

نرم افزارهای «چت» سوی چشم ها را می برند

ایسنا- علی میرزاجانی، رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران درخصوص تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی و نرم افزارهای چت در بینایی افراد گفت: نزدیک بینی در کشور به علت استفاده زیاد از نرم افزارهای چت که روی ماهیچه‌های داخلی و خارجی چشم تأثیر می‌گذارد، زیاد شده است. نور و فاصله مناسب و همچنین رعایت ساعات استفاده از چشم در فاصله نزدیک، روی سلامت آن موثر است. فاصله مناسب برای مطالعه کتاب به اندازه فاصله بازو و میز بدون خم شدن است. فاصله مناسب تا مانیتور نیز ۴۰ تا ۷۰ سانتی متر است.

دانشیار گروه اپتومتری دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: استفاده از چشم در فاصله نزدیک باید به صورت منقطع باشد. طبق قانون ۲۰-۲-۲۰ بعد از هر ۲۰ دقیقه مطالعه یا کار در فاصله نزدیک باید دو دقیقه به چشم استراحت دهیم. بعد از هر دو ساعت مطالعه نیز کار نزدیک تعطیل شود. بین مطالعه نیز باید به فواصل دور نگاه کنیم که عضلات چشم به حالت استراحت در آید. فعالیت در فاصله نزدیک و نگاه کردن به صفحه‌های کوچک در همه جوامع زیاد شده است. این مسئله باعث وارد شدن فشار زیادی به چشم می‌شود و موجب نزدیک بین شدن کسانی که استعداد اولیه آن را دارند، می‌شود.

وی افزود: طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی اپتومتریست‌ها جزو مراقبان اولیه بینایی هستند و قرار است تا سال ۲۰۲۰ از نابینایی‌های قابل پیشگیری در سراسر جهان پیشگیری شود. همه کشورها از جمله ایران این طرح را پذیرفته‌اند، اما هنوز متولی خاصی در این زمینه وجود ندارد.

محمدرضا محمد علی‌ها، دبیر اجرایی هجدهمین کنگره علمی انجمن اپتومتری ایران هم در این باره گفت: این کنگره با همکاری انجمن اپتومتری خراسان، فارس و جامعه اپتومتری ایران ۱۴ تا ۱۶ مردادماه در مرکز همایش‌های رازی برگزار می‌شود. هدف از این برنامه، معرفی نوآوری‌ها و روش جدید درمان است.

وی درخصوص چالش‌های حرفه‌ای این رشته در طرح پزشکی خانواده گفت: لازم است اپتومتریست‌ها در این طرح فعالیت داشته باشند. در این نامه‌های مربوط به پزشکی خانواده نام اپتومتریست‌ها ثبت شده، اما تا به امروز به صورت عملکردی از توانمندی‌های آنان در این طرح و نظام ارجاع استفاده نشده است. تمام مسئولان از حضور اپتومتریست‌ها در طرح پزشکی خانواده استفاده می‌کنند، اما هنوز قراردادی با ما در این زمینه بسته نشده است. در طرح پزشکی خانواده از خدمات اپتومتریست‌ها با وجود تمام توانایی‌ها و خدمات ارزان قیمتی که می‌توانند ارائه کنند، استفاده نمی‌شود و این مسئله باعث بالا رفتن هزینه پزشکی خانواده می‌شود. یکی از دلایلی که درخصوص عدم استفاده از اپتومتریست‌ها بیان می‌شود، عدم قرارداد با بیمه‌های پایه است. ما پرونده‌ای در سازمان تأمین اجتماعی داشتیم که تمامه تا کید کردن این قرارداد به نفع خود سازمان تأمین اجتماعی نیز هست.

