

بیشتر بدانیم

## راهکار عبور از ۲ تهدید اصلی سلامت زنان

🔗 سرطان‌های قلبی و بیماری‌های قلبی دو تهدید مهم برای سلامت زنان به‌شمار می‌آیند. شاید ندانید بسیاری از عوامل خطر این دو بیماری با هم مشترک هستند. خوشبختانه امکان تغییر و کنترل بخش عمده این عوامل خطر وجود دارد. اگر بدانیم روی چه مواردی باید کار کنیم، می‌توانیم خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهیم. عوامل خطر مشترک بین بیماری‌های قلبی و سرطان سینه شامل این موارد است:

**سن:** بروز سرطان سینه و بیماری‌های قلبی با افزایش سن، به‌ویژه پس از یائستگی افزایش می‌یابد. سن اولین قاعدگی و یائستگی، از عوامل خطر بیماری‌های قلبی و سرطان سینه هستند. قاعدگی زودرس (قبل از ۱۱سالگی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مادرزادی (CHD) و سرطان سینه را افزایش می‌دهد. یائستگی زودرس (زودتر از ۴۵سالگی) با افزایش خطر ابتلا به CHD اما کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه همراه است. یائستگی دیر هنگام (بعد از ۵۵سالگی) با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه همراه است.

**استفاده از درمان جایگزین هورمونی:** آزمایش‌های گسترده نشان می‌دهد احتمال ابتلا به سرطان سینه و بیماری‌های قلبی، معمولاً با استفاده از این درمان‌های جایگزین به مدت پنج سال یا بیشتر، افزایش می‌یابد و برای پیشگیری توصیه نمی‌شود.

**بی‌تحریکی/کم‌تحریکی:** تحرک نداشتن و سبک زندگی نشسته، خطر ابتلا به سرطان سینه و بیماری‌های قلبی را در زنان هم در دوره قبل از یائستگی و هم بعد از آن افزایش می‌دهد.

**اضافه‌وزن/چاقی:** داشتن اضافه‌وزن یک عامل مستقل برای بیماری‌های قلبی است. اضافه‌وزن همچنین یک عامل خطر برای سرطان سینه به‌ویژه در زنان یائسه است. کاهش وزن بعد از یائستگی نیز چالش برانگیز است.

**الگوی رژیم‌غذایی:** الگوی رژیم غذایی غربی (سرشار از گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده، غلات تصفیه‌شده یا قندهای افزوده‌نی) ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تا ۲۲درصد افزایش دهد. نشان داده‌شده است الگوی غذایی شامل غذاهای گیاهی زیاد و غذاهای حیوانی کم (رژیم مدیترانه‌ای) خطر ابتلا به این بیماری‌ها را تا ۳۰درصد کاهش می‌دهد. نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان سینه با رعایت رژیم غذایی مدیترانه‌ای تا ۳۰درصد کاهش و با داشتن الگوی غذایی ناسالم افزایش می‌یابد. ما نمی‌توانیم از بالا رفتن سن خود جلوگیری کنیم اما می‌توانیم با داشتن یک شیوه زندگی سالم، روند پیری بهتری داشته باشیم.

منبع:
aichealthenews



### همه مبتلایان به کرونا نباید سی‌تی‌اسکن ریه شوند

بیماران مبتلا به کووید-۱۹ در صورت نداشتن علائم اختلال عملکرد تنفسی یا درگیری خفیف با بیماری کرونا نیازی به انجام سی‌تی‌اسکن ریه ندارند. دکتر حمیدرضا پورعلی‌اکبر، متخصص رادیولوژی و عضو هیات علمی مرکز آموزشی، درمانی و تحقیقاتی قلب شهیدرجایی با بیان این مطلب افزود:

