



گردآوری: شاد. دات. کام

بررسی اشک و وظایف آن

اشک مایعی است که با فرآیند ایجاد آن در چشم‌ها تولید می‌گردد. وظایف اشک شامل تمیز کردن و شستشوی سطح چشم، ضد عفونی کردن چشم‌ها، لغزنده کردن چشم‌ها برای حرکت آسان کره چشم و پلک‌ها، جلوگیری از خشک شدن چشم‌ها و پلک‌ها، ایجاد ارتباط میان انسان‌ها دفع مواد تجمع یافته در چشم‌ها و پاسخی به استرس می‌باشد.

فقدان اشک باعث ایجاد سوزش، خارش و قرمزی در چشم‌ها، احساس وجود شن در چشم‌ها حساسیت به نور، از دست رفتن شفافیت قرنیه ایجاد زخم در قرنیه، عفونت‌های مکرر و شدید چشم‌ها، خشکی چشم‌ها و در نهایت، نابینایی

می‌گردد.

فیلم (پرده) اشک از سه لایه مجزا تشکیل یافته است:

۱ - لایه موکوسی (mucous)

داخلی‌ترین لایه پرده اشک می‌باشد. چسبناک و لزج بوده و از موسین تشکیل یافته است. این لایه توسط سلول‌های ملتحمه و قسمت داخلی پلک‌ها ترشح می‌شود. این لایه قرنیه را می‌پوشاند تا یک لایه آب‌گریز برای پخش و گسترش یکنواخت لایه آبی فراهم آید. این لایه پرده اشک را روی سطح چشم می‌چسبانند. بدون این لایه، پرده اشک به صورت قطره‌های ریز در خواهد آمد.

۲ - لایه آبی (aqueous)

این لایه، آبکی بوده و ۹۰ درصد پرده اشک را

تشکیل می‌دهد. حاوی آب و مواد دیگری مثل پروتئین‌های لاکتوفرین، لیزوزیم و لیپوکالین الکترولیت‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و برخی ویتامین‌ها می‌باشد. این لایه عمدتاً توسط غدد اشکی ترشح می‌شود.

وظایف این لایه شامل: اکسیژن رسانی به سطح چشم، مبارزه با عفونت توسط آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی (لیزوزیم و لاکتوفرین)، صاف کردن سطح چشم، شستن چشم‌ها از سلول‌های مرده و گرد و غبار، مواد محرک و حساسیت‌زاست.

۳ - لایه چربی (lipid)

این لایه، روغنی است و خارجی‌ترین لایه پرده اشک را تشکیل می‌دهد. این لایه توسط غدد میبومین (meibomian) که در لبه پلک‌های فوقانی و تحتانی واقع می‌باشند ترشح می‌شود. این لایه با ایجاد یک حایل آب‌گریز، از تبخیر لایه اصلی پرده اشک (لایه آبی) جلوگیری می‌کند.

وظایف دیگر این لایه شامل: افزایش کشش سطحی و جلوگیری از سرریز شدن اشک از پلک‌ها، لغزنده کردن چشم و تسهیل عمل باز و بسته کردن پلک‌ها می‌باشد.

■ غدد اشکی (lacrimal glands)

غدد اشکی در گوشه خارجی چشم‌ها و پشت پلک‌های فوقانی قرار گرفته‌اند. غدد اشکی هر کدام به اندازه یک بادام بوده و ۲ سانتی‌متر طول دارند. مایع اشکی از طریق ۶ تا ۱۲ مجرای کوچک ترشحي به فضای میان چشم و پلک فوقانی وارد می‌گردد. با هر بار باز و بسته کردن چشم‌ها اشک از مجاری ترشحي غدد اشکی چکیده شده

و به سمت مجرای اشکی - بینی که به صورت دو سوراخ بسیار ریز در گوشه داخلی چشم‌ها قرار گرفته، هدایت می‌گردد.

در انتها اشک به کیسه اشک و سپس به حفره بینی می‌ریزد. به همین علت است که هنگام گریه کردن ممکن است دچار آب‌ریزش بینی گردید.

■ انواع اشک

□ اشک پایه (basal tears)

در چشم‌های پستانداران سالم، قرنیه پیوسته (۲۴ ساعته) توسط اشک‌های پایه خیس و تغذیه می‌گردد. این اشک باعث لغزنده شدن و شستشوی چشم‌ها از ذرات خارجی می‌گردد. مایع اشک حاوی آب، موسین، چربی‌ها، لیزوزیم، لاکتوفرین لیپوکالین، ایمنوگلوبولین‌ها، گلوکز، سدیم کلراید کلرایدپتاسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها و برخی ویتامین‌ها می‌باشد.

