

حفظ سلامت چشم‌ها با ترک عادت‌های ناسالم

چیزهایی که شاید ندانید به بینایی‌تان آسیب می‌زنند



خیلی چیزها، از گرم‌کننده‌ی خانه‌تان تا داروهای که مصرف می‌کنید، ممکن است روی بینایی‌تان اثر بگذارد. در این مطلب به آن‌ها پرداخته‌ایم.

چشماتان را می‌مالید

هنگام خستگی یا زمانی که آرژی به سرفاقتان می‌آید برای تسکین خارش و ناراحتی وسوسه می‌شوید که چشمتان را بمالید؛ اما باید این را بدانید که مالدن بیش ازحد چشم‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به نازک شدن یا قوز قرینه (کراتو کونوس) و یا سرعت پیشرفت قوز قرینه را به‌ویژه در کودکان افزایش دهد.

در زمستان دمای محیط را خیلی بالا می‌برید

خشکی چشم‌ها فقط آزاردهنده نیستند؛ آن‌ها می‌توانند به سطح جلوی چشمتان آسیب برسانند. در زمستان این عارضه بیشتر دیده می‌شود که معمولاً به دلیل هوای گرم و خشک ناشی از بالا بردن دمای خانه یا محل کار ایجاد می‌شود. البته این مشکل را می‌توان با یک دستگاه بخور یا رطوبت‌ساز به راحتی حل کرد.

در تابستان کولر‌تان را خیلی زیاد می‌کنید

کولر هم مانند بخاری می‌تواند رطوبت نسبی را در یک اتاق کاهش دهد و این عاملی برای افزایش خشکی چشم است. طبق نظر متخصصان خشکی پیشرفته چشم می‌تواند منجر به اختلال در بینایی شود، بنابراین حتماً دمای کولر‌تان را پایین آورده و از قطره‌های چشمی برای رفع خشکی چشم استفاده کنید.

از پاک‌کننده آرایش استفاده می‌کنید

سعی کنید پاک‌کننده‌های آرایش را از چشمتان دور نگه دارید. متخصصان می‌گویند پاک‌کننده‌های آرایش اغلب مقادیر بالایی کلرید بنزalkonium دارند که برای چشم‌ها سمی است و قرار گرفتن در معرض این ماده شیمیایی می‌تواند باعث ناراحتی، التهاب و آسیب به بافت‌های چشمی شود که نتیجه‌ی آن می‌شود کاهش بینایی.

از مژه مصنوعی زیاد استفاده می‌کنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که از مژه‌های مصنوعی زیاد استفاده می‌کنید باید بگوییم که چسب مورد استفاده برای اتصال این مژه‌ها می‌تواند حاوی مواد سمی باشد و علاوه بر این، خود مژه‌های مصنوعی در اطراف پلک‌ها نیز می‌توانند مانند یک کیسه خواب گرم برای باکتری‌ها و مایه‌ها عمل کنند!

کارهای حیاط را بدون حفظ مناسب انجام می‌دهید

دفعه دیگری که برای کوتاه کردن چمن‌ها و یا جدا کردن شاخه‌ای از درخت به حیاط یا جلوی منزلتان می‌روید، حتماً از محافظ چشم مناسب استفاده کنید. به گفته‌ی چشم‌پزشکان انجام این گونه کارها در حیاط و سایر کارها مانند جوشکاری که باعث آسیب رسیدن به چشم می‌شود آن هم بدون محافظ چشم، می‌تواند منجر به صدمات جدی و مختل کردن بینایی به طور دائم شود. استفاده از عینک ایمنی باادام هنگام انجام کارهای تعمیری و نگهداری می‌تواند باعث حفظ سلامت بینایی‌تان شود.

چگونه دچار سرطان نشویم؟

متخصص رادیوتراپی انکولوژی با بیان اینکه تغییر رژیم غذایی و کم تحرکی از جمله عوامل افزایش سرطان‌ها هستند، گفت: مصرف سیگار و الکل منجر به افزایش سرطان‌های سر و گردن، حفره دهان، مری و معده می‌شود. به گزارش فارس، حسین یحیی‌زاده مؤسس اولین مرکز درمانی جامع سرطان در نشست خبری افتتاح اولین مرکز درمان سرطان با تکنیک SRS و SBRT در ایران گفت: در حال حاضر با افزایش سرطان‌های دستگاه گوارش، پستان و... به دلیل تغییر سبک زندگی مواجه هستیم.

وی افزود: تغییر رژیم غذایی و کم تحرکی از جمله عوامل افزایش انواع بیماری‌ها و سرطان‌ها به شمار می‌رود.

یحیی‌زاده به مصرف سیگار و الکل، به عنوان دیگر علل افزایش سرطان‌ها اشاره کرد و گفت: مصرف سیگار و الکل منجر به افزایش سرطان‌های سر و گردن، حفره دهان، مری و معده می‌شود.

