روزنامه سیستان و بلوچستان
سه‌شنبه ۱۴ دی ۱۳۹۵ . ۴ ربیع‌الثانی ۱۴۳۸ . شماره ۷۴۰
www.khorasannews.com
e-mail:info@khorasannews.com

سرپرستی زاهدان: خیابان مولوی-نبش مولوی ۲۱
تلفن آگهی و اشتراک: ۳۳۲۱۷۸۶۶ ۰۵۴
تلفن مسئول تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۹ ۰۵۴
نمابر تحریریه: ۳۳۲۱۷۸۶۴ ۰۵۴
تلفن‌های تحریریه: ۳-۳۳۲۱۷۸۶۲ ۰۵۴
تلفن و نمابر سرپرست دفتر: ۳۳۲۱۷۸۶۵ ۰۵۴
چاپخانه: شهرچاپ خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی زاده
دفتر مرکزی: مشهد، بلوار سازمان آب
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰ - ۰۵۱
نمابر شهرستان‌ها: ۳۷۶۷۴۳۳۴ ۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹

گردو غبار، رایانه و تلفن همراه عامل تشدید بیماری

شیوع خشکی چشم در جوانان

چشم یکی از اعضای مهم بدن و بینایی یکی از مهم ترین حواس انسان است. فرد با حس بینایی از خود محافظت و تعادل خود را حفظ می کند و از دیدن محیط اطراف لذت می برد. این اهمیت باعث می شود تا از این عضو مراقبت بیشتری شود. امروزه شاهدیم که افراد در رده های مختلف سنی ساعت های طولانی با تلفن همراه یا رایانه کار می کنند که به همین نسبت تعداد افراد عینکی هم در بین جوانان و نوجوانان روز به روز بیشتر می شود. در کنار ضعیف شدن نمره چشم، مشکلات چشمی دیگری نیز وجود دارد که در اثر عوامل مختلفی بروز می کند در حالی که فرد از آن مطلع نیست؛ این مشکلات در طولانی مدت آثار مخربی بر قدرت بینایی و کارکرد چشم ها خواهد داشت. در کنار استفاده زیاد از رایانه و تلفن همراه، شرایط آب و هوایی و وجود گرد و غبار از علل شایع بروز بیماری های چشمی است. خشکی چشم یکی از شایع ترین بیماری هایی است که وقتی فرد برای معاینه چشم به بینایی سنج یا چشم پزشک مراجعه می کند، از وجود آن با خبر می شود. این بیماری در بین جوانان شایع شده است حال آنکه در گذشته اغلب بیماران سنین بالای ۴۰ سال داشتند.

علل بروز خشکی چشم

یک متخصص چشم در این باره می گوید: در این بیماری اشک به میزان کافی یا با ترکیب مناسب تولید نمی‌شود و یا ممکن است به دلیل وضعیت غیر طبیعی پلک‌ها اشک به سرعت تبخیر شود.«امیرمسعود سالاری» وجود اشک در سطح قرنیه را ضروری و مستلزم دید بهتر می داند و ادامه می دهد: وجود اشک در چشم برای حرکت خوب و نرم پلک ها، و جلوگیری از عفونت های احتمالی الزامی است. وی با بیان این که در بیشتر موارد فرد مبتلا احساس نمی کند که چشمش خشک شده است، بلکه بیشتر دچار سوزش و خارش و گاهی ریزش اشک از چشم ها می شود، تصریح می کند: سوزش و خارش چشم ها، احساس وجود شن ریزه در چشم، تاری دید که با پلک زدن برطرف می شود، حساسیت به نور شدید، اشک ریزی بیش از حد، شایع ترین علایمی است که در خشکی چشم دیده می شود. وی معتقد است: شدت بروز این علایم در زمان های مختلف یکسان نیست و با قرار گرفتن در معرض باد و گرد و غبار، کار با رایانه، تماشای تلویزیون یا مطالعه طولانی مدت بدتر می شود. این متخصص چشم شایع بودن این بیماری را در بین زنان به دلیل تغییرات هورمونی در سنین مختلف بالاتر می داند و درباره علل بروز این بیماری می گوید: بالا رفتن سن، کار چشمی طولانی، مصرف داروهای فشار خون و جلوگیری از بارداری، بیماری تیروئید، تغذیه نامناسب و استفاده زیاد از لنزهای تماسی می تواند از علل مهم بروز این بیماری باشد. وی ادامه می دهد: در استان ما به دلیل گرما و خشکی هوا، وزش باد و گرد و غبار بیشتر افراد بدون آن که بدانند دچار خشکی چشم شده اند و با قرار گرفتن در مجاورت هوای خنک یا در شهرهای مرطوب احساس بهتری دارند.