□ اشک رفلکس (reflex tears)

هر چیزی که باعث تحریک یا خشک شدن چشم شود، می‌تواند تولید این نوع اشک را افزایش دهد. این نوع اشک به طور غیر ارادی و در پاسخ به مواد محرکی نظیر ذرات خارجی، گرد و غبار، آلرژن‌ها (مواد حساسیت‌زا)، عوامل بیماری‌زا (مثل باکتری و ویروس)، بوی پیاز، گاز اشک‌آور و افشانه فلفل ترشح می‌گردد. این نوع اشک سعی می‌کند تا مواد محرک و آزار دهنده را از چشم‌ها پاک کند.

باد شدید و نور شدید خورشید نیز می‌تواند باعث تولید اشک رفلکس گردد. این اشک بیشتر آبکی بوده و از لیزوزیم و ایمنوگلوبولین بیشتری برخوردار است.

شیرینی‌های خوشمزه و بستنی مورد علاقه‌اش چشم‌پوشی کند.

دلش لک زده بود برای ته‌دیگ‌های سیب‌زمینی چرب و چیلی! چرا زودتر به فکرش نیفتاده بود؟ گیریم مجبور شود بالای این قرص‌ها پول زیادی بدهد، به لاغر شدنش که می‌ارزد.

روز بعد، نازنین به پیشنهاد دوستش یک نوع از این قرص‌ها را تهیه و مصرف آن را شروع کرد. فکر می‌کنید بالاخره نازنین به آرزویش رسید؟ متأسفانه این باور غلط در جامعه رواج پیدا کرده که داروهای لاغرکننده، یک شبه و بدون نیاز به رژیم غذایی، رویای لاغری را به حقیقت نزدیک می‌کنند.

حالا بگذریم از عوارض این داروها که اگر در درازمدت استفاده شوند ممکن است خطرآفرین باشند. بنابراین، بهتر است یادتان نرود که بیشتر داروهای ضدچاقی تنها برای مصرف موقت ساخته شده‌اند و بیشترین تاثیر خود را هنگامی نشان می‌دهند که مصرف آن‌ها با تغییر در سایر شیوه‌های زندگی همراه باشد.

در صورتی که سایر روش‌های کاهش وزن برایتان موفقیت‌آمیز نباشد، شاخص توده بدنی (BMI) به‌عنوان معیار چاقی در شما بالاتر از ۲۴ باشد، دچار عوارض پزشکی چاقی مانند دیابت، فشار خون بالا یا قطع تنفس هنگام خواب باشید، ممکن است پزشک برایتان دارو تجویز کند.

■ آیا قرص معجزه می‌کند؟

در حال حاضر، تنها ۲ نوع دارو برای کاهش وزن به‌وسیله «سازمان غذا و داروی آمریکا» مورد تأیید

□ اشک احساسی یا گریه کردن (emotional tears/crying)

این اشک هنگام احساساتی شدن انسان‌ها (استرس هیجانی) و یا احساس درد بدنی ترشح می‌گردد. آغازگرهای هیجانی این نوع اشک معمولاً خشم، اندوه، شادی، ترس، شوخ طبعی و ناکامی می‌باشند.

ترکیبات شیمیایی این نوع اشک با ترکیبات دو اشک قبلی متفاوت است. اشک احساسی حاوی هورمون‌ها و پروتئین‌های بیشتری است. این اشک حاوی هورمون پرولاکتین، هورمون رشد آدرنوکورتیکوتروپین، آندورفین و عنصر منگنز می‌باشد.

دانیال تارمست

منبع: علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پرند

تاثیر قرص‌های لاغری بر تناسب اندام

نازنین، ۴۰ سالش شده بود اما لاغر شدن هنوز برایش یک رؤیا بود. تمام سال گذشته را سعی کرده بود. اگرچه با زحمت زیاد، ۱۰ کیلویی لاغر شده بود ولی هنوز تا رسیدن به وزن ایده‌آل اش باید ۱۰ کیلوی دیگر لاغر می‌شد.

دوستش به او پیشنهاد کرد از قرص‌های لاغری - که تازگی‌ها خیلی بر سر زبان‌ها افتاده - استفاده کند.

