



بایدها و نبایدهای لنز

بعضی افراد نمی‌توانند از عینک استفاده کنند و لنز، این امید را برای آنان به‌وجود می‌آورد که بتوانند عینک خود را بردارند.

علت استفاده از لنز چیست؟

۲۵ درصد افراد دارای عینک از لنز استفاده می‌کنند. در ضمن، لنز کمک می‌کند میدان دید فرد بیشتر شود چون عینک میدان دید فرد را کاهش می‌دهد. در مواردی که نمره دو چشم مساوی نباشد، لنز تماسی کمک‌کننده است.

برای عیوب انکساری می‌توان از لنز استفاده کرد؟ آیا برای نزدیک بینی، دور بینی، پیر چشمی و آستیگماتیسم که از عیوب انکساری هستند، می‌توان از لنز استفاده کرد؟

آستیگماتیسم که به اشکال قرنیه مربوط است، با لنز بهبود می‌یابد، اما اگر آستیگماتیسم مربوط به اشکالات داخل چشم باشد با لنز بهبود نمی‌یابد و تشخیص آن با پزشک است. در بعضی موارد، لنز می‌تواند هم در اصلاح آستیگماتیسم و هم در اصلاح نمره عینک موثر باشد.

آیا برای سالمندان لنز مخصوص وجود دارد؟

بله، اما در ایران استفاده از آن شایع نیست. ما لنزهایی داریم که هم برای دید دور است، هم برای مطالعه، مثل عینک دوکانونه. لنز دوکانونه هم داریم برای کسی که می‌خواهد دور و نزدیک را ببیند.

اگر فرد به‌طور اشتباه، لنز را بزند، چه مشکلی پیش می‌آید؟

با چند بار پلک زدن، لنز سر می‌خورد و سر جای خود می‌رود. اگر لنزهای دوکانونه و آستیگماتیسم اشتباه گذاشته شود، در عرض یک تا دو دقیقه با حرکات چشم به جای خودش برمی‌گردد.

آیا می‌توان لنز زیبایی یا رنگی را خودسرانه تهیه کرد؟

لنز تماسی به گونه‌ای است که هنگام استفاده از خلل و فرج آن اکسیژن عبور می‌کند، چون اگر خون به قرنیه نرسد، ناراحتی در چشم ایجاد می‌شود، اما لنزهای رنگی این‌طور نیستند یعنی از لنز رنگی اکسیژن عبور نمی‌کند. پس توصیه می‌شود افراد از لنز رنگی کمتر استفاده کنند یا وقتی استفاده می‌کنند، مدت آن کوتاه باشد. افراد باید بدانند لنز رنگی با لنز معمولی فرق می‌کند و باید زمان مصرف آن را کوتاه کنند. لنز درمانی را می‌توان صبح تا شب استفاده کرد و این مدت قابل تحمل است، اما از لنز رنگی می‌توان در مهمانی یا عروسی حداکثر به مدت چهار ساعت استفاده کرد. اگر از لنز رنگی بیشتر از این استفاده شود، چشم آسیب می‌بیند.

ناراحتی ناشی از لنز چیست؟

لنزها می‌توانند قرمزی، لک، عدم تحمل، خارش، سوزش و اشک ریزش ایجاد کنند. فردی که لنز دارد، باید هر سه ماه یکبار به پزشک مراجعه کند و معاینه شود و اگر مشکل دارد، استفاده از لنز را کم یا متوقف کند.

چگونه می‌توان از لنز نگهداری کرد؟

کسی که لنز دارد، باید در کیف خود جالیزی و مایع لنز داشته باشد زیرا در طول روز ممکن است با باد و گردوغبار تماس داشته باشد و اینها داخل چشم برود. گردوغبار می‌تواند به قرنیه بچسبد و اگر کثیف و عفونی باشد در لنز عفونت ایجاد می‌کند. بنابراین باید این لوازم همراه فرد باشد و هر وقت احساس کرد گردوغبار داخل چشم رفته، لنز را در بیاورد و شست‌وشو دهد، چشم را تمیز کند و دوباره لنز را داخل چشم بگذارد. اگر با این اقدام، مشکل رفع نشد که هیچ، اما اگر خوب نشد، نشان می‌دهد، عفونتی در کار است که در این حالت باید سریع به پزشک مراجعه کند.



راههای پیشگیری از بیماری‌های پاییزی



با آغاز فصل پاییز باید مراقب بیماری‌های شایع این فصل از جمله سرماخوردگی و آنفلوآنزا باشید. پیشگیری از این بیماری‌ها مهمترین اقدام برای حفظ سلامتی در فصول سرد سال به شمار می‌رود.

دستهای خود را بشوید

بیشتر انواع ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق تماس مستقیم منتشر می‌شوند. عطسه کردن در دستها و سپس تماس با تلفن، کیبورد و ظروف آشپزخانه از راههای انتقال ویروس است. برای جلوگیری از این انتقال دستهای خود را مرتب بشوید و یا از ضد عفونی کننده‌های دست که حاوی الکل هستند استفاده کنید.