درمان خشکی چشم

دکتر سالاری تجویز اشک مصنوعی را یکی از روش های درمان معرفی می کند و می افزاید: مصرف اشک مصنوعی تنها ۴ تا ۵ بار در روز تجویز می شود و بهتر است به دلیل امکان ایجاد عفونت، ۲۰ تا ۳۰ روز بعد از باز شدن در بطری، دور ریخته شود. وی ادامه می دهد: در صورتی که بیمار نیاز به دفعات بالای دریافت اشک مصنوعی داشته باشد قطره اشک روزانه که فاقد مواد نگهدارنده است، تجویز می‌شود. همچنین پماد و ژل نرم کننده چشم که در ساعت خواب استفاده می‌شود از دیگر درمان های دارویی این عارضه است. وی با بیان اینکه بعضی افراد در هنگام صبح احساس خشکی چشم دارند و برخی در اواخر روز و با قرار گرفتن در معرض گرد و غبار علایم خشکی چشم آنها تشدید می‌شود، می گوید: به این افراد توصیه می‌شود از محیط‌های آلوده‌ای که دود سیگار و قلیان یا دود ماشین و آلاینده ها وجود دارد دور باشند چرا که برای چشم آنها آزار دهنده است و خشکی و ریزش اشک را تشدید می کند. این متخصص چشم اظهار می کند: استفاده از کمپرس های مرطوب و عینک آفتابی بزرگ که تماس هوا را با چشم کمتر می کند، مفید است.

زمان کار با رایانه هر ۳۰ دقیقه چشم ها را ببندید

یک اپتومتریست درباره روش های جلوگیری از خشکی چشم در افرادی که مدت زمان طولانی با رایانه کار می کنند، می گوید: بهترین روش مراقبت از چشم ها در کار با رایانه یا خواندن کتاب و کار با تلفن همراه این است که هر ۳۰ دقیقه تا یک ساعت دست از کار بکشیم و به دور دست نگاه کنیم و مرتب پلک بزنیم این کار باعث می شود جریان های عصبی چشم فعال شود.«سحر ریگی» ورزش چشم را هنگام کار زیاد یا مطالعه طولانی ضروری می داند و ادامه می دهد: بعد از ۳۰ دقیقه مطالعه یا کار با رایانه چشم هایتان را ببندید و دست خود را روی چشم با فاصله از پلک قرار دهید، به طوری که هیچ نوری وارد چشم نشود. تا ۲۰ بشمارید و چشم را در همین حالت نگه دارید. این کار برای چشم و مغز مفید است و نیروی چشم را نیز افزایش می دهد. وی ادامه می دهد: همچنین می توانید سر را به حالت معمولی ثابت نگه دارید، ابتدا چشم را به طرف راست در حدقه چشم بچرخانید به طوری که تا حد امکان از زاویه راست چشم نگاه کنید. سپس بدون حرکت دادن سر، به طرف چپ سپس طرف بالا و بعد طرف پایین حدقه چشم را بچرخانید. پس از پایان این مراحل چشم را داخل حدقه به سمت راست، چپ و بالا و پایین بچرخانید. وی خاطر نشان می کند: انجام این حرکات باعث حرکت چشم و افزایش اشک می شود و از خشکی و خستگی چشم در حین فعالیت های روزانه جلوگیری می کند.