نازنین - که یک سال رژیم گرفته بود و دیگر خسته شده بود - از این فکر خوشش آمد. به نظر می‌رسید با خوردن قرص، می‌توان بدون زحمت و سریع لاغر شد. دیگر لازم نبود از خوردن

قرار گرفته‌اند؛ سیبوترامین و زنیکال.

سیبوترامین یا (Meridia) با تغییر مواد شیمیایی در مغز، باعث کاهش اشتها می‌شود. این دارو با تحریک تولید هورمون‌های سروتونین و سایر کاتکولامین‌ها و تاثیر آن‌ها بر مرکز اشتها در مغز باعث کاهش اشتها می‌شود.

بررسی‌ها نشان داده که مصرف‌کنندگان سیبوترامین بعد از یک سال تنها ۵ کیلو بیشتر از کسانی که رژیم کم‌کالری و دارونما مصرف کرده‌اند، لاغر شده‌اند.

افزایش فشار خون و ضربان قلب، سردرد، خشکی دهان، یبوست و بی‌خوابی عوارضی است که این دارو دارد ولی رژیم کم‌کالری این مشکلات را ندارد و مصرف بی‌رویه این دارو ممکن است موجب سکت قلبی یا مغزی شود (همین عامل سبب جمع‌آوری آن از بازارهای دارویی گردید).

■ وقتی چربی جذب نمی‌شود

ارلیستات (Xenical) از جذب چربی در روده شما جلوگیری می‌کند و چربی جذب‌نشده با مدفوع خارج می‌شود. لازم است بدانید فقط ۳۰ درصد جذب چربی‌های خورده شده توسط این دارو مهار می‌شود و به همین دلیل است که معمولاً درمان چاقی با این دارو به علت ناآگاهی کافی بیماران به شکست می‌انجامد.

بنابراین، از این دارو انتظار معجزه نداشته باشید چون میانگین کاهش وزن با آن در حد متوسطی است؛ یعنی حدود ۳ کیلوگرم پس از یک سال.

عوارض جانبی این دارو شامل اسهال حاوی چربی و کمبود ویتامین‌های محلول در چربی است

چون ارلیستات مانع جذب ویتامین‌های محلول در چربی (مانند A، D و E) می‌شود.

بدین ترتیب با خوردن این قرص، نیاز به مصرف مکمل ویتامین پیدا می‌کنید؛ به‌علاوه خانم‌های شیرده، باردار و بچه‌ها باید از مصرف این دارو خودداری کنند.

جالب است بدانید دوز پایین‌تر این دارو با نام Alli در آمریکا بدون نسخه فروخته می‌شود و به عنوان مکمل رژیم غذایی و ورزش برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

■ شکم پرکن‌ها

دسته دیگری از داروها هستند که به عنوان حجم‌دهنده سیستم گوارش - به‌خصوص معده - عمل می‌کنند؛ یعنی با پر کردن معده و اشغال حجمی از آن، مانع گرسنگی می‌شوند (مثل آگار آگار).

این گروه به عنوان داروی موثر در درمان چاقی محسوب نمی‌شوند. البته، به‌تازگی محققان ایتالیایی هم با استفاده از سلولز، نوعی هیدروژل گرد مانند ساخته‌اند که وقتی با یک لیوان آب خورده می‌شود در معده باد می‌کند و به فرد احساس پری معده دست می‌دهد؛ احساسی که به مغز این پیام را مخابره می‌کند که «تو سیری و نیازی به غذا نداری!».

البته، این دارو باید نیم تا یک ساعت قبل از صرف غذا خورده شود تا بتواند جلوی پرخوری‌های بی‌مورد را بگیرد. بعد از حدود ۵ تا ۶ ساعت، این دارو از دستگاه گوارش انسان خارج می‌گردد.

■ سقوطی به تمام معنا

اگر تاریخچه داروهای ضدچاقی را مرور کنیم

مفید بدن را هم از بین می‌برند. فراموش نکنیم که راه اصلی برای لاغرشدن ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب با محدود کردن کالری و استفاده از سبزیجات و میوه‌ها است.

