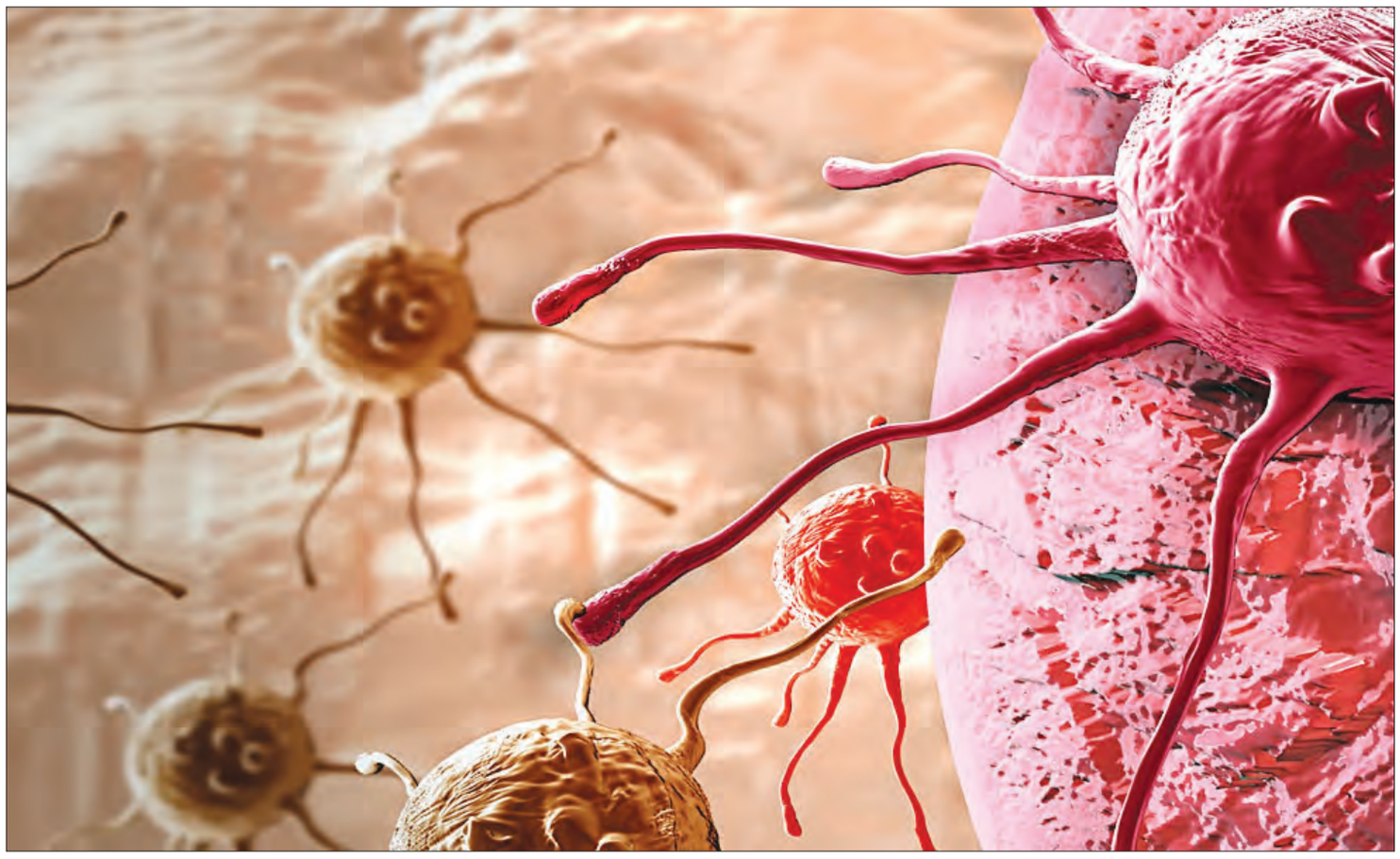

راه‌های گریز از سرطان

بیماری‌های واگیردار که روزگاری به‌عنوان اولین عامل مرگ‌ومیر به حساب می‌آمدند، امروزه به‌طور نسبی تحت کنترل درآمده‌اند درحالی‌که براساس آخرین بررسی‌های آماری درحال حاضر تقریبا ۲۰میلیون نفر در دنیا با سرطان زندگی می‌کنند. سرطان عامل ۱۲درصد تمامی مرگ‌ها در سرتاسر جهان‌است.