آشنایی با غذاهای مفید و مضر برای صفاوی مزاجان



تسنیم- سیدجواد علوی درباره غذاهای مفید برای گرم مزاجان اظهار کرد: افراد گرم مزاج در تابستان بسیار اذیت می‌شوند و زمستان فصل مناسبی برای آن‌هاست. افراد گرم مزاج با خوردن غذای طبع گرم مانند خرما و عسل صورتشان

چوش می‌زند، پوستشان خشک بوده و از سفر کردن به مناطق گرم آزار می‌بینند. **غذاهای مفید:** مرکبات، انار، شاه‌توت، خیار، سیب، میوه‌های تابستانی، زرشک، کدو سبزی و کدو حلوایی، هویج فرنگی، روغن زیتون، کاهو، اسفناج، لیموترش، سیب‌زمینی بخارپز،

قارچ، برنج، نان جو، سوپ و آش جو، سکنجبین، شربت آلبیمو و عسل، انگور و خوراکی‌هایی با مزاج سرد و تر. **غذاهای مضر:** چای، قهوه، نسکافه، تخم مرغ و غذاهای فریز شده، غذاهای زودپز شده و سرخ کرده، سس و رب کچاب،

غذاهای چرب و پرچرب، ماکارونی، آش رشته، سیب، همه غذاهایی که طبع گرم دارند، آب‌بخ، نوشابه، شیرینی‌های قنادی و مصنوعی، آجیل شور، گوشت گاو، ریزه‌خواری، غذاهای سانویچی و فست‌فود، خربزه، آناناس، انجیر، گردو، پسته، فندق، نارگیل، سیاه‌دانه و...

روش‌های جلوگیری از کپک زدن آلبیمو و آبغوره



خیلی کم لبه شیشه را خالی بگذارید و سپس درپوشی روی آن قرار دهید تا با ایجاد خلأ، اکسیژن به داخل محصول راه نیابد و جایی برای رشد کپک‌ها وجود نداشته باشد. با توجه به این که ویتامین C موجود در

آلبیمو یا آبغوره، به نور و حرارت حساس است و در برابر نور آفتاب از بین می‌رود؛ بنابراین باید از قراردادن این مواد در مقابل نور آفتاب به طور جدی خودداری شود و همچنین در ظروف پلاستیکی نگهداری نشوند.

خراسان- کارشناسان مواد آشامیدنی و بهداشتی، می‌گویند پس از این که آلبیمو و آبغوره را داخل شیشه ریختید، بهتر است شیشه را داخل آب جوش قرار دهید تا آنزیم و باکتری‌های موجود در آن، از بین برود. با انجام این کار، قارچ‌ها امکان رشد را از دست می‌دهند و در نتیجه احتمال کپک زدن این مواد هم کاهش چشمگیری می‌یابد. آلبیمو یا آبغوره را باید حتماً داخل شیشه تمیز بریزید و تا نزدیکی لبه ظرف پر کنید. بهتر است به مقدار

آشنایی با «کودکان کودن مدرن»

مراقب روابط جنسی زود هنگام کودکان خود باشید



جماعت؟ آیا جوانان آینده می‌توانند تعاملات اجتماعی سازنده و مناسب داشته باشند؟ آیا این کودکان می‌توانند لذت تجربه معنوی و ارتباط با خدا را درک کنند؟ آیا این کودکان می‌توانند در زندگی، خردورزی و عقلانیت داشته باشند یا ترجیح می‌دهند در همان عالم تخیل و توهم زندگی کنند؟

می‌توان برای فهمی کلی از این سوالات به تغییر ساخت بازی کودکان و یادگیری آن‌ها توجه کرد. بچه‌هایی که برای رسیدن به به‌رورترین بازی‌های الکترونیک با هم رقابت می‌کنند، دیگر لذت بازی در کوچه و خاک را نمی‌چشند. لذت زمین خوردن و کثیف شدن را نمی‌چشند، لذت عرق ریختن از دویدن را نمی‌چشند، لذت دعوا کردن و کتک خوردن را نمی‌چشند، لذت قهرها و آشتی‌های آنی را نمی‌چشند، آن وقت با چه کودکانی مواجه می‌شویم؟ با نوجوانانی افسرده و دل خسته، که جسم آن‌ها نیز از دندان گرفته تا انگشت دستان و مهربه کردن ضعیف شده است. جسمانی آفتاب ندیده و گرسنه از ویتامین‌های مورد نیاز برای رشد کودک؛ کودکانی که با قهرمان‌های کارتون خود همبازی‌اند و رفتارهای برآمده از توهم‌های مجازی‌شان، بازی‌هایشان را شکل داده.