منبع: <http://websaz.wordpress.com>

آیا کرم‌های ضدچروک موثرند؟

روند پیری پوست روندی طبیعی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، ولی برخی عوامل خارجی این روند طبیعی را تسریع می‌کنند. امروز همه مردم دنبال راهی هستند تا از پیری پوست‌شان جلوگیری کنند و یا حتی هر روز خود را جوان‌تر از روز پیش نشان دهند. در این میان، بازار کرم‌ها، اسپری‌ها و آمپول‌های ضد پیری پوست بسیار داغ شده است، ولی آیا واقعا این مواد کارساز هستند؟ بهترین روش برای کند کردن روند پیری پوست چیست؟

خانم دکتر فریده مهتی‌پور، متخصص پوست و مو به پرسش‌هایی درباره پیری پوست پاسخ داده‌اند.

← خانم‌های چند ساله باید به دنبال خرید کرم ضد چروک باشند؟

تفاوت‌های فردی زیادی میان افراد گوناگون وجود دارد و این تفاوت‌ها میان نژادها و کشورهای گوناگون بارزتر می‌شود ولی معمولا حدود سن ۳۰ سالگی ساخت کلاژن در پوست کند شده و به تدریج متوقف می‌شود. بنابراین، شروع استفاده از کرم‌های محافظتی در حدود این سن پیشنهاد می‌شود. البته، شروع استفاده از کرم‌های ضد چروک به

می‌بینیم در این فهرست، داروهای متعددی بوده‌اند که به علت عوارض ناگوارشان از رده خارج شده‌اند؛ مثلا در سال‌های دهه ۱۸۹۰ داروهایی با اثر بر تیروئید مصرف می‌شد که کاهش وزن حاصل از آن، بیشتر مربوط به از دست رفتن بافت عضلانی بود. بعدها متوجه شدند که این عصاره تیروئید خطر پوکی استخوان را زیاد کرده و می‌تواند باعث بالا رفتن ضربان قلب و درد قفسه سینه شده و حتی موجب مرگ ناگهانی شود.

در سال ۱۹۹۶ سازمان غذا و داروی آمریکا مصرف دکس فن فلورامین را با نام تجاری REDEX تایید کرد.

مطابق بررسی‌های انجام‌شده خطرات این سه دارو شامل فشار خون اولیه ریوی، بیماری دریچه‌ای قلب و مسمومیت عصبی است.

با توجه به این بررسی و بررسی‌های بعدی - که نشان می‌داد یک‌سوم مصرف‌کنندگان دکس فن فلورامین و فن فلورامین مبتلا به بیماری دریچه‌ای قلب شده‌اند - سازمان غذا و داروی آمریکا ممانعت از فروش این داروها را خواستار شد و شرکت‌های داروسازی، دکس فن فلورامین و فن فلورامین را در سال ۱۹۹۷ از بازار ایالات متحده خارج کردند. گروهی ادعا می‌کنند مصرف داروهای گیاهی - که عمدتا سوخت و ساز چربی را زیاد می‌کنند - می‌تواند بدون عوارض، باعث کاهش وزن شود اما صرف طبیعی بودن، به معنای بدون عارضه بودن نیست.

متخصص تغذیه - دکتر مسعود کیمیاگر - معتقد است اشکال کار در این است که اینها تنها چربی‌های اضافه را نمی‌سوزانند بلکه چربی‌های

می‌کنند که در این میان، آفتاب مهم‌ترین و اصلی‌ترین آن‌ها محسوب می‌شود. رادیکال‌های آزاد تولید شده در پوست در نتیجه تابش اشعه آفتاب، به DNA سلول‌های پوست صدمه می‌رسانند. البته، مدت کمی زیر نور خورشید بودن ممکن است تغییر بارزی ایجاد نکند، ولی تماس‌های مکرر و طولانی با نور خورشید سبب پیر شدن تدریجی پوست خواهد شد. در کنار آفتاب عوامل دیگری از قبیل سیگار، آلودگی هوا، استرس و ... نیز در روند پیری پوست موثرند.

← حالا چه کنیم که پوستمان پیر نشود و چروک نخورد؟

بهترین کار، پیشگیری از تماس طولانی و مستقیم با آفتاب است. این کار را به وسیله کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب و استفاده از پوشش مناسب مانند پوشیدن لباس و کلاه می‌توان انجام داد. اگر قبلاً تماس‌های طولانی با نور خورشید وجود داشته و آثار خود را به جای گذارده است، استفاده از کرم‌های حاوی رتینوئید کرم‌های لایه بردار و کرم‌های حاوی آنتی‌اکسیدان توصیه می‌شود.