به گزارش ایسنا، در ایران بعد از بیماری‌های قلبی - عروقی و حوادث، سرطان سومین عامل مرگ‌ومیر به حساب‌می‌آید.

سالانه در کشور بیش از ۷۰هزار مورد جدید ابتلا به سرطان اتفاق می‌افتد و بیش از ۳۰هزار نفر در اثر سرطان جان خود را از دست می‌دهند. با افزایش امید به زندگی و افزایش درصد سالمندی در جمعیت کشور طبیعی است که موارد بروز سرطان در دهه آینده افزایش یابد.

کلمه سرطان برای بیش از ۱۰۰ بیماری مختلف در قسمت‌های مختلف بدن بکار می‌رود. آنچه در همه این بیماری‌ها مشترک است اختلال در رشد طبیعی، تکثیر و مرگ سلول است. سلول‌های سرطانی قابلیت تهاجم به بافت‌های مجاور و درنهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند.

افزودنی‌های خوراکی عامل بروز سرطان

عوامل خطر سرطان را می‌توان افزایش سن که به‌عنوان مهم‌ترین عامل شناخته می‌شود و بعد از آن نور خورشید، سابقه فامیلی و ژنتیک، مصرف دخانیات، چاقی و کم تحرکی، نوشیدن مشروبات الکلی، ایدز و هپاتیت، برخی از رنگ‌ها و حشره‌کش‌ها و سموم ناشی از کپک‌ها مثل افلاتوکسین، کمبود ویتامین‌های C,B,A، مصرف غذاهای دودزده نظیر ماهی دودی، غذاهای نمک سود (قرمه کردن) و مصرف غذاهای کنسرو شده، برخی افزودنی‌های خوراکی مانند مواد شیمیایی خاص برای ایجاد رنگ و طعم غذا، برخی عوامل ویروسی و عفونت‌ها و قرارگرفتن در معرض مقادیر زیاد اشعه رادیولوژی اعلام کرد.

گرفتگی و خشونت صدا بیش از سه هفته، کاهش قابل توجه و بدون دلیل وزن، وجود زخمی که حداکثر تا سه ماه بهبود نیابد، بروز تغییرات واضح در خال مانند بزرگ، زخم و نامنظم شدن لبه‌های آن، تغییر در اجابت مزاج یعنی بروز یبوست یا اسهال به مدت طولانی یا دفع خون همراه مدفوع، دل درد و سنگینی سردل همراه با کاهش وزن یا اشکال در بلعیدن غذا، وجود توده یا سفتی در هر جای بدن به‌خصوص در سینه‌ها یا فرورفتگی نوک سینه، بروز خونریزی غیرطبیعی از پوست و مخاط یا وجود خون در ترشحات بدن مثل خلط، ادرار و ... از نشانه‌های خطر ابتلا به سرطان‌هستند.

برای تشخیص زودرس این بیماری غیرواگیر راه‌هایی معرفی شده برای مثال گفته می‌شود که همه افراد بالای ۵۰سال باید یکی از این مواردی را که در پی می‌آید انجام دهند:

-انجام سالیانه آزمایش خون مخفی در مدفوع

- بررسی اندوسکوپی انتهای روده بزرگ هر پنج‌سال یکبار یا تمام روده بزرگ هر ۱۰سال یکبار

-انجام سالیانه ماموگرافی در زنان بالای ۴۰سال و در موارد داشتن سابقه فامیلی سرطان سینه از ۲۵سالگی آغاز شود

-شروع انجام سالانه تست پاپ اسمیر سه‌سال بعد از ازدواج

-معاینه ماهانه سینه‌ها توسط زنان از ۲۰سالگی به بعد و معاینه توسط پزشک هر سه‌سال یکبار

چگونه از سرطان پیشگیری کنیم؟

برای پیشگیری از سرطان راهکارهایی ارایه شده است که از جمله آنها می‌توان به پرهیز از استعمال سیگار و مواد مخدر، کنترل وزن و پرهیز از چاق‌شدن، ورزش منظم حداقل ۳۰ دقیقه در روز، پرهیز از نگرانی و استرس، دوری از نور شدید آفتاب و استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مناسب، خودداری از مصرف مشروبات الکلی، پرهیز از رفتارهای پرخطر جنسی، داشتن رژیم غذایی متنوع شامل همه گروه‌های مواد غذایی اشاره کرد.