امروز	اوقات شرعی به افق زاهدان	فردا
۰۴:۵۸	اذان صبح	۰۴:۵۸
۰۶:۲۱	طلوع آفتاب	۰۶:۲۲
۱۱:۳۱	اذان ظهر	۱۱:۳۱
۱۶:۴۰	غروب آفتاب	۱۶:۴۱
۱۶:۵۹	اذان مغرب	۱۶:۵۹

امروز	زاهدان	فردا
۲۲ ۲		۱۹ ۱

پزشک خانواده

تفاوت میخچه و پینه در پا

حدود یک ماه است که دچار یک برآمدگی همراه با درد در کف پا انتهای انگشت شستم شده ام. هنگام راه رفتن این درد تشدید می شود. لطفا راهنمایی کنید.

ملیحه رضایی، پزشک عمومی: میخچه ها و پینه ها در نواحی سفت و ضخیم پوست به هنگام ورود فشار یا سایش بیش از حد پوست، ایجاد می شوند. معمولاً در پا به وجود آمده و می توانند هنگام راه رفتن باعث درد و رنجش شوند. اگر ضخیم شدن پوست در روی پا یا انگشتان اتفاق بیفتد، به آن میخچه می گویند. میخچه یک ناحیه کوچک پوست بوده که به دلیل فشار وارد بر آن ضخیم تر شده است. میخچه ها به لایه های درونی تر پوست فشار وارد کرده و می توانند درد ایجاد کنند. اگر ضخیم شدن پوست، در قسمت زیر پا اتفاق بیفتد، به آن پینه می گویند. پینه نسبت به میخچه بزرگ تر و پهن تر بوده و مرز کاملا مشخصی ندارد. پینه و میخچه کف پا معمولا در قسمت استخوانی پا و زیر استخوان ها تشکیل می شوند. از دلایل اصلی سایش و فشار، کفش های تنگ با طراحی نامناسب اند که باعث ایجاد میخچه در روی انگشتان یا سمت بیرونی انگشت کوچک می شوند. دویدن و راه رفتن بیش از حد نیز باعث ایجاد پینه در کف پا می شود. اگر فرد دارای انگشتان برجسته و استخوانی، پوست نحیف یا هر نوع بدشکلی پا که باعث سایش بیشتر پا به داخل کفش شود باشد، احتمال ایجاد پینه و میخچه بیشتر خواهد بود. میخچه ها و پینه ها می توانند بسیار دردناک باشند، ولی می توان به راحتی آن ها را درمان کرد که درد معمولا بلافاصله از بین می رود. افزایش زیر سازی در کفش و یا برداشتن پوست ضخیم شده که «دبریدمان بدون درد» گفته می شود از راه های درمان است. پس از ارزیابی و درمان، قرار دادن کفی در کفش و یا استفاده از کفش های طبی توصیه می شود تا فشار وارد بر ناحیه آسیب دیده به قسمت های دیگر پخش شود. اگر شما دچار یک میخچه یا پینه دردناک شدید، بهتر است از یک متخصص کمک گرفت.

سنگ صبور

دخالت

مادر شوهرم خیلی کنجکاو است و در همه کارهای من دخالت می کند. به طور مثال نمی توانم جلوی او با تلفن همراهم کار کنم چون از من می خواهد عکس ها و پیام ها را به او نیز نشان دهم. در دوران عقد هستم و نمی دانم در آینده توان تحمل این رفتارها را دارم یا نه؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