نوجوانانی که تعاملات اجتماعی را در پس ارتباطات مجازی‌شان پیگیری می‌کنند، حرفی برای زدن با عمو و عمه، دایی و خاله، پدر بزرگ و مادر بزرگ ندارند. همه فضای حرف‌هایشان با همسن و سال‌ها فقط مهارت‌ها و موفقیت‌های فضای دیجیتال است. به صورت افراطی متکی به والدین هستند. از عقل معاش هیچ نمی‌فهمند و اساساً یاد نگرفته‌اند که چگونه و به چه اندازه خرید کنند، با روابط جنسی خیلی زود آشنا می‌شوند و مفاهیم اخلاقی همچون حیا و ایثار و گذشت و عفو از خطای دیگران را نمی‌فهمند. زود خشمگین می‌شوند و در برابر مشکلات و نامالیامات صبر و تحمل ندارند؛

تابناک باتو- سیدعبدالرسول علم الهدی؛ معمولاً گفته اند سنین کودکی از ۶ سال تا ۱۲ سال است که در این سنین انسان در حال گذار از زندگی نباتی به سمت زندگی انسانی و یافتن تمایزات اصلی انسان از دیگر جانداران است. به نظر می‌رسد مهم‌ترین امری که انسان در این سنین به آن می‌پردازد، امر یادگیری است که توسط فعالیت بازی، آموزش و ارتباطات اجتماعی انجام می‌شود. یادگیری سبب تکامل عقل، جامعه‌پذیری و رشد شخصیتی و هویتی کودک شده و روش‌های مختلفی برای آن در این سنین به کار گرفته می‌شود. با این مقدمه، به مصرف اصلی کودکان امروز نگاه کنیم، چه ابزار و وسیله‌ای در امر بازی و یادگیری بیشتر وقت ایشان را مشغول کرده؟ وقتی تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، گشت و گذار در اینترنت، بازی با ایکس باکس و تبلت، ارتباط گیری در وایبر و تلگرام بیش از ۶ ساعت از وقت روزانه بچه‌ها را می‌گیرد؛ وقتی در میهمانی‌ها و جلسات خانوادگی، با صحنه جدا نشستن کودکان از یکدیگر و ارتباط گرفتن با هم از طریق شبکه‌های مجازی مواجه می‌شویم؛ وقتی والدین، تیزهوشی بچه‌هایشان را مهارت‌های ایشان در کار با گوشی همراه و تبلت دانستند؛ وقتی تفاخر بچه‌ها نسبت به هم مدل‌های تبلت‌ها و گوشی‌هایشان شد و...

ظواهر سهم برداختن به فناوری‌های ارتباطی مجازی و رسانه‌های دیجیتال (تلویزیون، اینترنت، کامپیوتر، تبلت و موبایل، ایکس باکس و...) در زندگی روزانه بچه‌ها بسیار زیاد است که می‌تواند اثرات خاصی بر فرایندهای یادگیری و شکل‌گیری هویتی کودکان داشته باشد. این واقعیت به توجه به فلسفه رسانه‌های دیجیتال و فضای مجازی، سوالاتی را به ذهن متبادر می‌کند: آیا فردیت‌ها گسترش پیدا می‌کند یا جمع‌گرایی‌ها و از خودگذشتگی برای