← استفاده از کرم‌های ضد چروک چگونه؟

آنتی‌اکسیدان در بیشتر مواد غذایی، به ویژه میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. این مواد در چای سبز نیز به وفور یافت می‌شود. امروزه این مواد آنتی‌اکسیدانی به شکل دارو نیز در دسترس هستند. مصرف موضعی این داروها همراه با مصرف خوراکی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند به طور نسبی در بهبود روند پیری پوست موثر باشد.

نوع پوست فرد و میزان خشکی آن نیز بستگی دارد. ممکن است فردی با پوست بسیار خشک این چروک‌ها را حتی از سن ۲۵ سالگی نیز داشته باشد، بنابراین زیر نظر پزشک می‌تواند کرم‌های مرطوب‌کننده و ضدچروک را حتی از این سن به طور همزمان استفاده کند.

← همه چروک‌های پوست ناشی از پیری‌اند؟

دو نوع چروک اصلی وجود دارد: نوع اول چروک‌هایی که ناشی از انقباض ماهیچه‌های زیرین پوست است، مانند خطوطی که روی پیشانی یا اطراف دهان ایجاد می‌شود. این چروک‌ها اغلب عمیق و مشخص بوده و به ویژه موقع حرف زدن و حالت دادن به صورت بارزتر می‌شوند.

نوع دوم چروک‌هایی است که به مرور زمان و با بالا رفتن سن خود را نشان می‌دهند. دلیل ظهور این نوع چروک‌ها، از دست رفتن کلاژن و بافت کششی پوست است. با بالا رفتن سن، کاهش بافت‌های پشتیبانی‌کننده پوست همراه با کاهش حجم استخوان، عمق چروک‌ها را بیشتر نمایان می‌سازد. در این باره بهترین کار استفاده از کرم برای درمان چروک‌های سطحی و استفاده از مواد پُرکننده برای چروک‌های عمقی است.

← چرا بعضی‌ها پوستشان زودتر از دیگران پیر می‌شود؟

همانطور که می‌دانید، روند پیری پوست روندی طبیعی است که با افزایش سن اتفاق می‌افتد، ولی برخی عوامل خارجی این روند طبیعی را تسریع

ندارد. وقتی کرم ضد چروک استفاده می کنید تنها جلوی آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد و دیگر صدمات محیطی را می‌گیرید ولی در صورتی که آسیب وارده به یک سلول بسیار شدید باشد، هیچ کرمی نمی‌تواند موجب جوان‌سازی آن شود. در این حالت، بهترین کار این است که به کمک پیلینگ طی چند مرحله، لایه‌هایی از این سلول‌های آسیب‌دیده را از پوست جدا کنید. باقی ماندن سلول‌های آسیب‌دیده روی پوست، روند بازسازی پوست را مختل کرده و مهم‌تر آن که در طولانی‌مدت می‌تواند سبب ایجاد ضایعات متعدد پوستی شود، بنابراین برداشتن چند لایه از این سلول‌ها، علاوه بر تسریع بازسازی پوست و حفظ شادابی آن، در پیشگیری از بروز بسیاری از ضایعات پوستی هم موثر است.

دکتر فریده مهتی‌پور - متخصص پوست و مو

منبع: دانش ما

◀ کرم ضد چروک از چه موادی تشکیل شده است؟

این کرم‌ها برحسب مارک‌هایشان انواع متعددی دارند و می‌توانند حاوی اسیدهای آمینه و رتینوئیدها انواع آنتی‌اکسیدان‌ها و مرطوب‌کننده‌ها باشند. ویتامین‌های E و C و A نیز در بیشتر این کرم‌ها وجود دارند، هر چند که درباره پایداری این مواد در محیط و یا پس از تماس آن با پوست بحث‌های فراوانی وجود دارد. شما ممکن است فهرستی طولانی از مواد تشکیل‌دهنده را روی این کرم‌ها مشاهده کنید، ولی در واقع مواد موثر این کرم‌ها محدود و مشخص هستند و مقداری از این مواد در واقع برای رطوبت‌رسانی و یا به عنوان مواد نگه‌دارنده وارد ترکیب کرم شده‌اند.

◀ واقعا کرم‌های ضد چروک همانطور که در

تبلیغات تاکید می‌شود، پوست را جوان می‌کنند؟

جوان شدن یک سلول پیر یا زنده شدن یک سلول آسیب‌دیده و یا مرده از نظر علمی معنایی



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.