جلوی عطسه و سرفه خود را با دست نگیرید

در صورت احساس عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و سریع آن را دور بیندازید. اگر دستمال همراه خود ندارید در آستین خود عطسه و یا سرفه کنید.

صورت خود را لمس نکنید

ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از طریق چشمها، بینی و دهان به بدن شما منتقل می‌شوند. لمس صورت یکی از راههای اصلی در انتقال ویروس است.

به‌طور منظم ورزشهای هوازی (ایروبیک) انجام دهید

ورزشهای هوازی موجب افزایش ضربان قلب و پمپ کردن مقدار بیشتری خون، تنفس سریعتر و تسهیل انتقال اکسیژن از ریه‌ها به خون می‌شود. در نتیجه این اثرات، تعریق افزایش یافته و دمای بدن بالا می‌رود. در نتیجه سلولهای طبیعی از بین برنده ویروس افزایش می‌یابند.

از غذاهای حاوی فیتو کمیکالها و آنتی‌اکسیدانها استفاده کنید

فیتو به معنی گیاه و کمیکال به معنی مواد شیمیایی است. ویتامین‌ها از جمله این مواد هستند، بنابراین روزانه از سبزیجات و میوه‌های سبز، قرمز و زرد استفاده کنید.

سیگار نکشید

بر اساس مطالعات، در افراد سیگاری سرماخوردگی شدیدتر و دفعات آن بیشتر است. دود سیگار سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند، موجب خشک شدن مخاط بینی و فلج شدن مژکها می‌شود. مژکها موهای ظریفی هستند که در غشاهای مخاطی بینی و ریه قرار دارند و با حرکت خود موجب خروج ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا از بدن می‌شوند. متخصصان معتقدند که کشیدن یک عدد سیگار می‌تواند این مژکها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فلج کند.

استراحت کنید

استراحت سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. بدین صورت که با استراحت اینترلوکینها (اجزای سیستم ایمنی که در مقابل ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا عمل می‌کنند) در جریان خون افزایش می‌یابند.

بهترین میوه‌ها و سبزیجات برای فصل پاییز!

هوا در حال سردتر شدن است و حالا باید از میوه‌های شگفت‌انگیز این فصل استفاده کنیم. سوپرفودهای پاییزی خواص بی‌شماری برای حفظ سلامت شما در این فصل دارند.

سوپرفود برای غذایی استفاده می‌شود که سرشار از مواد مغذی ضروری جهت افزایش انرژی هستند و برای مبارزه با بیماری و بهبود خلق و خو نیز موثرند. سوپرفودها از بیماریهای مزمن جلوگیری می‌کنند، بینایی را بهبود بخشیده و حتی حضور ذهن شما را بهتر می‌کنند. آنها را بشناسید و در رژیم غذایی خود بگنجانید:

کلم بروکلی: روی موجود در این سبزی

منجر به افزایش توان دفاعی بدن در برابر بیماریهایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود. فیبر موجود در کلم بروکلی همچنین برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است.

شلغم: شلغم از جمله ریشه‌های خوراکی

سبزیجات است که می‌تواند در روزهای پاییزی جان‌نشین مناسبی برای تریچه و کلم باشد. شلغم منبع عالی از ویتامین‌های آ و کا و همچنین اسید فولیک است و برای طعم دادن به آن می‌توانید از رازرانه، خرده نان و شکر قهوه ای استفاده کنید.

گریپ فروت: گریپ فروت بیش از

۷۵ درصد ویتامین ث مورد نیاز بدن را تامین می‌کند و منبع غنی از لیکوپن است. این رنگدانه‌های قرمز رنگ برای جلوگیری از سرطان نقش بسیار مهمی دارند، همچنین در این میوه مقدار زیادی پکتین وجود دارد که می‌تواند موجب کاهش کلسترول بدن شود.

بادمجان: ناسونین، آنتوسیانین موجود

در پوست بادمجان است که مشخص شده سلولهای مغز را در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند. علاوه بر این، اسید کلروژنیک موجود در بادمجان، خواص ضد سرطان، ضد ویروسی و کاهنده کلسترول دارد.

کدو حلوايي: این گیاه مزایای تغذیه

ای بی‌شماری دارد. کدو حلوايي سرشار از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود و در حفظ سلامت پوست، چشم و استخوانها بسیار موثر است.

انار: مطالعات نشان داده‌اند که مصرف انار

می‌تواند منجر به جلوگیری از آسیبهای گردش خون بسا کاهش تجمع چربیهای مضر در عروق شود. در واقع مصرف منظم انار با سلامت قلب ارتباط دارد.

تره فرنگی: اکثر ما می‌دانیم که مصرف

سیر و پیاز منجر به پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی می‌شود و آنها هم به دلیل این که پلی فنول موجود در آنها از رگهای خونی در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند.