درمان های اولیه به سمت درمان های پیشرفته سطح ۳ می رود.وی افزود: بعد ازدواج درصد بارداری یک زوج در ماه اول ۱۵ درصد، در ۶ ماه اول ۵۰ درصد، در ۸ ماه این میزان به ۸۰ درصد و بعد از یک سال احتمال بارداری برای آنها به ۱۰۰ درصد می رسد.

این فوق تخصص نازایی، با اشاره به اینکه تمامی زوج های نابارور می توانند در فرایند درمان قرار گیرند، تاکید کرد: این به معنای این نیست که همه آنها بچه دار می شوند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت بین ۳۵ تا ۴۰ درصد از افرادی که اقدام به درمان ناباروری می کنند و از روش های کمک باروری استفاده می کنند، صاحب بچه می شوند.

وی تاکید کرد: تا سال ها پیش اگر زوجی مراجعه می کردند که به قول معروف مرد دچار مشکل بود و اسپرم نداشت به او گفته می شد که قابل درمان نیست. اما حالا درمان برای همه افراد نابارور انجام می شود اما این به معنای موفقیت در همه این عمل ها نیست.

بیست و سومین کنگره انجمن باروری و ناباروری ایران، ۱۹ الی ۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۳ در دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.

## آشنایی با مگس‌پران و جرقه چشم

آیا تابه‌حال برایتان پیش آمده که نقطه‌ای، لکه‌ای یا خطوط مواج کوتاهی معلق در هوا ببینید که وقتی سعی می‌کنید مستقیماً به آن نگاه کنید فرار می‌کند؟ یا پیش آمده نور یا سوسو یا رگه‌های درخشانی ببینید که می‌دانید در واقع آنجا نیستند؟ اگر چنین است پس شما هم جزو بسیار افرادی هستید که پدیده‌ای معمول در بینایی را تجربه کرده‌اید که به آن مگس‌پران و جرقه چشم می‌گویند.

گروه ایرنا زندگی - مگس‌پران‌ها و جرقه‌ها بخشی طبیعی از فرایند افزایش سن هستند که معمولاً بعد از ۵۰ سالگی روی می‌دهند و بیشتر اوقات یک عارضه یا مشکل پزشکی محسوب نمی‌شوند؛ اما شروع زودهنگام و ناگهانی مگس‌پران و جرقه چشم می‌تواند علامت این باشد که مشکلی در شبکیه رخ داده و آسیب در شبکیه هم می‌تواند منجر به پارگی شبکیه شود که یک وضعیت اورژانسی است. اگر این عارضه فوراً درمان نشود به قیمت ازدست‌رفتن بینایی چشم تمام خواهد شد.

**چرا مگس‌پران و جرقه چشم اتفاق می‌افتد؟**

چشم‌های ما پر از ژل شفافی به نام زجاجیه هستند که کمک می‌کند کرهٔ چشم شکل خود را حفظ کند و ضمناً نور از شبکیه عبور نماید. شبکیه روی دیوارهٔ پشت چشم واقع شده و دارای سلول‌های عصبی است که سیگنال‌های بینایی را از نو دریافت می‌کنند. مگس‌پران‌ها و جرقه‌های چشم در اثر تغییراتی در زجاجیه روی می‌دهند و این تغییرات نیز مربوط به افزایش سن هستند.

**مگس‌پران چشم**

مگس‌پران چشم زمانی روی می‌دهد که ژل زجاجیه به دلیل سالخوردگی غلیظ می‌شود یا افتادگی پیدا می‌کند و باعث می‌شود ذراتی در این ژل شکل بگیرند. این ذرات مانع عبور نور از چشم‌ها می‌شوند و سایه‌هایی روی شبکیه می‌اندازند. این سایه‌ها به‌صورت چیزهایی شناور دیده می‌شوند که به آنها مگس‌پران می‌گویند. این شناورها از راه‌های زیر ایجاد می‌شوند:

. انباشت پروتئین که در ژل زجاجیه تشکیل می‌شود. این نوع مگس‌پران‌ها معمولاً به‌صورت امواج، تارعنکبوت، دایره و یا تخم قورباغه دیده می‌شوند که به طور همیشگی در زجاجیه می‌مانند و افراد کم‌کم به وجودشان عادت کرده و آنها را نادیده می‌گیرند.