همچنین رعایت نکات زیر نیز برای پیشگیری از بروز سرطان موثر است:

-پرهیز از مصرف زیاد شوریجات و ترشیجات

- مصرف حبوبات و خوردن روزانه سبزیجات تازه به‌خصوص سبزی‌های برگی شکل سبز تیره و سبزیجات خانواده کلم

-مصرف بیشتر میوه به‌ویژه مرکبات

-افزایش مصرف ماهی به روش پخت صحیح

-جایگزینی گوشت سفید به جای گوشت قرمز

-دوری از مصرف تنقلات سرخ شده و پرچرب مثل چیپس و پفک

-مصرف کردن آردهای سبوس‌دار

- مصرف محصولات لبنی کم‌چرب به جای مواد لبنی پرچرب (خامه، سرشیر و...)

-استفاده از روش‌های بهتر پخت غذا مثل بخارپز کردن و آب پز کردن به جای سرخ کردن و کباب کردن

درمان سرطان آری یا خیر!

بسیاری از سرطان‌ها در صورت تشخیص زودرس قابل درمان قطعی هستند. جراحی که به معنی برداشتن بافت‌های سرطانی در حدی که به بافت‌های سالم اطراف آسیبی وارد نشود، شایع‌ترین روش درمانی است. از دیگر روش‌های درمان سرطان می‌توان موارد زیر را برشمرد:

شیمی‌درمانی که به معنی استفاده از داروهای خاص جهت کشت سلول‌های سرطانی است، رادیوتراپی یا پرتودرمانی یعنی استفاده از اشعه‌هایی با انرژی ایکس برای تخریب سلول‌های سرطانی و توقف رشد آنها و هورمون درمانی که کنترل کردن رشد سرطان با تغییر دادن در هورمون‌های بدن است.

زنان

علت تهوع دوران بارداری و درمان آن

ناهید خداکرمی | رئیس انجمن علمی مامایی ایران

علت تهوع دوران بارداری افزایش هورمون‌های HCG و پروژسترون است. زنان باردار برای پیشگیری از تهوع دوران بارداری زنجبیل تازه، نان خشک و ویتامین B۶ مصرف و تا حد ممکن از استرس بپرهیزند.

از زمان تشکیل جفت و ارتباط آن با خون مادر هورمون‌هایی توسط جفت و تخمدان ترشح می‌شود که برای نگهداری جنین لازم است. این هورمون‌ها HCG یا هورمون بارداری و پروژسترون هستند که در دوران بارداری افزایش می‌یابد و موجب تهوع می‌شود.

زنانی که در سیکل قاعدگی خود حالت تهوع را تجربه می‌کنند در دوران بارداری تهوع بیشتری خواهند داشت چرا که در دوران قاعدگی نیز ترشح پروژسترون بالا بوده و این موضوع موجب حالت تهوع می‌شود.

هرچند علت اصلی تهوع دوران بارداری ناشناخته است اما می‌توان آن را به افزایش ترشح هورمون‌های دوران بارداری و پروژسترون ارتباط داد. همچنین دوران بارداری زنانی که جنین دوقلو دارند و جفت آنها حالت تهاجمی پیدا کرده تهوع و استفراغ دیده می‌شود.

تهوع و استفراغ دوران بارداری تا ۳ ماهه اول آن تا حدودی طبیعی محسوب می‌شود چرا که بعد از آن بدن مادر با هورمون‌های این دوران تطابق پیدا می‌کند و نه تنها بالا نمی‌رود بلکه شروع به کم‌شدن می‌کند.

تهوع و استفراغ دوران بارداری به ندرت تا پایان آن ادامه پیدا می‌کند. همچنین گروهی از زنان هستند که به علت بالا بودن هورمون‌های دوران بارداری تهوع و استفراغ سراسر بارداری را تجربه می‌کنند هر چند که این مورد نادر است.

چنانچه تهوع و استفراغ دوران بارداری قطع شده است اما در ماه‌های آخر حادث شد نباید آن را به حساب طبیعی بودن آن گذاشت و حتما باید آن را بررسی کرد. برخی عوارض دیگر مانند بیماری‌های گوارشی یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای و فشارخون بالا می‌تواند در ایجاد تهوع و استفراغ ماه‌های آخر بارداری موثر باشد.

