

ایمنی و بهداشتی

نوع سوم، التهاب میکروبی است. از جمله علائم آن می‌توان سوزش شدید، احساس ناراحتی شدید، خارش و خروج ترشح سفید و حجیم چرک مانند از چشم‌ها را نام برد. این نوع التهاب نیازمند درمان با آنتی‌بیوتیک است.

در این رابطه، روش‌هایی برای تشخیص و تمایز سه نوع متفاوت التهاب ارائه شده است. در التهاب آلرژیک هر دو چشم بطور همزمان علائم التهاب را نشان می‌دهند. درحالی‌که در نوع عفونی (میکروبی) بروز علائم از یک چشم شروع شده و به راحتی و آسانی چشم دیگر

بطور کلی نوع آلرژیک که در چشم‌ها ما بوجود می‌آید، مشابه آلرژیک است که به آبریزش بینی یا سوزش گلو منجر می‌شود. بعضی از سلول‌های موجود در گلو و بینی، مشابه سلول‌های چشم هستند. وقتی که مواد آلرژیک وارد چشم، گلو یا بینی می‌شوند این سلول‌ها با آزادسازی نوعی ماده شیمیایی به نام هیستامین، از خود واکنش نشان می‌دهند. هیستامین

باعث بروز آلرژیک به شکل خارش، قرمز شدن چشم‌ها و ریزش اشک می‌شود. اگر چشم‌ها شما قرمز می‌شود، یعنی مبتلا به آماس (تورم) چشم شده‌اید. اما این علامت لزوماً نشان‌دهنده ابتلا به عفونت چشم نیست، باید توجه داشت که آماس چشم فقط یک التهاب ساده

است. که این التهاب غشاء چشم و داخل پلک چشم را در بر می‌گیرد. التهاب چشم را می‌توان به سه نوع متفاوت آلرژیک، ویروسی و میکروبی تقسیم‌بندی کرد.

در التهاب آلرژیک چشم‌ها شما قرمز شده، دچار خارش می‌شوند، و آبریزش بینی بوجود می‌آید. در این نوع آلرژیک با دوری از عوامل مولد آلرژیک می‌توان علائم آنرا برطرف کرد.

التهاب ویروسی، علائمی همچون سوزش شدید چشم، احساس ناراحتی و ریزش زیاد اشک را شامل می‌شود. اما در این حالت خارش چشم وجود ندارد و احساس خارش را در گلو حس می‌کنید. در این نوع التهاب بدلیل وجود عامل مولد آنکه ویروس است استفاده از آنتی‌بیوتیک مؤثر نخواهد بود.

با این‌آلوده می‌کند. با این وجود گاهی اوقات، التهاب ویروسی، با خارش چشم و دست زدن به چشم به التهاب میکروبی تبدیل می‌شود.

بنابراین اگر علائم بیماری به مدت طولانی ادامه یابد، در میزان دید و بینایی تغییری ایجاد شود، یا اگر در چشم‌ها خود احساس درد دارید، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه فرمایید.

روش‌های معالجه
اولین راه پیشگیری از آماس آلرژیک، دوری جستن از مواد یا محیط آلرژیک‌زا است. این کار بسیار آسان است. اگر شما به سگ یا گربه حساسیت دارید، می‌توانید به راحتی آنها را از خود دور کنید. اما اگر حساسیت شما به گرده گلها و گرد و خاک است کار شما کمی مشکل می‌شود، چرا که در هر جا که باشید این مواد همراه



چشم‌هایی که سرخ می‌شوند

شما خواهند بود. برای درمان آلرژیک‌ها داروهای گوناگونی موجود است، بعضی از آنها در همه‌جا و به راحتی قابل دسترس بوده و بعضی از آنها نیز فقط با ارائه نسخه پزشک، قابل تهیه هستند. از جمله این داروها، آنتی‌هیستامین‌هایی مثل بنادریل، ترکیبات آنتی‌هیستامین ضداحتقان و نیز قطره‌های چشمی استروئید و غیر استروئیدی را می‌توانیم نام ببریم. اکثر داروهای موجود مثل ویسین، از انواع داروهای موضعی هستند، نقش این نوع داروها انقباض رگهای خونی

پوست یا مخاط چشم خراشی به وجود آید، چشم در مقابل باکتری آسیب‌پذیرتر می‌شود و نتیجه آن پیدایش عفونت در چشم یا پوست اطراف چشم می‌شود. در این رابطه انجام اقدامات و معالجات پیشگیری کننده و استفاده از قطره‌های چشمی مفید واقع می‌شوند.