کشف شیوه جدید درمان روماتیسم مفصلی

مهر- پژوهشگران دانشگاه کوئینزلند استرالیا موفق به ارائه روش درمانی بسیار امیدوارکننده‌ای در درمان بیماری روماتیسم مفصلی شده‌اند. در این روش درمانی، بر خلاف بسیاری از روش‌های پیشین، عامل اصلی ایجادکننده این بیماری هدف قرار گرفته و برای کاهش نشانه‌ها و عوارض بیماری تلاش نمی‌شود. پرفسور «رانجنی توماس»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوئینزلند، در رابطه با این روش درمانی جدید می‌گوید: در این روش درمانی، به گونه‌ای عمل می‌شود که سیستم ایمنی بدن بیمار که به اشتباه به بافت‌های بدن حمله‌ور شده و بیماری را به وجود آورده است، از این موضوع چشم‌پوشی کرده و از مبارزه با این بافت‌ها دست برمی‌دارد. نتایج این روش درمانی بسیار مثبت بوده است. گفتنی است از جمله شاخصه‌های متمایزکننده این روماتیسم، قرینه بودن آن است؛ یعنی اگر یک زانو یا دست درگیر باشد به احتمال زیاد طرف مقابل نیز درگیر خواهد شد.



عوامل ابتلا به تبیلی گوش در دانش آموزان

فارس- سعید ملابری، نایب رئیس انجمن علمی شنوایی‌سنجی ایران درباره تبیلی گوش گفت: تبیلی گوش جزو اختلالات عملکردی سیستم شنوایی است. در این اختلال مانند تبیلی چشم، ضعف و آسیب عملکرد در یک گوش وجود دارد. این اختلال به ویژه در مورد دانش‌آموزان اهمیت بسزایی دارد زیرا بخش مهمی از یادگیری با شنوایی همراه است و مبتلایان به این عارضه به مشکلاتی مانند پرت شدن حواس مبتلا می‌شوند. آمارها نشان می‌دهد ابتلای کودکان به سرماخوردگی یا التهاب مکرر گوش میانی موجب ابتلا به تبیلی گوش در دوران مدرسه می‌شود. وی درباره چگونگی درمان این اختلال گفت: برای جبران تبیلی گوش کافی است پرورسه درمانی سه‌ماهه با انجام روش‌هایی برای بهبود گوش تبیل انجام شود. به وزارت بهداشت توصیه می‌کنیم برای غربالگری تبیلی گوش در کشور به ویژه برای دانش‌آموزان، اقدام کنند زیرا تشخیص به موقع و زود هنگام مشکلات احتمالی پیش‌روی این دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند.



خبر خوشی برای میلیون‌ها بیمار دیابتی کشور

تسنیم- فرزاد حدائق، فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم عنوان کرد: با توجه به نوع بیماری و عوارض همراه آن، بیماران دیابتی حجم عظیمی از داروهای مختلف را مصرف می‌کنند که در بسیاری از موارد تعداد زیاد داروهای مصرفی منجر به کاهش تحمل‌پذیری آن‌ها و در عین حال هزینه‌های قابل توجه ماهیانه می‌شود. یک شرکت داروسازی ایرانی، به تازگی با تولید داروی زیپمت که دو داروی سیتاگلیپتین (زیپتین) و متفورمین را در قالب یک قرص در خود جای داده است، گامی نو در جهت کاهش تعداد قرص‌های مصرفی، کنترل بهتر قند خون و کاهش هزینه‌های درمانی بیماران دیابتی برداشته که در زندگی میلیون‌ها بیمار دیابتی کشور اثرات قابل توجهی خواهد داشت. سعید کلباسی، فوق تخصص بیماری‌های غدد درون‌ریز و متابولیسم نیز گفت: داروی زیپمت علاوه بر داشتن آثار درمانی زیپتین و متفورمین، به طور مجزا، اثر مشترک این دو دارو در کنترل قند خون، یعنی کاهش تولید گلوکز در کبد را نیز تقویت می‌کند.