استرس‌های زیاد می‌تواند موجب افزایش تهوع و استفراغ دوران بارداری شود. همچنین زنانی که از نظر روحی و روانی آمادگی بارداری را نداشته‌اند نیز دچار این حالات می‌شوند.

زنانی که انتظار به دنیا آمدن جنسیت خاصی را دارند اما پس از انجام سونوگرافی متوجه می‌شوند جنسیت فرزندشان با آنچه که دوست داشتند متفاوت است نیز دچار تهوع و استفراغ دوران بارداری می‌شوند چرا که این موضوع می‌تواند موجب ایجاد استرس در آنها شود.

تغییر سبک زندگی با مدیریت استرس و روش‌هایی مانند آرام‌سازی عضلانی می‌تواند تهوع و استفراغ دوران بارداری را کاهش دهد همچنین زنانی که آرامش بیشتری دارند و از روش‌هایی مانند طب فشاری - که براساس آن نقطه‌ای در بالای مچ دست وجود دارد که فشار آن می‌تواند حملات تهوع دوران بارداری را کاهش دهد - استفاده می‌کنند قادر خواهند بود تهوع و استفراغ این دوران را کاهش دهند.

مصرف زنجبیل تازه، اجتناب از مصرف غذاهایی که موجب نفخ می‌شوند و استفاده از غذاهایی با حجم کم و فواصل کوتاه در کاهش تهوع و استفراغ دوران بارداری موثر است.

همچنین بهتر است بعد از بیدار شدن از نان خشک یا تست استفاده کنند، سیرابی و شیردان و غذاهایی که سرشار از ویتامین B۶ و به‌طور کلی ویتامین‌های گروه B هستند در کاهش تهوع و استفراغ دوران بارداری موثرند.

مصرف دارو را توصیه نمی‌کنیم مگر این که تهوع و استفراغ تا حدی باشد که فرد دچار کم‌آبی شود.

چنانچه تهوع و استفراغ در دوران بارداری زیاد باشد باید به ما مراجعه شود زیرا لازم است میزان سدیم و پتاسیم بدن بررسی شود و در مواقعی نیز که تهوع و استفراغ شدید باشد نیاز به بستری شدن وجود دارد.

پزشکان

صرع در کودکان با پلک زدن و خیره شدن همراه است

حسین پاکدامن | رئیس انجمن علوم اعصاب ایران

صرع کوچک در کودکان شایع است، در حدود چند ثانیه طول می‌کشد و به صورت خیره شدن و پلک زدن فراوان در روز خود را نشان می‌دهد و با نفس‌های عمیق تشدید می‌شود.

صرع بیماری سیستم عصبی مرکزی است که به علت اختلالات یا تحریک بیش از اندازه سلول‌های عصبی مغز ایجاد می‌شود. این تحریکات یا اختلالات ممکن است در تمام سلول‌های مغزی ایجاد شود یا در قسمتی از آن به‌وجود آید.

نتیجه این اختلالات مشکلات حرکتی، حسی، هوشیاری و روانی است.

صرع بیماری شایعی است و در حال حاضر ۶۰۰هزار نفر در ایران به این اختلال مبتلا هستند این در حالی است که در میان اختلالات مغز و اعصاب صرع جزو بیماری‌های سیستم عصبی است که بیشترین کمک را می‌توان به آن کرد.

علت صرع در اکثر موارد نامشخص است اما گاهی به علت ضربه، سکته، عفونت و تومورهای مغزی، مصرف الکل و مواد مخدر ایجاد می‌شود.

صرع انواع مختلفی دارد نوعی از آن موسوم به صرع بزرگ زمانی رخ می‌دهد که اختلالات سلول عصبی در تمام قشر مغز ظاهر شود و بیمار بدون این‌که علایم خبرکننده‌ای داشته باشد ممکن است به‌طور ناگهانی فریاد کشیده یا جیغ بزند و بعد از آن به اختلالات انقباض اندام‌های فوقانی و تحتانی مبتلا شود. بعد از این مرحله نیز اختلالات حرکتی یا تشنج رخ می‌دهد.