منیره ناطقی، مشاور و روانشناس: وقتی فکر می کنید علت رفتاری را می دانید در حقیقت به همان فکر خودتان عکس العمل نشان می دهید بدون این که علت واقعی را بدانید یا مطمئن باشید. پس اگر تجدید نظری در افکار خود داشته باشید تحمل آن رفتار برایتان آسان تر می شود. تا حالا متوجه شده اید مادر ها رفتار فرزندانشان را راحت تر تحمل می کنند و دلیل آن را مثلا امروز خسته است یا خوب نخوابیده یا گرسنه است، عنوان می کنند. در حالی که رفتار همان بچه برای دیگران غیر قابل تحمل است چون آن را به تربیت یا ذات کودک ربط می دهند. از طرفی اگر یک رفتار از دو فرد مختلف سر بزند میزان ناراحتی ما متفاوت است. مثلا اگر مادرتان این کار را بکند و از شما بخواهد محتویات گوشی خود را به او نشان دهید، با توجه به شناختی که از او دارید تفسیر دیگری از این رفتار می کنید و کمتر ناراحت می شوید یا می پذیرید که این ویژگی مادرتان است و خیلی سریع فراموش می کنید. درباره رفتار مادر شوهرتان هم اگر بتوانید دلیل را چیزی دیگری فرض و حساسیت خود را کم کنید هم خودتان عصبی نمی شوید و هم در آینده ارتباط بهتری با مادر شوهرتان خواهید داشت. با توجه به حساسیتی که دارید یا جلوی مادر شوهرتان از تلفن همراه کمتر استفاده کنید یا اگر مورد جالبی وجود دارد به او هم نشان دهید تا صمیمیت بیشتری بین شما به وجود آید. نشان دهید چیزی برای پنهان کردن ندارید تا با عکس العمل اشتباه او را به خودتان حساس کنید. روی افکار و خودگویی های خود نظارت بیشتری داشته باشید و برای هر رفتار چند دلیل پیدا کنید.

مشاور تغذیه

۷ ماده غذایی برای افزایش هوش و تمرکز

مصرف چه مواد غذایی را به دانش آموزان پیشنهاد می کنید تا باعث افزایش هوش و تمرکز آن ها در ایام امتحانات شود؟

مسعود فیروزکوهی، مشاور تغذیه: داشتن تغذیه ای متعادل نه تنها برای رشد کودکان بلکه برای سلامت مغز آن ها نیز لازم و ضروری است. مصرف مواد غذایی خوب باعث بهبود عملکرد مغز می شود و قدرت تمرکز را بالا می برد. مواد غذایی ذیل برای افزایش سلول های خاکستری مغز مفید است که مصرف به دانش آموزان توصیه می شود.

ماهی آزاد

ماهی های چرب مانند ماهی آزاد یکی از منابع خوب اسیدهای چرب امگا۳ است که برای رشد و عملکرد مغز مفید است. جذب کافی این اسیدهای چرب می تواند به بهبود مهارت و قدرت ذهنی بچه ها کمک کند. توصیه می کنیم به جای ساندویچ های سوسیس و کالباس و هات داگ و... برای بچه ها ساندویچ ماهی آزاد با نان گندم کامل آماده کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از پروتئین هاست و زرده آن کولین قابل توجهی دارد. این ماده مغذی برای رشد و بهبود حافظه بسیار مفید است؛ بهتر است برای صبحانه بچه ها تخم مرغ یا املت حاوی سبزیجات آماده کنید.

کره بادام زمینی

از این کره می توان به عنوان یک میان وعده حاوی ویتامین E استفاده کرد. ویتامین E آنتی اکسیدان محافظ غشای سلول های عصبی است. کره بادام زمینی همچنین حاوی تیامین و گلوکز است که اولی برای مغز مفید است و دومی انرژی زاست. می توانید روی میوه هایی مانند سیب یا موز از این کره بریزید و به کودک بدهید البته حواستان باشد که فرزندتان به این ماده غذایی حساسیت نداشته باشد.

انواع لوبیا

انواع لوبیا شهرت زیادی در زمینه بهبود سلامت قلب دارد. اما ارزش این مواد غذایی فراتر از این حرف هاست. لوبیا برای مغز بچه ها نیز مفید است چون به واسطه داشتن پروتئین ها، کربوهیدرات ها، فیبرها، ویتامین ها و مواد معدنی انرژی خوبی به مغز می رساند. برخی از انواع لوبیا مانند لوبیا چیتی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هستند که برای رشد و بهبود عملکرد مغز لازم است؛ توصیه می کنیم به سالاد دانش آموزان لوبیا اضافه کنید و بدانید که خوراک لوبیا نیز انتخاب مناسبی است.

غلات کامل

غلات کامل مانند انواع نان و غلات صبحانه تأمین کننده گلوکز است که منبع انرژی مورد نیاز مغز محسوب می شود غلات کامل همچنین حاوی ویتامین B است که برای دستگاه عصبی مفید است. توصیه می کنیم در هر وعده غذایی به بچه ها نان های تهیه شده از غلات کامل داده شود.

