

## تغذیه

## کاهش وزوز گوش با قهوه

به گفته محققان، مصرف روزانه قهوه اثر محافظتی در مقابل وزوز گوش دارد و شدت آن را کم می‌کند. این یک یافته بسیار شگفت‌انگیز است؛ مصرف روزانه قهوه، وزوز گوش را از بین می‌برد. وزوز، شنیدن صدای سوت یا زمزمه کردن یا سوزن‌سوزن شدن گوش، به صدای خارجی مربوط نمی‌شود و این صداها را اطرافیان نمی‌شنوند. تقریباً ۱۰ درصد افراد بزرگسال در جهان مبتلا به درجات مختلف وزوز دائمی یا متناوب گوش هستند؛ علت دقیق این امر به خوبی شناخته نشده است اما عوامل آن شناسایی شده‌اند؛ این عوامل فشارخون بالا، خستگی عمومی و تروماتیزم شنوایی هستند؛ از نظر پزشکی تروما یک جراحت بدنی شدید یا شوک بحرانی اطلاق می‌شود و تجربه‌ای که از نظر هیجانی دردناک، پریشان‌کننده و ناگهانی باشد تروماتیسم می‌گویند. در مطالعه‌ای بزرگ، تحقیقاتی به مدت ۱۸ سال بر ۶۵ هزار زن و مرد بین سنین ۳۰ تا ۴۴ سال انجام شد؛ تیم‌برگه‌ها و بیمارستان زنان بوستون، ارتباط بین شیوه زندگی و وزوز گوش را مورد بررسی قرار دادند. در این تحقیقات به نظر می‌رسد زنانی که ۳ یا ۴ فنجان قهوه در روز می‌نوشند، نسبت به افرادی که روزانه یک فنجان قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد کمتر در معرض این بیماری قرار می‌گیرند و از وزوز گوش کمتری رنج می‌برند.



به گفته محققان، کافئین بر سیستم شنوایی مرکزی با روی گوش داخلی تأثیر می‌گذارد اما بدون شک ابزار دیگری به غیر از کافئین برای از بین بردن وزوز گوش وجود دارد.

## تندرستی

**کم کردن وزن در هر سنی مفید است**  
مطالعاتی که روی ۱۲۰۰ زن و مرد انجام شد نشان داد زنان و مردان در هر سنی می‌توانند وزن خود را کم کرده‌اند و بیماری‌های جلوگیری کنند.



اضافه وزن یک عامل خطرناک و آشکار برای بیماری‌های قلبی -عروقی است؛ یک مطالعه وسیع نشان داد کم کردن وزن با اثرات مثبتی همراه است. این مطالعات روی ۱۲۰۰ زن و مرد از بدو تولد تا ۶۸ سالگی انجام شد؛ اطلاعات در مورد وزن آنها در طول دوران کودکی، نوجوانی و بزرگسالی در سنین ۵۳، ۴۳، ۳۴ و ۲۴ تا ۶۴ سال جمع آوری شد. داده‌ها در سلامت قلب و عروق (تصلب شرایین، فشارخون بالا، حوادث قلبی و پاراهترهای مانند ضخامت دیوار شریان کاروتید) تلاقی داده شدند. این تحقیق با هماهنگی تیمی درمان چاقی و کم کردن وزن سلامت به‌مانند و از بیماری‌های قلبی -عروقی پیشگیری کرده و به‌طور قابل توجهی خطر کاهش دهند. به گفته سرپرست این مطالعه این امر مهمی است با توجه به این که این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که تنها بخش کوچکی از شرکت‌کنندگان موفق به کم کردن توده بدن شدند و توانستند آن را ثابت نگه‌دارند.

## بررسی

## تشخیص زودهنگام سرطان پروستات با شیوه غیر تهاجمی

دانشمندان کالج پزشکی گواتگودونگ چین شیوه جدیدی برای غربالگری زودهنگام مردان مبتلا به سرطان پروستات ارائه داده‌اند.

غربالگری سرطان، رویکرد مهمی برای ممانعت از مرگ‌های سرطانی است زیرا مواردی که زود شناسایی می‌شوند، اغلب بیشتر قابل درمان هستند.