حمله صرع بزرگ ۲ تا ۳دقیقه طول می‌کشد هرچند ممکن است طولانی‌تر هم بشود که متاسفانه می‌تواند منجر به اختلالات مغزی شود نتیجه حمله صرع می‌تواند ایجاد جراحاتی به فرد مبتلا و دیگران مثلا موقع رانندگی مبتلایان باشد.

بعد از حمله بیمار برای مدتی گیج و منگ است و نمی‌تواند افراد را شناسایی کند که این علایم برحسب نوع حمله و دقیقه است. بیمار معمولا بعد از چند دقیقه بهبود می‌یابد ولی این زمان به‌ویژه در افرادی که علت صرع آنها ضایعات مغزی است طولانی‌تر است و ممکن است چند ساعت یا چند روز طول بکشد. صرع کوچک نوع دیگری از صرع است که در کودکان شایع است این صرع به علت اختلالات سلول‌های عصبی مغزی در ناحیه ساقه مغز ظاهر می‌شود در حدود چند ثانیه است و به صورت خیره شدن، توأم با پلک زدن، تکرر فراوان در روز است و با نفس‌های عمیق تشدید می‌شود.

نوعی صرع نیز به لوب گیجگاهی معروف است که همراه با علامت خبرکننده رخ می‌دهد. این علایم بیشتر ممکن است شامل سرگیجه، اختلالات بینایی و شنوایی باشد در این نوع صرع حدود چند دقیقه بیمار ارتباط خود را با محیط از دست می‌دهد، ممکن است حرکات تکراری و غیرارادی داشته باشد، بعد از آن به مرحله‌ای که ممکن است برای دقیقه‌ها و ساعت‌ها منگ و گیج بوده و شناسایی کامل نداشته باشد وارد می‌شود و همراه با تهوع و سردرد است. صرع یک تشخیص بالینی است. بهترین آزمایشی که برای تأیید تشخیص آن به کار می‌رود الکتروآنسفالوگرافی است که باید توسط متخصص مغز و اعصاب انجام شود. افراد مبتلا به صرع باید از عواملی که موجب تسریع در ایجاد حمله صرع می‌شود اجتناب کرده و داروهای خود را طبق نظر پزشک مصرف کنند. بی‌خوابی و گرسنگی موجب تسریع در ایجاد حمله صرع می‌شود، بنابراین افراد مبتلا به صرع باید به این مهم توجه کنند. همچنین توصیه می‌شود مبتلایان برای رانندگی از پزشک خود اجازه بگیرند در برخی کشورها افراد مصروع تا ۵سال بعد از آخرین حمله اجازه رانندگی ندارند از طرفی دوچرخه‌سواری، کوهنوردی و استفاده از موتورسیکلت برای مبتلایان ممنوع است همچنین توصیه می‌شود مبتلایان به تنهایی شنا نکنند و موقع شنا کردن فردی همراه آنها باشد.

شیوع صرع بین زنان و مردان یکسان است، توصیه می‌شود مبتلایان به صرع ضمن مصرف داروهای خود زیر نظر پزشک، از فعالیت‌هایی که موجب تسریع در حملات می‌شود جلوگیری کنند.

روان

علت لجبازی کودکان

علی سلیمانی | روانشناس

لجبازی یکی از رفتارهای ناسازگاری است که معمولا از سن یک‌سالگی شروع می‌شود و حدود ۲ تا ۳سالگی به اوج خود می‌رسد.

لجبازی در کودکان ممکن است به صورت سرپیچی از دستورات دیگران، آسیب‌رساندن به خود (گریه‌کردن، فریاد کشیدن، گازگرفتن، ناسزا گفتن، خودداری از خوردن غذا، کوبیدن مکرر پاها و سر به زمین) یا حتی آسیب رساندن به دیگران و شکستن وسایل تظاهر کند.

چهار علت عمده برای لجباز شدن در کودکان وجود دارد که طبیعت کودک، یکی از موارد مهمی است که بر این امر تأثیرگذار است. به نظر می‌رسد که طبیعت کودک بین یک تا ۳ سالگی، او را تحریک می‌کند که خودش تصمیم بگیرد و در مقابل هر نوع فشاری از جانب دیگران مقاومت کند.

اگر والدین کودک افرادی باشند که بخواهند بر رفتار کودک تسلط پیدا کنند، در این صورت کودک ابتدا به صورت ارادی لجبازی

می‌کند، ولی کم‌کم این رفتار را به‌صورت عادت تا سنین بزرگسالی ادامه خواهد داد.