گوشت قرمز کم چرب

گوشت قرمز منبع آهن است که به حفظ انرژی بدن و قدرت تمرکز کمک زیادی می کند. گوشت گاو منبع خوب زینک و روی نیز محسوب می شود که قدرت حافظه بچه ها را بالا می برد اگر فرزندی دارید که لب به گوشت نمی زند باید آهن بدن او را با لوبیا و سویا تأمین کنید. انواع لوبیا حاوی آهن است که برای جذب شدن حداکثری به ویتامین c نیاز دارد.

شیر و ماست

ویتامین B برای رشد بافت های مغز، ناقل های عصبی و آنزیم ها مفید است و محصولات لبنی منبع خوب این مواد مغذی است. شیر کم چرب یا ماست منبع فوق العاده پروتئین برای مغز محسوب می شود محصولات لبنی همچنین منبع ویتامین D است که برای نوجوانان و کودکان اهمیت زیادی دارد. باید بدانید که در این سنین نیاز به ویتامین D بیشتر است. بنابراین لازم است که برای بهبود عملکرد مغز و همچنین افزایش میزان کلسیم و ویتامین D بدن کودکان، میانه آن ها را با محصولات لبنی خوب کنید.

از قلم شما

طلاق عاطفی آسیبی بی صدا و خاموش

جواد مداحی- کارشناس اجتماعی پیشگیری از وقوع جرم دادگستری استان-طلاق هم می تواند صورت آشکار و رسمی به خود گیرد که طی آن خانواده از هم فرو می پاشد و هم می تواند به شکل پنهان رخ دهد که در نتیجه آن، صرفاً ساختار بیرونی خانواده حفظ می شود ولی در واقع از درون تهی است، در این حالت، زوجین بنا به ضرورت و اجبار با همدیگر زندگی می کنند ولی روابط عاطفی سازنده و مناسبی ندارند. در واقع طلاق عاطفی به سردی روابط میان زن و شوهر گفته می شود که در این رابطه ضعف ارتباط احساسی و عاطفی منجر به سردی تمام روابط یك زوج می شود. وجود این مشکل در یك رابطه موجب بی مهری و کم شدن انرژی های مثبت می شود و زوج ها در بیگانگی دنیای یکدیگر برای همیشه گم می شوند و برای هم فقط یك هم خانه ای که به هم عادت دارند، باقی می مانند. با این فاصله گرفتن روحی از هم، هر یک در خلوت خود دیگری را به بی مهری و عدم درك متقابل متهم می کند. طلاق عاطفی را اولین مرحله فرآیند طلاق می دانند که بیانگر رابطه زناشویی رو به زوال است که احساس تلخ بیگانگی جایگزین آن شده است. شاید زن و شوهر تا پایان عمر مانند یك گروه اجتماعی در کنار هم بمانند اما جاذبه اعتماد طرفین در دره عمیق فاصله سقوط کرده است. در نسل جدید طلاق عاطفی زیاد اتفاق می افتد، اما معمولاً خیلی تحمل نمی شود و رابطه تحت این شرایط ادامه نمی یابد و از هم جدا می شوند، اما در نسل های پیشین، با وجود طلاق عاطفی در بسیاری از موارد، رابطه ادامه می یافت. شاید دلیل این امر را بتوان این گونه تعبیر کرد که در گذشته تعهد بیشتری به مفهوم خانواده وجود داشت و همچنین عرف حاکم بر فضای جامعه طلاق را به خصوص برای زنان نمی پذیرفت. طی تحقیقات انجام‌شده توسط گروه جامعه‌شناسی خانواده در دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، میزان گفت وگو میان زوجین در طول شبانه‌روز به کمتر از ۱۷ دقیقه می رسد و در حال حاضر طبق اعلام رئیس مددکاری اجتماعی ایران، در بیش از ۶۰ یا ۷۰ درصد از خانواده‌های پیرامون خود شاهد طلاق عاطفی هستیم که زن و مرد تنها، ولی باهم زندگی می کنند و هیچ احساسی نسبت به همدیگر ندارند. در رابطه با تأثیر طلاق عاطفی بر کودکان در خانواده باید گفت که کودك