منبسط شده است. که این روند انقباض را **vasoconstriction** می‌نامیم، که با انقباض رگها رنگ قرمز چشم را برطرف می‌کنند. اما مصرف این نوع داروها بمدت یک هفته و بطور مرتب و منظم باعث می‌شود که رگها به این روش انقباض مصنوعی، عادت کنند و روند طبیعی انقباض رگها توسط بدن مختل شود. بنابراین ممکن است که پس از قطع دارو چشم‌ها شما دوباره قرمز شود. این روند پدیده انعکاس نامیده می‌شود. البته این مرحله پایدار نیست و پس از مدت کوتاهی روند طبیعی خود را باز می‌یابد. مراحل مشابه آنچه که ذکر شد، در مورد بینی و هنگام مصرف اسپری‌های بازکننده مجرای بینی (ضد احتقان) مثل آفرین انجام می‌شود.

تاثیر آلرژیک بر میزان دید و بینایی

بعضی از افراد مبتلا به آماس خارش‌دار پوست یا ورم جلدی هستند که معمولاً با انواع آلرژیک توأم می‌شود، این افراد مستعد ابتلا به آب مروارید هستند که این بیماری می‌تواند به کاهش دید فرد منجر شود و نیز بعضی از معالجات مثل استفاده از قطره‌های چشمی استروئید، می‌تواند چشم‌ها شما را در برابر ابتلا به آب مروارید یا دیگر بیماری‌های چشمی که بینایی شما را به خطر می‌اندازد و آب سبز نامیده می‌شود، حساس و مبتلا کند.

اما به هر حال، آلرژیک‌ها، عوارض دراز مدت زبان‌آور بر بینایی شخص نخواهد داشت. البته این در صورتی است که شما واقع‌علت اصلی بروز اختلال در دید و بینایی مرتبط با آلرژیک، ایجاد عفونت است که عامل مولد آن دست زدن به چشم و خارش آن است، پس از اقدام به این کار اجتناب کنید.

در آخر اینکه به جای مصرف دارو برای جلوگیری از واکنش هیستامین، یا انقباض عروق خونی منبسط شده، بهتر است که مراحل درمانی را با تزریق مستمر واکسن‌های ضد آلرژیک در پیش بگیریم که باعث ایجاد تغییرات در سیستم ایمنی بدن شده و بیمار برای همیشه در برابر مواد آلرژیک مصون می‌شود. برای رفع کامل گونه‌های متفاوت آلرژیک، محلول‌های چشمی به همراه لنز، بیرنگ شدن نداشته است.

معالجات گیاهی
نرم‌کننده‌های چشم که در بازار موجود است، به خروج مواد آلرژیک‌زا از چشم کمک می‌کنند. در رابطه با معالجه چشم با داروهای گیاهی، چیزی شنیده نشده است و چون در مورد داروهای گیاهی، استاندارد اداره مواد غذایی آمریکا رعایت نشده است، بنابراین بهتر است

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد

رفع بوی بد دهان

در بعضی مواقع با رعایت دقیق بهداشت و عدم بیوست و عفونت لثه و ... باز دهان بسیار بدبو می‌باشد که حتی خالی یا پر بودن معده نیز نقشی ندارد. در این مورد عامل بوی بد دهان انگل و میکروب‌های انتهای روده بزرگ می‌باشد که خوشبختانه راه‌حل آسان می‌باشد، با مراجعه به پزشک و استفاده از یک دوره درمان یک ماهه بوی بد دهان از بین رفته و دهانی عاری از بوی نامطبوع خواهید داشت. اما اگر علاقه‌مند به طب گیاهی بوده و مایل به استفاده از مواد طبیعی می‌باشید کافیس از گیاه «راسن» استفاده کنید. تحقیقات دانشمندان اروپایی نشان می‌دهد در گیاه راسن ماده‌ای به نام «آلاتونان» که شدیداً برای اخراج انگل و کرم‌های روده مؤثر است. همچنین معتقدند این گیاه برای کشتن تعدادی از باکتری قارچ‌های بیماری‌زا در روده مفید است.