امر و نهی بیش از حد به کودک مخصوصا در سنینی که او برای کسب استقلال تلاش می‌کند، حالت شدید تضاد را به وجود می‌آورد و درنهایت منجر به لجبازی می‌شود.

معمولا اگر والدین یا مراقبان کودک فرصت کافی برای انجام بعضی کارها به کودک ندهند و کودک از نظر رشد و تکامل در مرحله‌ای باشد که نیازمند دقت و صرف وقت بیشتری باشد، این امر باعث عصبانیت کودک شده و به تدریج به ایجاد لجبازی و بیشتر شدن آن می‌انجامد.

معمولا کودکان بعد از فعالیت روزانه و خستگی ناشی از آن، لجباز و بداخلاق می‌شوند. دیر غذا دادن به کودک گرسنه یا وضع نامناسب جسمانی هم می‌تواند باعث لجبازی کودک شود.

دادن استقلال عمل به کودکان سبب می‌شود که آنها بتوانند به تنهایی خودشان را اداره کنند و امیال و آرزوهای مستقل داشته باشند. از دخالت بیش از حد در کارهای کودک باید پرهیز کرد زیرا سن کودک اقتضا می‌کند که دایما به اطراف بدود و تحرک داشته باشد.

وادار نکردن کودکان به تعجیل در کارها، اصرار نکردن در خوردن غذا، به حساب آوردن کودکان و خودداری از تنبیه، سرزنش و پرخاشگری از مواردی است که می‌تواند در کاهش لجبازی کودکان اثرگذار باشد.

اگرچه لجاجت در نوجوانان ناراحت‌کننده و برای والدین ناخوشایند است، اما اگر این حس هدایت شود، می‌تواند در آینده فرزندان نقشی مثبت داشته باشد و می‌توان آسوده‌خاطر بود که وقتی کودک بزرگ شد، منفعل و گوش به فرمان دیگران نخواهد بود.

دراین‌باره چند راه‌حل ساده برای کنترل لجاجت در نوجوانان وجود دارد؛ تا جایی که ممکن است به فرزندان دستور مستقیم ندهید، بلکه فرصت انتخاب‌های مختلف به او بدهید. خوبی این روش آن است که شما موارد انتخابی را کنترل می‌کنید و در هر حال هر انتخابی که او انجام دهد، مورد رضایت شماست و این امکان انتخاب، فرزندتان را که تشنه استقلال و خودگردان بودن است، راضی می‌کند. برای مثال به او نگویید که «همین الان اتاقت را تمیز کن.» با این کار حتما با او وارد مشاجره خواهید شد. در عوض بگویید، «چه کاری را اول دوست داری انجام دهی؟ لباس‌هایت را در کمد بگذاری یا تختت را مرتب کنی؟» یا این‌که «دوست داری چه موقع تمیز کردن اتاقت را شروع کنی قبل از غذا یا بعد از غذا؟» احساس مالکیت و استقلال، خوشایندترین احساس برای نوجوانان است، پس اجازه دهید فرزندتان در تصمیم‌گیری مشارکت داشته باشد. به‌عنوان مثال بگویید: «فکر می‌کنی بهترین راه برای مرتب‌کردن این وسایل ورزشی چیست؟»

بچه‌های لجوج در مورد درست و اشتباه بودن افکار و اعمالشان بسیار سرسخت هستند، اگر به نتیجه‌ای برسند حس می‌کنند که باید از آن دفاع کنند. شما هرچه سخت‌تر سعی کنید که آنها را متقاعد سازید، مخالفتشان قوی‌تر خواهد شد، در چنین مواقعی ساده‌ترین راه برای جلب همکاری آنها این است که موقعیت‌شان را تصدیق کنید و نشان دهید که احساساتشان را درک می‌کنید. برنامه‌ای کاملا منظم برای فعالیت‌های روزمره تعیین کنید. هرچه این برنامه‌های منظم برای فرزندتان بیشتر به صورت عادت درآید، کمتر احتمال دارد که با رفتاری سرسختانه روبه‌رو شوید.