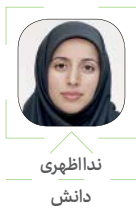


### پزشکان نشانه‌های اولیه کدام دسته از بیماری‌ها را با معاینه دقیق چشم‌ها

### می‌توانند تشخیص دهند؟

# رد بیماری‌ها در چشمان تو

🔗 بیماری‌ها اغلب با نشانه‌هایی خود را بروز می‌دهند که برخی از آنها به محض ایجاد بیماری، برخی پیش از بروز بیماری و برخی هم تا مدت‌ها پنهان می‌شوند و در زمان تشدید بیماری خود را نشان می‌دهد. گاهی در همان قسمتی از بدن که فرد دچار مشکل یا بیماری شده است، علائمی پدیدار می‌شود اما در بسیاری از موارد، از طریق چشم‌ها می‌توان به وجود بیماری در بدن فرد پی برد که به تجربه و تشخیص دقیق پزشک معالج برمی‌گردد. چشم‌ها دریچه‌ای برای فعالیت عروق خونی، اعصاب و بافت‌های پیوندی در بدن هستند. مشکلاتی که در داخل چشم‌ها مشاهده می‌شود، اغلب نشانه‌های اولیه بیماری است که در نقاط مختلف بدن احتمال دارد بروز کرده باشد و پزشکان با مشاهده چشم‌ها می‌توانند شماری از بیماری‌ها را شناسایی کنند. البته در این مسیر برخی ادعاها مانند تشخیص بیماری از روی عنبیه چشم در حوزه شبه علم پیش می‌رود که آن را از مطالعات علمی صورت گرفته در این زمینه باید جدا در نظر گرفت.



ندا ازغری

دانش

منابع: آکادمی چشم پزشکی آمریکا و ScienceAlert

### آنوریسم (اتساع عروق)

آنوریسم، التهابی در دیواره عروق خونی است که این دیواره را ضعیف کرده و احتمال نشتی یا پارگی آن وجود دارد. نشانه‌های آن سردرد شدید و یکطرفه یا کاهش عملکرد صورت یا بدن است. این بیماری به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد که مستلزم اقدامات پزشکی فوری است.

#### تومورهای مغزی

تومورها معمولاً فشاری را در مغز ایجاد می‌کنند که این فشار به چشم‌ها نیز منتقل می‌شود. تورم در نزدیکی پشت چشم‌ها باعث بروز تغییراتی در عصب بینایی می‌شود که چشم پزشکان می‌توانند با معاینه چشم‌ها به وجود این تغییرات پی برده و وجود تومور مغزی را تشخیص دهند. کاهش دید اطراف، دوبینی یا تغییر در اندازه مردمک‌ها از جمله نشانه‌های وجود تومور مغزی در سر است. با این حال برای تشخیص قطعی این موضوع به انجام آزمایش دقیق تشخیص پزشکی نیاز است.

### سرطان‌های پوست، بافت و خون

تعدادی از سرطان‌ها را می‌توان با آزمایش و معاینه جزئی چشم‌ها شناسایی کرد. سرطان‌های پوست معمولاً روی پلک‌ها و سطوح خارجی چشم‌ها اثر می‌گذارند. شایع‌ترین انواع سرطان‌های پوست، سلول پایه، سلول فلسی و ملانوماست. سرطان خون و غدد لنفاوی نیز قسمت‌های داخلی چشم را درگیر می‌کنند. تومورها در سینه و دیگر نواحی بدن می‌توانند به ساختارهای چشمی گسترش یابند.

### دیابت

عروق نازک خونی در شبکه چشم که مایعات زرد یا خونی از آنها ترشح می‌کنند، ممکن است علائمی از بروز بیماری شبکه‌ی چشم مرتبط با دیابت باشد. گاهی این بیماری حتی پیش از تشخیص دیابت در بدن فرد، در بافت چشم قابل تشخیص است. تشخیص زودهنگام و اولیه می‌تواند به جلوگیری از کاهش دید و دیگر عوارض جدی کمک کند.