در اوضاع نابسامان طلاق عاطفی قربانی تسویه حساب های والدین می شود. کودکان طلاق عاطفی اگر در ظاهر سالم بمانند و به معضلات اجتماعی از قبیل جرایم و جنایات، مواد مخدر و الکل و غیره آشنا نشوند شادی و سرزندگی خود را از دست می دهند و نمی توانند پدر و مادرانی بهتر از پدر و مادران خود برای فرزندانشان باشند. این کودکان در شرایط پیش آمده زندگی خود احساس تنهایی، سرخوردگی و بی پشتوانگی می کنند. به نظر می رسد ریشه های طلاق عاطفی در تفاوت سبك و نوع زندگی های گذشته و اکنون است. در روش قدیمی پدیده خیانت بسیار کمتر جلوه می کرد. بین زن و شوهر عنصری به نام علاقه و محبت وجود داشت و البته این عنصر در جامعه هم حضور داشت. واژگانی چون حرمت و رعایت کردن حدود برای حفظ احترام معنا و مفهوم داشت. اما با مدرن شدن زندگی ها که مسلما رفاه مادی را در پی داشته است نقش احترام و حرمت کم کم رنگ باخته و جای خود را به عدم تعهد داده است. مهم ترین راهکاری که برای طلاق عاطفی پیشنهاد می شود اصل قبول عارضه و جرأت و شهامت قبول خطاست. تا طرفین مشکل را نپذیرند، نمی توانند به حل آن اقدام کنند. اختلالات غیر جسمی، تا با پذیرش فرد همراه نشوند، نمی توان به درمان آن ها فکر کرد. راهکار دیگر، آموزش مهارت های زندگی به خصوص یادگیری مهارت حل تعارض است. یادگیری مهارت های ازدواج عاقلانه نیز در کنار درمان پیامدهای جاری ناشی از طلاق عاطفی به عنوان عاملی برای پیشگیری از پیدایش روابط منجر به طلاق عاطفی می تواند بسیار مؤثر باشد. هیجان سالاری در انتخاب زوج، آشنایی و ازدواج زود هنگام، فریب دادن و نقش بازی کردن در اول آشنایی، انگیزه های نادرست در ازدواج از جمله زمینه هایی است که قوام حیات پس از ازدواج را به سمت زوال می برند. زوجین نباید به این موضوع اکتفا کنند که یک بار ابراز علاقه برای همیشه کافی است. باید زمانی را برای گفت و گو و ابراز محبت و تبادل نظر با همسرشان اختصاص دهند و این امر در اولویت امور قرار گیرد و اشتغال و فرزند را بهانه ای برای فرار از این موقعیت قرار ندهند. هر یک از زوجین نباید با همسر خود مقابله به مثل کنند بلکه سعی کنند همیشه پیشقدم شوند و با رفتار محبت آمیز، مهربانی را به او آموزش دهند. زوجین باید بیاموزند که توقعات و نیازهای خود را بدون نکوهش دیگری بیان کنند. از سرزنش کردن طرف مقابل بپرهیزند و هیچ گاه تصور نکنند که در زندگی مشترکشان قربانی شده اند.

ایجاد روابط عمیق بین همسران یکی از عوامل مهم در جلوگیری از بروز طلاق عاطفی است که نیازمند شناخت کامل و متقابل از خصوصیات فکری و رفتاری زن و مرد است. رسیدن به این شناخت نیازمند گذر زمان است. از این رو نمی توان انتظار داشت که همسران در مدت زمان کوتاه نسبت به یکدیگر شناخت کافی و لازم را پیدا کنند. به عقیده بسیاری از مشاوران خانواده بعد از گذشت ۵ سال از زندگی مشترک همسران مهارت مدیریت زندگی و شناخت از هم را پیدا می کنند. این در حالی است که در سال های اخیر هم طلاق عاطفی و هم طلاق رسمی بیشتر بین زوجین با سابقه زیر ۵ سال زندگی اتفاق افتاده است. بنابراین هر یک از زوجین باید قدرت تحمل خود را در زندگی افزایش دهند و با آموختن مهارت همدلی سعی در درک متقابل و تحمل تفاوت ها داشته باشند.