در حالی که شیوه‌های فراوانی برای غربالگری انواع مختلف سرطان وجود دارند، نیاز شدیدی به راه‌های تکنیک‌های ارزان‌تر، ایمن‌تر و کارآمدتر برای نجات بیماران بیشتر احساس می‌شود. هم‌اکنون تیمی از محققان چینی شیوه جدید و غیرتهاجمی برای غربالگری زودهنگام بیماران مبتلا به سرطان پروستات ارائه داده‌اند.



## تأثیرات کار کردن بانوان در ساعات طولانی

## سندرم بچه‌های کلید به دست

علی‌نقی‌زاده | روانشناس و تحلیلگر اجتماعی

دومین وظیفه او مدیریت همسر و فرزند در محیط خانه است و سومین وظیفه او مدیریت تربیت اعضای خانواده به جز همسر بوده که بیشتر بیرون از خانه است. اگر این استرس‌ها مداوم بیرون از خانه قرار بگیرند، اگر این استرس زیاد باشد و شغل زنان از انواع شغل‌هایی باشد که با شرایط روانشناختی آنها هماهنگ نیست، روحیه حساس آنها تحت فشار روحی و استرس، خیلی زود آسیب می‌بیند. یکی از ویژگی‌های روانشناختی دیگر که در خانم‌ها بروز بیشتری دارد، این است که آنها مکرراً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. بسیاری از بانوان، خود را با بانوان شاغل دیگر مقایسه می‌کنند و همین رفتار باعث می‌شود تحت فشار روانی زیادی قرار گیرند. یک زن در مرحله اول، سه مدیریت مهم دارد که باید انجام دهد؛ اول مدیریت مالی و تغذیه خانواده که در سلامت جسم و فکر خانواده تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.

از آنجاکه خانم‌ها فرصت نمی‌کنند کارهای خانه و بیرون از خانه را هم‌زمان انجام دهند و این توقع هم در بیشتر مردها وجود دارد که باید کارهای خانه را زن‌ها انجام دهند، پس در نهایت در خانه تشنج و اختلاف ایجاد می‌شود. هر زمان زن تحت فشار کاری قرار گیرد این سه مدیریت را از دست می‌دهد و نبردناختن به این امور مهم اتفاقات ناگوارتری در خانواده در پی خواهد داشت. تأثیرات مخرب کار کردن بانوان در ساعات طولانی مدت در ایجاد پدیده‌ای به نام «سندرم بچه‌های کلید به دست» بروز می‌کند. در این شرایط بچه‌های ۶ الی ۷ ساله وقتی از مدرسه به خانه بازمی‌گردند، باید خودشان در را با کلید باز کنند، چهار پایه بگذارند و خودشان غذایشان را روی اجاق گاز گرم کنند. این بچه‌ها در اکثر مواقع از طریق تلفن با مادرشان صحبت می‌کنند و نبود مادر در خانه به مدت طولانی، محیط خانه را سرد می‌کند.

در کل، خانم‌ها از لحاظ فیزیولوژیکی و روانشناختی به گونه‌ای هستند که اگر تحت استرس‌های مداوم بیرون از خانه قرار بگیرند، لطافت‌های زندگی خود را از دست می‌دهند. اگر این استرس زیاد باشد و شغل زنان از انواع شغل‌هایی باشد که با شرایط روانشناختی آنها هماهنگ نیست، روحیه حساس آنها تحت فشار روحی و استرس، خیلی زود آسیب می‌بیند. یکی از ویژگی‌های روانشناختی دیگر که در خانم‌ها بروز بیشتری دارد، این است که آنها مکرراً خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. بسیاری از بانوان، خود را با بانوان شاغل دیگر مقایسه می‌کنند و همین رفتار باعث می‌شود تحت فشار روانی زیادی قرار گیرند. یک زن در مرحله اول، سه مدیریت مهم دارد که باید انجام دهد؛ اول مدیریت مالی و تغذیه خانواده که در سلامت جسم و فکر خانواده تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.