### التهاب عروق سلول‌های بزرگ

این نوع التهاب، درواقع التهاب تأخیری عروق متوسط بدن است که بازوها و دست‌ها، قسمت فوقانی اندام‌ها و گردن را در برمی‌گیرد. این عروق به تغذیه چشم‌ها کمک کرده و التهاب ایجاد شده ممکن است باعث تاری دید، دوبینی یا حتی کاهش ناگهانی دید در یک یا هر دو چشم شود. آزمایش چشم متسع شده و آزمایش‌های خون گرفته شده از چنین افرادی می‌تواند بیماری «التهاب عروق متسع‌شده بزرگ» را شناسایی کند. درمان‌های پزشکی قادرند از نابینایی کامل یا حتی مرگ زودهنگام این بیماران جلوگیری کند.

#### فشار خون بالا

خمیدگی‌ها و پیچیدگی‌های غیرعادی از خونریزی از عروق خونی در پشت چشم می‌تواند نشانه‌ای از فشار خون بالا باشد. فشار خون بالا یکی از عوامل پرخطر در شروع یا پیشرفت آب مروارید، بیماری شبکه‌ی چشم مرتبط با دیابت، تخریب لکه زرد چشم و دیگر بیماری‌ها به‌شمار می‌رود. پزشک در معاینه چشم‌های متسع شده، علائمی از فشار خون بالا را مشاهده می‌کنند.

وی تأکید کرد: اگر با دستگاه تست خانگی، سطح اکسیژن خون بیمار کمتر از ۹۳درصد نشان داده شود به این معناست که لزوماً باید سی‌تی‌اسکن ریه شود. در واقع کاهش سطح اکسیژن به نفع اختلال عملکرد تنفسی است و انجام سی‌تی‌اسکن ریه ضروری است. / جام‌جم‌دیلی

### کلسترول بالا

وجود حلقه زرد یا آبی به دور قرنیه ممکن است علامت بالابودن کلسترول خون باشد. این علامت به‌ویژه در افراد زیر ۴۰سال مشاهده می‌شود. رسوبات ایجاد شده در عروق خونی شبکه می‌تواند نشانه افزایش کلسترول باشد که همچون شاخصی در پیشگیری از سکت‌های هولناک عمل می‌کند.

### لوپوس

این بیماری التهابی ممکن است با خشکی چشم همزمان باشد. لوپوس می‌تواند باعث ایجاد تورم و التهاب در بخش سفید چشم، در لایه میانی چشم یا بافت حساس به نور شود.

### مسمومیت‌های دارویی

مصرف برخی داروها ممکن است برای شبکه چشم و اعصاب بینایی مسمومیت‌زا باشد. قرمزی و پوسته‌پوسته‌شدن پلک‌ها، قرمزی چشم‌ها، زخم یا اتساع قرنیه از جمله علائم مسمومیت‌زایی داروها در چشم هستند.

### ام‌اس

التهاب عصب بینایی ممکن است یکی از علائم ابتلا به ام‌اس باشد. این بیماری تخریب‌کننده، سیستم عصبی فرد مبتلا را درگیر می‌کند. اغلب این التهاب ایجاد شده در عصب بینایی به مشکلات دیگری مثل تاری دید، حرکات دردناک چشم یا حتی دوبینی منجر می‌شود.

### ضعف شدید عضلانی (میاستنی گراویس)

این بیماری نوعی اختلال خودایمنی است که باعث ضعف شدید عضلانی و پارگی آسان ماهیچه‌ها می‌شود. علائم اولیه اغلب چشم‌ها را درگیر می‌کند. شایع‌ترین علامت این بیماری افتادگی پلک در یک یا هر دو چشم است. دیگر علائم شامل دوبینی، ضعف در دست‌ها و پاها و مشکلات خطرناکی مثل دشواری در تنفس، راه رفتن، حویدن یا بلع از دیگر علائم آن است.

### التهاب روماتیسمی مفاصل

علائم چشمی التهاب روماتیسمی مفاصل اغلب با درد عمیق و شدید چشم‌ها و قرمزی همراه است. این علامت می‌تواند نشانه بیماری اسکلریت باشد که التهابی دردناک در قسمت سفیدی چشم است که به درمان‌های پزشکی نیاز دارد. بسیاری از مبتلایان به این بیماری از خشکی چشم رنج می‌برند.

### سارکوئیدوز

این بیماری التهابی اندام‌های مختلفی را مثل چشم‌ها را درگیر می‌کند. شایع‌ترین علامت این بیماری التهاب عنبیه چشم و التهاب دردناک این قسمت رنگی چشم است. این بیماری، باعث شدت حساسیت چشم‌ها به نور می‌شود.

### بیماری‌های قابل انتقال جنسی

سیفلیس، تبخال، اچ‌ای‌وی، سوزاک، زگیل تناسلی و شپش ناحیه تناسلی همگی می‌توانند لایه‌های چشم را تحت‌تأثیر قرار دهند. این شرایط جدی اغلب در طول معاینه چشم تشخیص داده می‌شود.

### بیماری داسی شکل

مبتلایان به بیماری داسی شکل که یک بیماری ژنتیک اختلال خونی است، جریان خون را مسدود می‌کند. این بیماری می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات چشمی را ایجاد می‌کند که از قرمزی و ترکیدن رگ‌های خونی در سطح چشم گرفته تا خونریزی شدید و حتی جدا شدن شبکه در داخل چشم را شامل می‌شود.

### سکته مغزی

عروق خونی شبکه‌ی گاهی دچار انسداد یا لخته خونی می‌شود. این انسداد‌ها ممکن است نقاط نابینایی ناگهانی در چشم ایجاد کند طوری که گویی پرده‌ای به طور ناگهانی جلوی چشم‌های فرد کشیده و همه چیز تیره و تار می‌شود. این حالت، خطر بروز سکته را افزایش می‌دهد. همچنین کاهش دید کناری نکته هشداردهنده‌ای است که ممکن است بر اثر آسیب مغزی به دنبال سکته مغزی قبلی ایجاد شود.

### بیماری تیروئید

بیرون‌زدگی کره چشم و عقب‌کشیدن پلک‌ها نشانه‌های پرکاری تیروئید است که بیشتر بر اثر بیماری Graves ایجاد می‌شود. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید بیش از حد یا مقدار کمی هورمون تولید می‌کند. گاهی، این حالت با خشکی چشم، تاری دید یا از دست دادن بینایی همزمان می‌شود.

### بیماری‌های عروقی

اختلالات انعقادی و خونریزی ممکن است باعث خونریزی در داخل یا اطراف چشم می‌شود. این عوارض به عنوان خونریزی زیر ملتحمه شناخته می‌شوند. این اختلالات همچنین می‌توانند باعث خونریزی شبکه شود.

### کمبود ویتامین A

خشکی چشم‌ها و نابینایی در شب از جمله علائم کمبود ویتامین A هستند. بدون مصرف کافی از این ویتامین، چشم‌ها رطوبت کافی برای مرطوب شدن خود تولید نمی‌کنند. سطح پایین ویتامین A نیز با جلوگیری از تولید رنگدانه‌های خاص مورد نیاز برای عملکرد خوب شبکه منجر به نابینایی در شب می‌شود. کمبود ویتامین A علت اصلی نابینایی در کودکان دنیاست که می‌توان از آن جلوگیری کرد.

### کووید طولانی مدت

گاهی علائم «کووید طولانی مدت» هم در چشم‌ها بروز می‌کند. قرنیه، گنبدی شفاف در چشم است که سطح جلویی چشم را تشکیل داده و عنبیه و مردمک را می‌پوشاند. آسیب عصبی وارده به قرنیه با روش لیزری غیرتهاجمی قابل تشخیص است.