جالینوس حکیم گیاه راسن را برای درمان سیتیک و نفرس و دفع انگل معده توصیه می‌کرد. مردم چین و ژاپن گیاه راسن را به عنوان مقوی معده و داروی ضد کرم شکم و درمان التهاب لوله گوارش می‌دانند. لازم به تذکر است اروپائیان پیشینه تاریخی برای گیاه راسن دارند. شما مسلماً نام (هلن) قهرمان ترا را شنیده‌اید، زنی زیبا و فتان که وجاهتش باعث بروز جنگ‌های خونینی در روم باستان شد. آنان معتقدند هلن مبتلا به بیماری انگل روده بوده زیرا همیشه همراه خود کیسه‌ای از گیاه راسن را داشته بطوری که هنگام مرگ در کنار او گیاه راسن یافت شده. مسلماً این بانوی زیبا و باهوش دهانش بوی نامطبوع نمی‌داده و الا چنین جنگ‌های خونینی که منجر به کشته شدن ده‌ها هزار نفر شد به وقوع نمی‌پیوست. در پایان توضیحات شما خواننده عزیز با کمی دقت و صرف وقت می‌توانید علت بوی دهان خود را یافته و از خود شخصیتی دلنشین که همگان از مجالست و هم صحبتی شما لذت خواهند برد، بسازید.

چند نکته قابل ذکر است:

۱ - افرادی که از سیر در غذا استفاده می‌کنند برای رفع بوی سیر کافیس مقدار چای خشک (معطر) در دهان ریخته و به مدت ۳۰ دقیقه در دهان نگه دارید بطوری که بزاق دهان کاملاً با چای خشک مخلوط شود البته می‌توانید از دانه قهوه (خرد نشده) ۱۰ تا ۱۵ دانه را در دهان ریخته و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در دهان قرار داده پس از ترکیب شدن با بزاق دهان بلعید.

۲ - بر خلاف عقیده عامه آدامس نه تنها عامل از بین بردن بوی بد دهان نیست بلکه پس از یک ساعت جویدن مداوم باعث افزایش ترشح اسید معده که خود اسید یکی از عوامل ایجاد بوی بد دهان است. توصیه می‌شود حتی الامکان از خوشبو کننده‌های دهان استفاده نشود که مضراتش افزون بر فواید است. در صورت تمایل به استفاده از خوشبو کننده‌های دهان قرص نعنا طبیعی بهترین خوشبو کننده دهان به شمار می‌آید.

۳ - افراد سیگاری اگر خود به بوی بد دهانشان و از غذایی که شخص مقابل در هم صحبتی با ایشان روبرو است واقف بودند روزانه به جای چای از دم کرده گل بابونه استفاده می‌کردند.

کار طولانی ماشین نویسی و رایانه خطرناک است

احمد نخعی عضو هیئت علمی سازمان انرژی اتمی ایران اعلام کرد: کار طولانی و بدون وقفه با دستگاه‌های ماشین‌نویسی و رایانه خطرناک است.

به گزارش واحد مرکزی خبر وی افزود: تابیستی که در مقابل رایانه یا دستگاه تایپ قرار دارد به طور مداوم با دو میدان موج در تماس است که یکی موج الکتریکی است که این اشعه به طور مستقیم به صورت او بر خورد می‌کند و دیگری امواج مغناطیسی است که به طور مرتب بدن او را از پایین به بالا دور می‌زند و باز می‌گردد. بنابراین توصیه می‌شود این افراد پس از هر ده دقیقه کار ده دقیقه از جلوی دستگاه کنار روند تا امواج از بدن آنان خارج شود.

این کارشناس کار با قلم‌های لیزری که با نور لیزر کار می‌کند و مورد توجه کودکان و نوجوانان است را نیز بسیار خطرآفرین دانست و افزود: اگر کودک تنها ثانیه‌ای به نور قرمز رنگی که از این وسایل خارج می‌شود نگاه کند چندین عدد از سلول‌های شبکه چشم او تخریب می‌شود.

وی در ادامه گفت: ساختمانهای جدید که اغلب دیوارهای نازکی دارند، نمی‌توانند ساکنان آن را از امواج مضر و خطرناک حفاظت کنند. از نظر علمی دیوارهای سیمانی با ضخامت ۴۰ سانتی‌متر یا آجر به ضخامت ۸۰ سانتی‌متر توانایی جذب و بازتاب امواج با طول موج پایین و فرکانس بالا را که از امواج زیان‌آور عصر حاضر محسوب می‌شوند، دارند.

به گفته وی محافظت از این امواج خطرناک در راکتورهای انرژی اتمی از طریق دیوارهای سربی با ضخامت هفت سانتی‌متر عملی می‌شود.