

## چگونه جسم خارجی را به صورت امن از چشم خارج کنیم؟

چشم‌ها عضو حساس بدن هستند و گیر کردن هر چیزی در آن‌ها آزار دهنده است؛ اما خارج کردن شیء بیرونی به روشی ایمن، نکاتی دارد که باید رعایت کنیم

### پزشکی

گیر کردن هر چیزی در چشم از گردوغبار و خاک گرفته تا مژه‌ای سرگردان در آن بسیار ناراحت‌کننده است. به گزارش «وری‌ول‌هلت»، علامت‌های شایع وجود جسم خارجی در چشم، درد، قرمزی، سوزش و ریزش اشک زیاد را شامل می‌شود. از آن جایی که چشم‌ها بسیار حساس‌اند، بسیار مهم است که هنگام ایجاد هر مشکلی بسیار دقیق و مراقب باشید و با روشی درست شیء خارجی را از چشم در بیاورید. در ادامه روش‌های مختلف خارج کردن اجسام خارجی از چشم را مرور می‌کنیم:

**۱ دست‌ها پتان را بشویید** همیشه قبل از این که به هر دلیلی چشمان خود را لمس کنید، باید دست‌های خود را به خوبی تمیز کنید تا از عفونت و سوزش جلوگیری شود.

**۲ لنزهای چشم را خارج کنید** اگر از لنز تماسی چشم استفاده می‌کنید، در صورت امکان آن‌ها را از چشم خود خارج کنید. زیرا در برخی موارد اجسام خارجی می‌توانند در لنز تماسی چشم گیر کنند. همچنین لنزهای پاره‌شده در چشم می‌توانند مشکلات زیادی را به همراه داشته باشند.

**۳ فنجان را از آب پر کنید** سپس یک لیوان کوچک یا فنجان را از آب تمیز

پر کنید. دمای این آب باید هم‌دمای اتاق یا خنک‌تر باشد. در صورت پاکیزه بودن آب شیر یا دوش می‌توانید از آن استفاده کنید. اما به یاد داشته باشید که نباید از آب داغ استفاده کنید، زیرا آب داغ سوزش چشم شما را بدتر می‌کند.

**۴ چشم خود را بشویید** در این حالت چشم خود را باز نگه دارید و سر خود را به بغل خم کنید، سپس فنجان آب را کنار چشمتان بگیرید و به آرامی آب را از پهلو وارد چشم کنید. اگر از دوش یا آب لوله استفاده می‌کنید، اجازه بدهید آب به راحتی در چشم جریان یابد. این فرایند را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید. در صورت احساس ناراحتی یا حساس شدن چشم، به آن‌ها

استراحت بدهید و دوباره آن را تکرار کنید.

### بدون استفاده از آب

علاوه بر شست‌وشو با آب تمیز، چند مرحله دیگر هم برای خارج کردن جسم خارجی از چشم وجود دارد.

**\* چشم خود را با محلول نمک (سالین) یا قطره چشمی بشویید** اگر در خانه این محصولات دارید، می‌توانید از طریق مرآه زک‌شده، چشم‌ها را با قطره‌های چشمی یا محلول نمک (سالین) شست‌وشو دهید.

**\* از حوله گرم آغشته به آب یا کمپرس استفاده کنید** به‌ویژه اگر سوزش چشمتان به دلیل التهاب ملتحمه، موکوس خشک‌شده یا مجرای اشک مسدودشده رخ داده است، چند بار در روز حوله گرم آغشته به آب را روی چشم بسته خود مالش دهید.

**\* برای این که اشک طبیعی‌تان جاری شود، پلک بزیند** چشم‌ها با اشک طبیعی از خود محافظت می‌کنند. اگر لکه یا ذره کوچکی در چشم شما گیر کرده است، چندین بار پلک بزیند، تا جسم خارجی با اشک طبیعی از چشم خارج شود.

### هنگام تمیز کردن چشم از چه چیزهایی اجتناب کنیم؟

\* حتی اگر و سوسه می‌شوید، چشم خود را مالش یا فشار ندهید و آن را لمس نکنید. \* در صورت نفوذ جسمی به سطح چشم، سعی نکنید آن را از روی سطح چشم خود بردارید. تازمانی که علامت‌ها برطرف نشده‌اند، از لنز تماسی یا آرایشی استفاده نکنید. \* اگر چشم خود را پاک کرده‌اید و هنوز احساس می‌کنید چیزی در آن گیر کرده است، احتمالاً با «احساس جسم خارجی» مواجه‌اید. این حالت با توجه به شرایط مختلف از جمله خراشیده شدن قرنیه، حساسیت، بیماری‌های پوستی و حتی بیماری‌های ویروسی مانند کووید-۱۹ به وجود می‌آید. \* اگر علامت‌ها پس از شست‌وشوی چشم همچنان وجود داشت، برای معاینه چشم به متخصص و پزشک مراجعه کنید.

\* در مواردی مانند تاری یا دوبینی، تهوع یا سردرد همراه با چشم‌درد، چشم‌درد شدید، حساسیت به نور، خونریزی از چشم، هرگونه تماس با ماده شیمیایی سخت یا ناشناخته و نفوذ جسم خارجی به داخل چشم حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

### تازه‌ها

## روشی تازه برای تشخیص زود هنگام پارکینسون

غیرطبیعی پروتئین «آلفا سینو کلئین» در مزج مشاهده می‌شود که به سلول‌های عصبی آسیب می‌سانند و منجر به اختلالات حرکتی و اغلب زوال عقل می‌شوند. در مرحله تشخیص بیماری، تعداد قابل توجهی از سلول‌های عصبی از بین رفته‌اند و توده‌هایی از پروتئین‌های «آلفا سینو کلئین» در مناطق متعددی از مغز وجود دارند. این بیماری حدود یک دهه قبل از بروز علائم در بدن بیمار شروع می‌شود. تیم تحقیقاتی دانشگاه وزیکول‌های خارج سلولی متمرکز شدند که از طریق مایعات بدن از جمله خون، حرکت و ارتباط سیگنال‌های مولکولی بین سلول‌ها را تسهیل می‌کنند.

وزیکول‌های خارج سلولی، اجسام کروی با غشای دولایه لپیدی هستند که تقریباً توسط همه انواع سلول‌ها به فضای خارج سلولی ترشح می‌شوند. دانشمندان در این آزمایش، میزان پروتئین «آلفا سینو کلئین» این وزیکول‌های خارج سلولی را اندازه گرفتند.



محققان در دانشگاه آکسفورد می‌گویند با انجام یک آزمایش خون، می‌توان بیماری پارکینسون را سال‌ها قبل از بروز علائم بیماری، تشخیص داد. بیماری پارکینسون، یکی از شایع‌ترین اختلالات سیستم عصبی است که با پیشرفت آن عمدتاً سیستم حرکتی بیمار مختل می‌شود. محققان می‌گویند با اندازه‌گیری میزان پروتئین «آلفا سینو کلئین» در خون، افراد می‌توانند سال‌ها قبل از بروز علائم بیماری پارکینسون، آن را شناسایی کنند. به گفته پزشکان، هرچه این بیماری در افراد زودتر تشخیص داده‌شود، راحت‌تر می‌توان سرعت پیشرفت بیماری را در افراد کندتر کرد. جورج توفاریس، استاد دپارتمان علوم اعصاب بالینی آکسفورد، در این باره می‌گوید: «این آزمایش غربالگری که برای شناسایی روند زود هنگام بیماری انجام می‌شود، برای شروع نهایی در مان‌های هدفمند ضروری است.» در افراد مبتلا به پارکینسون، تجمع

### تازه‌ها

## بهترین رژیم غذایی برای بیماران ریوی

پژوهشگران مطالعات مختلفی را درباره رژیم‌های غذایی و ویتامین‌هایی که می‌تواند به کاهش مشکلات بیماران ریوی کمک کند، انجام دادند. تحقیقات جدید نشان داده است که ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ مانند ماهی‌های چرب احتمالاً به افرادی که از بیماری‌های مزمن ریوی رنج می‌برند، کمک می‌کند تا در آن‌ها التهاب‌های ریوی کاهش یابد و راحت‌تر نفس بکشند. پژوهشگران

دانشگاه سملوایز در مجارستان به بررسی مطالعاتی پرداختند که پیش از آن درباره وضعیت هزاران بیمار مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریوی (COPD) انجام و نتایج آن طی سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۳ میلادی منتشر شده بود. یافته‌های آن‌ها نشان داد که به نظر می‌رسد پروتئین، اسیدهای چرب غیر اشباع و سبزی‌ها برای بیماران مبتلا به COPD مفید



هستند. دکتر یانوس وارگا، دانشیار دپارتمان ریه دانشگاه سملوایز به یورونیوز می‌گوید: «تغییر رژیم غذایی از نوع غربی به نوع مدیترانه‌ای ضروری است. رژیم غذایی غربی التهاب‌آشند می‌کند و در مقابل، رژیم غذایی مدیترانه‌ای آثار ضدالتهابی دارد.» بر همین اساس پژوهشگران سملوایز توصیه می‌کنند که مردم مصرف گوشت‌های قرمز و فراوری شده را که حاوی سطوح بالایی از چربی‌های اشباع شده هستند، کاهش دهند. دکتر یانوس وارگا نیز مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون را دوبار در هفته توصیه می‌کند. تحقیقات همچنین نشان داد که مصرف روزانه ویتامین C، اسیدهای چرب امگا-۳، منیزیم، کلسیم و ویتامین D می‌تواند به این بیماران کمک کند. پژوهشگران دانشگاه سملوایز می‌گویند رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها نیز می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند.

### آشپزی من

## چطور یک سوپ خوشمزه با طعم رستورانی بپزیم؟

این روزها سرماخور دگی زیاد شده است و هیچ چیز مثلاً یک سوپ خوشمزه نمی‌تواند انرژی یک سرماخور ده‌ر تامین و زمینه بهبودش را فراهم کند. اما خیلی وقت‌ها اعضای خانواده یا بچه‌ها طعم سوپ‌های رستورانی را بیشتر می‌پسندند. در ادامه چند نکته را که باعث خوش‌عطر و طعم شدن سوپ‌های رستورانی می‌شود، با هم مرور می‌کنیم:

**استفاده از مواد اولیه تازه** یکی از اصلی‌ترین رازهای خوشمزه شدن سوپ این است که باید از مواد غذایی تازه برای آن استفاده کنید.

سبزی و صیفی منجمد طعم خوب سوپ شما را از بین می‌برد پس اگر می‌خواهید سوبی خوشمزه بپزید، همیشه از سبزی و صیفی تازه استفاده کنید.

**گرفتن بوی مرغ** برای گرفتن بوی مرغ یا



**افزودن سبزی در اواخر پخت** برای این که عطر و طعم سبزی‌ها حفظ شود، بهتر است سبزی‌هایی مانند جعفری را در اواخر پخت بیفزایید. سبزی‌های سفت‌تر را زودتر اضافه کنید.

**پوره کردن سوپ** برخی افراد سوبی را خوشمزه و جا افتاده می‌دانند که مواد داخل آن کمتر مشخص بوده و به شکل پوره باشد.

برای غلیظ‌تر شدن سوپ می‌توانید کمی از مواد سوپ را بعد از آماده شدن در غذا ساز بریزید و کاملاً پوره کنید.

**تفت دادن رب** اگر در تهیه سوپتان رب به کار می‌رود، برای این که طعم سوپ شما عالی

و بی‌نظیر شود، قبل از اضافه کردن رب گوجه فرنگی به سوپ آن را کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود.

### دانستنی‌ها

## بهترین و بدترین خوراکی‌ها هنگام بیماری‌ها



هنگام ابتلا به بیماری، احتمالاً آخرین خواسته شما این است که چیزی بخورید که حالتان را بدتر کند. به عنوان یک قاعده کلی، بهترین غذاها و خوراکی‌ها برای کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها یا کم کردن طول مدت آن‌ها یا بهترین غذاها برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم یکسان هستند. شبکه خبری «سی‌ان‌ان» علاوه بر اینج برخی بیماری‌ها و توصیه‌های متخصصان را درباره غذاهایی که به تسکین این بیماری‌ها کمک می‌کنند، منتشر کرده است:

### اسهال

**بهترین غذاها:** موز، برنج، سیب‌نار، تست، بلغور جو، سیب‌زمینی آب‌پز، مرغ یا بوقلمون پخته بدون پوست گزینه‌های مفیدی برای برطرف شدن این عارضه هستند.

**بدترین غذاها:** آب‌نبات و آدامس‌های بدون قند حاوی سوربیتول یا سایر شیرین‌کننده‌های مصنوعی که قابل هضم نیستند و می‌توانند باعث اسهال شوند. سایر غذاهایی که می‌توانند باعث ایجاد گاز و نفخ شوند عبارت‌اند از پیاز، سیب، کلم بروکلی، کلم و لوبیا. کافئین نیز می‌تواند اسهال را تشدید کند.

### یبوست

**بهترین غذاها:** نان غلات کامل، آجیل، لوبیا، آلو، بلغور جو، بذرتان، کلم بروکلی، گلابی و سیب. نوشیدن ۸ تا ۱۶ لیوان آب در روز به حرکت روده کمک می‌کند.

**بدترین غذاها:** شکلات، لبنیات، مکمل‌های آهن، مخدرها (داروهای ضد درد) و برخی داروهای ضد اسهال.

### تهوع

**بهترین غذاها:** کراکر نمکی یا چوب شور می‌تواند کمک‌کننده باشد. چای زنجبیل یا لیمو در این هنگام مفید است؛ به خصوص برش‌های لیموی تازه یا یک زده و نعناع موثر هستند.

**بدترین غذاها:** غذاهای چرب، تند یا روغنی، کافئین و نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند حالت تهوع را بدتر کنند.

### درد کل بدن

**بهترین غذاها:** غذاهای حاوی منیزیم عبارت‌اند از آجیل، موز، لوبیا، سبزی‌های برگ‌دار و آووکادو. غذاهای سرشار از کلسیم مانند ماهی سالمون، ماست، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره و آب‌رقال غنی شده با کلسیم نیز گرفتگی و درد عضلانی را تسکین می‌دهد.

**بدترین غذاها:** هر آن چه بدن شما را کم‌آب کند، می‌تواند دردهای عضلانی را بدتر کند به ویژه کافئین

### سر درد

**بهترین غذاها:** آب و سایر مایعات بهترین گزینه برای شما هستند. یک بطری آب بنوشید و ۲۰ دقیقه صبر کنید تا ببینید آیا احساس بهتری دارید یا خیر؟

**بدترین غذاها:** غذاهای محرک سر درد عبارت‌اند از شیرین‌کننده‌های مصنوعی، پنیر، شکلات، هات‌داگ، گوشت فرآوری‌شده و میوه‌های خشک

### گوش درد

**بهترین غذاها:** مایعات شفاف و سوپ مرغ با شل کردن مخاط در مجرای بینی، احتقان را کاهش می‌دهند. امگا-۳ موجود در ماهی قرم‌ل و آوکیل التهاب را کاهش می‌دهد و ویتامین C موجود در سبزی‌های دارای برگ‌های تیره، توت‌ها و مرکبات، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

**بدترین غذاها:** لبنیات می‌تواند خلط را غلیظ و احتقان را بدتر کند، به استثنای ماستی که حاوی پروبیوتیک است. از غذاهای فرآوری‌شده و بسته‌بندی‌شده نیز که باعث افزایش التهاب و طولانی شدن روند بهبود می‌شود، دوری کنید.

### تازه‌ها

## راز یک فنجان اسپر سوی خوش‌عطر و طعم کشف شد

قهوه یکی از نوشیدنی‌های مطبوع و پرطرفدار جهان است و بسته به شیوه درست کردن آن، طعم‌های متفاوتی دارد. اکنون محققان ادعا می‌کنند به راز قهوه خوش طعم پی برده‌اند. دانه‌های قهوه هنگام آسیاب شدن، به علت اصطکاک که بین آن‌ها به وجود می‌آید، به یکدیگر و همچنین به دستگاه آسیاب می‌چسبند. این حالت، در عین این که بخشی از قهوه را هدر می‌دهد، باعث می‌شود طعم قهوه اسپر سو به شکل پیش‌بینی نشده‌ای ناخوشایند شود. طبق نتیجه‌گیری محققان، اضافه کردن کمی آب پیش از آسیاب کردن دانه‌ها، الکتر بیسیته ساکن را کاهش می‌دهد و به متمرکزتر و یکنواخت‌تر شدن دانه‌های آسیاب‌شده کمک می‌کند. در نتیجه، اسپر سوبی یکدست به دست می‌آید. به گزارش واشنگتن پست، محققان برای این که بدانند کدام عوامل بر تولید الکتر بیسیته اثر می‌گذارد، سراغ متخصصان آتشفشان رفتند و با تعجب متوجه شدند آن چه هنگام آسیاب کردن قهوه رخ می‌دهد مشابه فوران آتشفشان است. این گروه پژوهشی دریافت که رنگ دانه‌های برشته‌شده قهوه، اندازه ذرات و به‌ویژه محتوای آب، همگی بر میزان الکتر بیسیته تولیدشده هنگام تهیه یک فنجان اسپر سواتر می‌گذارد. کربستوفر هندون، نویسنده ارشد این گزارش تحقیقی و شیمی‌دان در دانشگاه اورگان، در این باره می‌گوید: «رطوبت باقی‌مانده در قهوه برشته‌شده یا میزان آب اضافه‌شده در هنگام آسیاب کردن قهوه‌ها تعیین‌کننده میزان بار الکتر بیسیته هنگام آسیاب شدن قهوه است.» به گفته او، آب نه فقط بار الکتریکی را کاهش می‌دهد و از آشفتنگی و یکدست نبودن قهوه موقع آسیاب شدن جلوگیری می‌کند، بلکه تأثیر زیادی بر گیرایی قهوه و به دست آوردن غلظت بیشتری از طعم‌های دلخواه دارد.