این متخصص رادیوتراپی انکولوژی با اشاره به افتتاح اولین مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان در کشور، افزود: تمامی درمان‌های رادیوتراپی و تکنیک‌هایی که در دنیا متداول است در این مرکز ارائه می‌شود و از این حیث اولین مرکز جامع سرطان کشور به حساب می‌آید که تمامی خدمات تشخیصی، درمانی و حتی پس از درمان را در یک مکان ارائه می‌دهد.

یحیی زاده در ارتباط با هزینه‌های درمان سرطان در ایران و کشورها، گفت: تعرفه رادیوتراپی در ایران، یک پنجم کشورهای منطقه است.

وی در ارتباط با ویژگی‌های این مرکز جامع سرطان، اظهار داشت: استفاده از تکنیک‌ها و دستگاه‌های پیشرفته در این مرکز، باعث شده تا روند تشخیص و درمان سرطان‌ها در یک مکان متمرکز شود.

در ادامه، نوفا توکلی مدیر اجرایی مرکز

جامع سرطان با عنوان این مطلب که همه افراد ریسک ابتلا به سرطان را دارند، گفت: موضوعی که در این بین باید توجه داشت رقتن به سمت زندگی سالم یا خودمراقبتی است. در واقع باید رفتارهای سالم زندگی را با تغییر در خودمان شروع کنیم.

وی به موضوع کرونا و ارتباط آن با سرطان‌ها اشاره کرد و افزود: کرونا باعث شده افراد برای بیماری که دارند، کمتر به مراکز درمانی مراجعه کنند و همین مسئله باعث می‌شود در ماه‌های آینده با افزایش موارد ابتلا به سرطان در افراد مواجه شویم که در تیر به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند.

استخدام

یک واحد تولیدی واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ اهواز جهت تکمیل کادر فنی خود نیاز به نیروی کار دارد

شماره تماس: ۳۴۴۲۷۳۱۳ ساعت تماس: ۱۲ صبح لغایت ۱۷

جوشکاری حفاظ و آگار دئونی ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره درب برقی ، شیشه سگوربت ، تراس

شماره تماس: ۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۳۲۲۶۱۲۷۲۲-۰۶۱ دعاری

استخدام

یک شرکت تولیدی واقع در شهرستان اهواز جهت تکمیل کادر خود نیاز به تخصص های زیر دارد

- ۱- **مهندس مکانیک (ساخت و تولید) با ۱۰ سال سابقه**
- ۲- **مهندس صنایع با ۱۰ سال سابقه**
- ۳- **مهندس شیمی با ۱۰ سال سابقه**
- ۴- **مهندس صنایع چوب با ۵ سال سابقه**
- ۵- **کارشناس شیمی با ۵ سال سابقه**

متقاضیان نسبت به ارسال رزومه خود به نشانی الکترونیک inf0@tf-ariyana.com اقدام نمایند

استخدام شرکت توزیع گستران

شرکت توزیع گستران نماینده انحصاری محصولات ماء الشعیر هوفنبرگ ، کیک های درنا ، بیسکویت های جمانه ، مواد شوینده آلوکس و ... جهت افزایش کادر واحدهای فروش و توزیع خود از متقاضیان واجد شرایط (آقایان دارای کارت پایان خدمت و تحصیلات حداقل دیپلم) دعوت به همکاری می نماید .

عنوان شغل	تعداد	شهرستان	جنسیت	سابقه کار
ویزیتور	۵ نفر	اهواز	آقا	دارای وسیله نقلیه
مامور پخش	۳ نفر	اهواز	آقا	دارای سابقه مامور پخش

مزایا شامل : حقوق ثابت اداره کار + پاداش و جوایز نقدی فروش + بیمه تامین اجتماعی+ بیمه تکمیلی درمان و سرویس ایاب و ذهاب

تلفن تماس : ۰۹۲۱۰۱۱۴۲۷۳

ساعت تماس : ۸ الی ۱۵ به غیر ایام تعطیل

لطفا از ارسال پیام خودداری کنید

روش صحیح استفاده از ضدعفونی کننده های دست



فراهموش نکند که ضدعفونی کننده دست جایگزین شست‌وشو با آب و صابون نبوده و به محض دسترسی به آب و صابون حتی در صورت استفاده از ضدعفونی کننده باید دست‌های خود را بشوید.

ذکر این نکته نیز مهم است زمانی که دستانتان به وضوح کثیف بوده یا مواد شیمیایی خاصی روی دستانتان است ، نمی‌توانید از ضدعفونی کننده برای تمیز کردن دستان خود استفاده کنید.

ضدعفونی‌کننده‌های دست برخی میکروب‌ها از جمله انگل کریپتوزویریدیوم، باکتری کلسترییدیوم دیفیسیل و نوروویروس‌ها را نیز از بین نمی‌برند.

کارشناسان استفاده از ضدعفونی‌کننده‌هایی با حداقل ۶۰ درصد الکل را توصیه می‌کنند. بیشتر محصولات حاوی ۶۰ تا ۹۵ درصد الکل هستند اما تصور نکنید که درصدهای بالاتر موثرتر هستند ، برای بیشترین تاثیر باید این ضدعفونی‌کننده‌ها را با آب تا ۶۰ درصد رقیق کنید.

در مواردی از جمله پس از دست دادن، لمس سطوح مختلف در مکان‌های عمومی، استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، تماس با حیوانات، خرید از فروشگاه و غیره می‌توانید دست‌های خود را با ضدعفونی‌کننده تمیز کنید. برای استفاده صحیح از ضدعفونی‌کننده‌های دست ابتدا مقدار توصیه شده بر روی جلد محصول را در کف یک دست قرار دهید، سپس دستان خود را به هم بمالید تا محلول تمام دست از جمله بین انگشتان را مانند زمانی که دست‌های خود را می‌شوید پوشش دهد و سپس صبر کنید تا محلول در معرض هوا خشک شود.

مواظب باشید ژل یا محلول ضدعفونی‌کننده را از دسترس کودکان خردسال دور نگه دارید، زیرا در صورت بلعیدن می‌تواند بسیار خطرناک و حتی کشنده و مرگبار باشد.

در محیط و شرایطی مانند بیمارستان‌ها که میزان عفونت بالاست، استفاده از ضدعفونی‌کننده‌ها توصیه نشده و باید مرتب از آب و صابون برای شست‌وشوی دست‌های خود استفاده کنید.

بنا بر گزارش سایت تخصصی "وری‌ول‌هلت"، متخصصان شست‌وشوی مرتب دست‌ها را در طول روز به ویژه پس از استفاده از سرویس بهداشتی یا پیش از صرف غذا با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه توصیه می‌کنند.

باکتری روده با بروز سکنه مغزی ارتباط دارد



همچنین نشان داد باکتری‌های روده در افراد مبتلا به آنزیم غاری میکول‌ها (لیپوپلی ساکارید) بیشتری تولید می‌کنند. این مطالعه همچنین مشخص کرد که ارتباط بین انواع باکتری‌ها و وجود آنزیم غاری وجود دارد و ترکیب برخی از باکتری‌های روده می‌تواند به شناسایی میزان تهاجمی بودن آنزیم غاری کمک کند.

بالاخره این مطالعه روشن کرد که تجزیه و تحلیل نوع خاص میکروبیوم‌ها به همراه پلاسمای خون می‌تواند به پزشکان کمک کند تا شدت اختلال مغزی فرد را تعیین کنند.نتایج این مطالعه در نشریه nature communications منتشر شده است.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، باکتری روده با بروز ناهنجاری در یک رگ خونی مغز ارتباط دارد و این ناهنجاری احتمال ابتلا به سکنه مغزی را افزایش می‌دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مדיکال نیوز تودی، تحقیق جدید محققان «موسسه ملی بهداشت» آمریکا، ارتباطی را میان «آنزیم‌های غاری» (CA) -- نوعی ناهنجاری رگ‌های خونی مغز-- و ترکیب میکروبیوم روده پیدا کرده است. نتایج این مطالعه همچنین از تحقیقات نوظهور در مورد اهمیت محور میکروبیوتا-روده-مغز که رابط بین باکتری‌های موجود در روده و عملکرد مغز است، پشتیبانی می‌کند.به نوشته یک مقاله، آنزیم غاری نوعی ناهنجاری رگ خونی در مغز فرد است. ارزیابی‌ها نشان می‌دهد پنج دهم درصد افراد به این ناهنجاری مبتلا هستند. از این نیم درصد، ۴۰ درصد آنها علامت‌دار می‌شوند که برخی اوقات به دلیل خونریزی عروق است. علائم این بیماری شامل سردرد، اختلال در بینایی، تشنج یا سکنه مغزی است.

محققان موسسه ملی بهداشت آمریکا در این مطالعه، یک تجزیه و تحلیل ژنومی پیشرفته از نمونه‌های مدفوع ۱۲۲ نفر که دست‌کم به یک آنزیم غاری مبتلا بودند، انجام دادند. آنها این نمونه‌ها را با نمونه‌های مدفوع گروه کنترل که از لحاظ سن و جنسیت هماهنگی داشتند و به هیچ نوع آنزیم غاری مبتلا نبودند، مقایسه کردند.

این مطالعه نشان داد که گروه مبتلا به آنزیم غاری، باکتری‌های روده‌ای گرم منفی بیشتری داشتند، در حالی که در گروه کنترل باکتری‌های روده‌ای گرم مثبت بیشتری وجود داشت. علاوه بر این ، این مطالعه نشان داد انواع خاص باکتری روده در افراد مبتلا به آنزیم غاری شایع‌تر است. این مطالعه