## مطب

## راه‌هایی برای رفع عیوب انکساری چشم

دکتر محمدرضا فروت‌ک‌زاده | فوق تخصص پیوند قرنیه

عده‌ای تصور می‌کنند که ضعف بینایی، بیماری نیست ولی این عارضه علاوه بر تبعات اجتماعی در مسیرهای مهم زندگی از جمله تحصیل، اشتغال و... نقش اثرگذاری دارد. آن استفاده نکردن از عینک بی‌شک اثرات قابل ملاحظه‌ای در زندگی فردی و جلوگیری از پیشرفت اجتماعی ایجاد می‌کند. سردرد، چشم درد، سنگینی چشم و پیشانی، خستگی و کلافگی مهم‌ترین پیامدهای استفاده نکردن از عینک است و متأسفانه درصدی از مردم که آن را تحمل می‌کنند، عینک نمی‌زنند. روش لاکر یکی از راه‌حل‌های اصلاح نمره عینک با نتایج موثر، دقیق و آخرین فناوری موجود برای اصلاح نمره عینک است. در گذشته از تیغ الماس جهت ایجاد برش روی قرنیه و اصلاح عیوب انکساری چشم به‌طور دستی استفاده می‌شد، همچنین لیزیک نیز روشی بود که با ایجاد برشی در قرنیه و دو لایه کردن آن توسط ابزار مخصوص با تراشیدن لایه زیرین قرنیه، بیمار را از عینک بی‌نیاز می‌کرد که این روش نیز عوارض خاص خود را به همراه داشت. در روش لاکر، سطح قرنیه با اشعه لیزر تراشیده می‌شود. سپس با دارویی مخصوص که



درد و عوارض عمل را کاهش می‌دهد، به شکل لیزر پانسمانی آغشته خواهد شد. افراد بالای ۱۸ سال در شرایطی که در طول یکسال گذشته تغییری در نمره عینک خود نداشته باشند می‌توانند کاندیدای مناسبی برای عمل رفع عیوب انکساری چشم و حذف عینک یا لنز طبی با روش لاکر باشند. پس از انجام تکنیک، فرد یک تا ۲ هفته قادر به انجام فعالیت‌هایی از جمله مطالعه و رانندگی به‌طور موقتی نیست. از همین‌رو بهترین فصل انجام این روش قبل از آغاز سال تحصیلی پیشنهاد شده است.

احتمال عوارض عمل بسیار کم است و مبتلایان به فوژ قرنیه از جمله بیماران هستند که عمل لاکر برای آنان توصیه نمی‌شود و ممنوع است؛ در غیر این صورت اگر فردی به دلیل ضعف چشم و داشتن نمره عینک و آستیگماتیسم نیاز به درمان داشته باشد تنها ظرف مدت چند ثانیه به سادگی نتیجه می‌گیرد و می‌تواند پس از عمل عینک خود را بردارد. در این روش معمولاً چشم پانسمان نمی‌شود و به جای آن از لنزهای پانسمانی استفاده خواهد شد. تقریباً چشم حالت عادی خود را دارد و پس از ۴۸ ساعت امور عادی و روزمره زندگی قابل انجام خواهد بود.

افرادی که نیاز به عینک دارند ولی به دلایل مختلف تمایلی به استفاده از آن ندارند می‌توانند با عمل لاکر از عوارض و پیامدهای عینک نزد فاصله بگیرند. اما اگر فردی با عینک از زندگی خود رضایت دارد توصیه نمی‌کنیم که عمل لاکر انجام دهد.

برخی مشاغل، افراد فاقد عینک را گزینش می‌کنند که همین مسأله گاهی موجب تغییر مسیر اجتماعی و شغلی انسان خواهد شد. آتش‌نشانان، فوتبالیست‌ها، ورزشکاران، شناگران، غواصان، هنرپیشه‌ها، خلبانان و... از جمله این افراد هستند که می‌توانند با عمل لاکر، عینک خود را کنار بگذارند. فناوری‌های جدید و دقت بالای تکنیک لاکر، جراحان قادر خواهند بود تا دید دقیق ۱۰ دهیم (۱۰ تا ۱۰) را به فرد بدهند. این افراد به‌طور معمول در آینده نیازی به استفاده مجدد از عینک ندارند مگر این که شماره چشم آنان بالاتر از عدد ۷-۸ باشد؛ این احتمال وجود دارد که در آینده دچار پیشرفت نمره عینک شوند یا نیاز به استفاده مجدد از عینک با درجات پایین داشته باشند ولی درجرات عینک زیر عدد ۵- اغلب نتیجه مسد در صد از عمل می‌گیرند.