تغذیه

نوشابه‌های رژیمی هم ضرر دارند

بهنام گشتی‌زاده | متخصص تغذیه

نوشیدن نوشابه‌های رژیمی برای افرادی که اضافه‌وزن دارند، مضر است. نوع قند استفاده‌شده در نوشابه‌های رژیمی با قند استفاده شده در نوشابه‌های معمولی متفاوت است. در نوشابه‌های رژیمی از ماده آسپارتام به جای قند استفاده می‌شود که این ماده شیمیایی و شیرینی آن بسیار بیشتر از ساکاروز قند معمولی است. تصور مردم درباره مصرف نوشابه‌های رژیمی اشتباه است. برخی از مردم براین باورند که نوشابه‌های رژیمی چندان برای سلامتی مضر نیست، درحالی که مصرف نوشابه‌های رژیمی میزان ابتلا به دیابت را افزایش داده و باعث بالارفتن قند خون می‌شود. عادت کردن به یک ماده غذایی اهمیت زیادی در سلامت دارد و باید مورد توجه قرار گیرد. در صورتی که فردی عادت کرده روزانه نوشابه مصرف کند با فردی که ماهانه یکبار نوشابه مصرف می‌کند، متفاوت است. بنابراین باید مراقبت باشیم مصرف یک ماده غذایی منجر به عادت نشود. مصرف زیاد نوشابه‌ها برای کودکان مناسب نیست و بسیار خطرناک است. معمولا شیرین‌کننده‌های

نوشابه‌ها مصنوعی و شیمیایی هستند و در هر لیتر آن حدود یکصد گرم قند وجود دارد. مصرف بیش از اندازه نوشیدنی‌ها به‌ویژه نوشابه‌ها منجر به چاقی و افزایش قند خون می‌شود. توصیه می‌شود افرادی که چاق هستند به هیچ عنوان از نوشابه‌های رژیمی استفاده نکنند.

نسخه

راه افزایش کیفیت شیر مادر

جاوید عمارت‌پرداز* |

میوه تازه زالزالک می‌تواند به ازدیاد شیر مادران شیرده و افزایش کیفیت آن کمک کند.

تقویت عضلات عروق، کاهش احتمال تشکیل

لخته و پیشگیری از سکته قلبی نیز از دیگر خواصی است که به دم‌کرده زالزالک نسبت داده می‌شود. این میوه علاوه بر ویتامین‌های آ، ب، ث و تانن دارای کلسیم و مختصری ترشی و پکتین است که برای تقویت معده بسیار توصیه می‌شود.

مهم‌ترین اثر زالزالک روی قلب، تنظیم کردن حرکات نامنظم آن است و از تپش قلب و ضربان شدید آن جلوگیری می‌کند.

دم‌کرده برگ‌های زالزالک و مصرف آنها به مدت طولانی برای تشنج، تقویت قلب و کاهش فشار خون موثر است.

مواد موجود در زالزالک قند خون و عملکرد انسولین خون را بهبود می‌بخشد.

میوه زالزالک بسیار قابض بوده و می‌توان آن را در موارد اسهال و اسهال خونی خورد.

***استادیار گروه باغبانی و مدرس گیاهان دارویی دانشکده کشاورزی دانشگاه تبریز**

مطب

شب‌کوری درمان ندارد

دکتر محمد فاتحی | فوق تخصص چشم

شب‌کوری یک بیماری ارثی است که درمان خاصی ندارد.

شب‌کوری یک علامت برای برخی بیماری‌های چشمی بوده که بیشترین و شایع‌ترین آن بیماری RP است. درواقع شب‌کوری یک بیماری ارثی است که به صورت مادرزادی از ابتدای تولد یا دهه دوم و سوم شروع می‌شود. فرم شدید این بیماری از ابتدای تولد با طیف وسیعی از بیماری‌های مسبب اختلال در سلول‌های استوانه‌ای شبکیه، همراه است. درواقع فردی که مبتلا به شب‌کوری است هنگام تاریکی هوا، قادر به دیدن نیست یا دید او کم می‌شود. شب‌کوری عبارت است از حالتی که بیمار در شرایط کمبود نور، نسبتا یا به‌طور کامل قادر به دیدن اشیای اطراف خود نیست، این اختلال می‌تواند تظاهری از چندین بیماری مختلف باشد. همچنین افرادی که این بیماری در خانواده‌های آنها مشاهده می‌شود، مورد معاینه شبکیه قرار می‌گیرند. شب‌کوری در هر دو جنس زن و مرد دیده می‌شود.