. رگ‌های خونی در شبکیه در اثر افتادگی زجاجیه و فشاری که به آنها وارد می‌شود پاره می‌شوند. این نوع مگس‌پران‌ها در واقع نوعی خفیف از هموراژ یا خونریزی هستند که لخته‌های خونی ریزی در بینایی ایجاد کرده و شبیه دود یا ابری از حشرات نامفهوم دیده می‌شوند. این شناورها وقتی که لخته خون توسط بدن بازجذب می‌شود از جلوی دید ناپدید می‌شوند؛ اما ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا این اتفاق بیفتد.

. جداشدگی زجاجیه خلفی (PVD). در این عارضه، بخش عقبی ژل زجاجیه از شبکیه فاصله می‌گیرد و جدا می‌شود. خرده‌های باقیمانده از ناحیه جداشدگی وارد ژل زجاجیه شده و باعث تشکیل مگس‌پران‌هایی می‌شود که شبیه تارعنکبوت، غبار یا پرده‌ای دیده می‌شوند که بخشی از دیدتان را تار می‌کنند. همچنین ممکن است جرقه‌هایی از نور ببینید. در بیشتر موارد، مگس‌پران‌های چشم بعد از دو سه ماه دیگر چندان دیده نمی‌شوند.

**جرقه‌های چشم**

جرقه‌های چشم ناشی از ضخیم و غلیظ شدن ژل زجاجیه هستند که باعث می‌شود شبکیه سابیده و کشیده شود و در نتیجه اثراتی بر بینایی می‌گذارد که شبیه رگه‌هایی از نور درخشان یا سوسوهایی دیده می‌شوند. این جرقه‌ها ممکن است تا چند هفته یا چند ماه باشند و نباشند، اما معمولاً به‌مرورزمان ناپدید می‌شوند. اگر جرقه‌هایی همراه با مگس‌پران می‌بینید به‌احتمال زیاد دچار جداشدگی زجاجیه خلفی (PVD) هستید.

جرقه‌های چشم می‌توانند علائم اورا ناشی از یک حمله میگرن که در راه است نیز باشند. در این موارد، جرقه‌های چشم اغلب شبیه خطوط ناهموار یا امواج حرارتی دیده می‌شوند که بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشند.

**گذشت زمان اغلب بهترین درمان است**

مگس‌پران و جرقه چشم اگر ناشی از تغییراتی در ژل زجاجیه باشند بیشتر وقتی که به زمینه‌هایی با رنگ روشن و ساده نگاه می‌کنید دیده می‌شوند. یکی از چشم‌هایتان را ببندید و به یک دیوار خالی و ساده، آسمان آبی و صاف یا یک زمینهٔ سفید روی صفحه کامپیوتر نگاه کنید. اگر موج، نقطه یا اشکال دیگری می‌بینید که شناور است پس مگس‌پران می‌بینید.

مگس‌پران و جرقه چشم نیاز به درمان خاصی ندارد و معمولاً به‌مرورزمان از بین می‌رود. بیشتر افراد اغلب توجهی به مگس‌پران نمی‌کنند؛ زیرا مغز یاد می‌گیرد چیزهایی را که در بینایی مداخله می‌کند فیلتر کند و نادیده بگیرد. یک شناور مزاحم در مرکز دید شما گاهی می‌تواند با چرخاندن چشم که باعث حرکت ژل زجاجیه در کره چشم می‌شود، از جلوی دیدتان کنار برود.

اگر مگس‌پران به‌طورجدی اذیتتان می‌کند و در فعالیت‌های روزمره‌تان اختلال ایجاد کرده است (مثلاً در مطالعه و رانندگی) پس مشکل شما چیزی است که باید بررسی و درمان شود. در این مورد با پزشک متخصص چشم مشورت کنید.