نیاز به استفاده از عینک ارثی و ژنتیکی است و عواملی مانند مطالعه، دیدن تلویزیون و... نتیجه‌ای در عینک شدن افراد نخواهد داشت و اگر هم داشته باشد شاید حدود نیم نمره موثر باشد که قابل اغماض است.

## پیام سلامتی

افراط در مصرف کافئین نقش بسیار مهمی در نابرابری زنان به عهده دارد به‌طوری‌که مصرف بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز ممکن است زنان را نابارور کند.

## معضل موهای زاید و روش لیزری

دکتر حسن اعتمادزاده | متخصص پوست و مو

موی زاید یک معضل شایع جهانی است و زنان همیشه به دنبال بهترین روش برای رهایی از این مشکل هستند. مو به دلیل نقش حفاظتی که از بدن دارد، در مقابل از بین رفتن مقاوم است. بنابراین بهترین روش برای از بین بردن دائمی موی زاید بدن، روش لیزری است. در قسمت‌های مختلف بدن از دوره زمانی متفاوت رشد برخوردار است. روش لیزری تنها بر موهایی که در دوره زمانی رشد هستند، تأثیر گذار است. تمام موهای بدن در دوره رشد قرار دارند و این دوره در قسمت‌های مختلف بدن از دوره زمانی متفاوت است. روش لیزری برای از بین بردن دائمی موهای زاید باید ۵ تا ۸ مرحله تکرار شود تا موهایی که در دوره ایستایی یا ریزش موقراً دارند به مرحله رشد برسند تا تأثیر بی‌پذیرند.

روش لیزری محدودیتی برای استفاده عموم افراد ندارد، اما باید دانست که ایمن روش روی موهای ریز و سفید تأثیر گذار نیست و در افراد بسیار لاغر به دلیل نبود فضای کافی برای پخش گرمای لیزر، بازدهی معمول وجود ندارد.

افراد غیر متخصص از دستگاه‌های لیزری



## محدودیت سنی در جراحی فک و صورت

دکتر فرهاد میرزایی پور | جراح فک و صورت

تصادفات و حوادث طبیعی از شایع‌ترین علل برای اقدام به جراحی فک و صورت است. جراحی فک و صورت، جراحی سنگین، اما موثر برای رفع ناهنجاری استخوانی صورت است. ترکیب اجزای صورت بزرگ‌ترین نقش را در شکل و زیبایی آن ایفا می‌کند. از نظر طول، عرض و ارتفاع میان این اجزا باید نسبتی استاندارد وجود داشته باشد. اگر ارتفاع یا عرض قسمتی از صورت خارج از حد اعتدال باشد، نتایج درمان همان بخش بلکه بر زیبایی کلی صورت تأثیر چشمگیر دارد. ناهنجاری فکی به نوع مادرزادی مانند کج بودن استخوان فک بالا یا پایین از بدو تولد، کمبود رشد یا رشد بیش از حد طبیعی استخوان فک و صورت و نوع اکتسالی مانند مگیدن بیش از حد انگشت در کودکی، ضربه دیدگی ناشی از حوادث طبیعی و تصادف، تقسیم می‌شود که این ناهنجاری می‌تواند در هر ۲ فک بالا و پایین یا در یکی از آنها دیده شود. برای انجام جراحی فک و صورت محدودیت سنی وجود دارد. اگر این جراحی پیش از ۱۸ سالگی انجام شود به دلیل تکمیل نیافتن رشد فک و صورت، امکان بازگشت ناهنجاری به حالت اول خود وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌شود که زنان پس از ۱۷ سالگی و مردان پس از

