

خستگی چشم، بلای خاموش زندگی دیجیتال

خیره شدن طولانی به صفحه‌نمایش و رانندگی مداوم، چشم‌ها را فرسوده می‌کند؛ خستگی پنهان بینایی که تمرکز، بهره‌وری و حتی سلامت گردن و شانه را به تدریج تحت تأثیر قرار می‌دهد



صفحه‌نمایش رایانه، تلفن همراه و تلویزیون با انجام کارهای دقیق از فاصله نزدیک، از مهم‌ترین عوامل بروز آن هستند. در چنین شرایطی، چشم ناچار است بیش از ظرفیت طبیعی خود تطابق پیدا کند و همین فشار تدریجی، به مرور علائم آزاردهنده منجر می‌شود.

از کجا شروع می‌شود؟

یکی از دلایل اصلی خستگی چشم در دنیای امروز، کاهش دفعات پلک زدن هنگام کار با صفحه‌نمایش‌های دیجیتال است. انسان هنگام

تمرکز، ناخودآگاه کمتر پلک می‌زند و این موضوع باعث خشکی سطح چشم می‌شود. نور کم یا بیش از حد، تابش خیره‌کننده، بازتاب نور از صفحه‌های براق، گردوغبار روی مانیتور، جریان مستقیم هوا از کولر یا پنجره خودرو و حتی استفاده از عینک یا لنز با نمره نادرست، همگی فشار مضاعفی به چشم وارد می‌کنند.

مطالعه متون ریز برای مدت طولانی، کارهای ظریف دستی و رانندگی در هوای نامساعد نیز چشم‌ها را وادار به تلاش مضاعف می‌کند. نتیجه این فشار، علائمی است که از سوزش، خارش و درد چشم آغاز

رنگ مو؛ خطر یا زیبایی

مواد شیمیایی رنگ مو می‌توانند از پوست سر جذب شده و سلامت شما را به چالش بکشند
به‌ویژه اگر دفعات استفاده زیاد باشد یا ترکیبات حساسیت‌زا در کار باشند

نگرانی درباره رنگ مو فراتر از ظاهر شیک و جذاب آن است؛ وقتی رنگ به پوست سر می‌رسد، مایه‌ها را جذب می‌کند. پوست سر منبع غنی خون است و مواد شیمیایی می‌توانند از این مسیر وارد جریان خون شوند. رنگ‌های دائمی قشر مو را می‌شکنند تا رنگدانه‌ها را از بین ببرند و رنگ جدید جایگزین شود. در حالی که رنگ‌های موقت و نیمه دائمی بیشتر سطح مو را پوشش می‌دهند و با شست‌وشو پاک می‌شوند. پژوهشگران آمین‌های آروماتیک در رنگ‌های دائمی را عامل بالقوه افزایش خطر سرطان می‌دانند؛ این مواد می‌توانند با DNA تداخل کنند و جهش‌های سرطانی ایجاد کنند. علاوه بر این، تقلید یا مسدود کردن هورمون استروژن توسط این مواد ممکن است سلامت باروری را تحت تأثیر قرار دهد.

برای کاهش ریسک، پیش از خرید محصولات برچسب‌ها را بخوانید و

می‌شود و به خشکی یا آبریزش، تاری دید، دشواری در تمرکز، سنگینی پلک‌ها و سردردهای عمقی پشت حدقه می‌رسد.

در برخی موارد، حساسیت به نور یا گرفتگی عضلات اطراف چشم نیز گزارش می‌شود.

خستگی چشم تنها به بینایی محدود نمی‌ماند. وقتی فرد برای جبران تاری دید، سر و گردن خود را جلو می‌آورد یا وضعیت نشستن را تغییر می‌دهد، دردهای گردن، شانه و کمر نیز به تدریج ظاهر می‌شوند. به این ترتیب، یک مشکل ظاهراً ساده می‌تواند به کاهش بهره‌وری و خستگی عمومی بدن منجر شود.

چگونه چشم‌ها را از فشار نجات دهیم؟

مهم‌ترین راهکار، استراحت منظم و آگاهانه است. قانون ۲۰-۲۰-۲۰ توصیه می‌کند هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای در فاصله حدود شش متری نگاه شود. این وقفه کوتاه، عضلات چشم را از انقباض مداوم رها می‌کند. در رانندگی‌های طولانی نیز توقف کوتاه هر دو ساعت ضروری است.

پلک زدن آگاهانه نقش مهمی در حفظ رطوبت چشم دارد. استفاده از اشک مصنوعی، به‌ویژه هنگام کار طولانی با صفحه‌نمایش یا رانندگی، می‌تواند خشکی چشم را کاهش دهد. تمیز نگه داشتن مانیتور و شیشه عینک، کاهش تابش نور با استفاده از عینک آفتابی پلاریزه و پرهیز از جریان مستقیم هوا به چشم‌ها نیز توصیه می‌شود.

تنظیم فضای کار اهمیت ویژه‌ای دارد. فاصله مناسب مانیتور از صورت، قرارگیری صفحه کمی پایین‌تر از سطح چشم، هماهنگی روشنایی اتاق و صفحه‌نمایش، افزایش کنتراست و استفاده از فیلترهای مات، همگی فشار بینایی را کاهش می‌دهند. در نهایت، نشستن روی صندلی استاندارد با وضعیت بدنی صحیح، کمک می‌کند چشم‌ها بدون اضافه‌کاری و وظیفه خود را انجام دهند. خستگی چشم اجتناب‌ناپذیر نیست، به شرط آنکه جدی گرفته شود.

رنگ‌هایی را انتخاب کنید که فاقد PPD یا آمین‌های آروماتیک مشابه باشند. رنگ‌های گیاهی معمولاً مواد خطرناک کمتری دارند. فاصله بین دفعات رنگ کردن را افزایش دهید و تغییر رنگ‌های مکرر را کنار بگذارید. پوست سر و دست‌ان خود را پوشش دهید و از وازلین و دستکش استفاده کنید تا جذب رنگ به حداقل برسد.

از ترکیب رنگ مو با دیگر محصولات شیمیایی مانند صابون‌های بزرگ‌تر، کتید یا حداقل بین استفاده‌ها شش تا هشت هفته فاصله بگذارید. همچنین شروع رنگ کردن در سنین پایین توصیه نمی‌شود؛ چرا که می‌تواند خطر مشکلات باروری و سرطان را افزایش دهد. با رعایت این نکات می‌توان رنگ مو را با دقت و ایمنی بیشتری تجربه کرد و از زیبایی بدون ریسک جدی لذت برد.

نوشیدنی کوچک با تأثیرات بزرگ

مصرف متعادل سرکه سیب ممکن است به کنترل چربی و قند خون کمک کند و دفاع طبیعی بدن را تقویت کند اما رعایت احتیاط در مصرف الزامی است

سرکه سیب، آن نوشیدنی ترش و کوچک که همیشه در شیشه‌های آشپزخانه کنار روغن زیتون جا خوش کرده، ممکن است بیشتر از یک چاشنی ساده باشد. تحقیقات اولیه نشان می‌دهند مصرف متعادل آن می‌تواند برای برخی افراد مبتلا به کبد چرب مفید باشد و حتی به کنترل سطح قند و چربی خون کمک کند. به عبارت ساده‌تر، یک قاشق کوچک سرکه در یک لیوان بزرگ آب می‌تواند برای بدن کارهای بزرگی انجام دهد، البته اگر آن را مثل یک اکسیر جادویی نیلغید.

اضافه کردن سرکه سیب به رژیم غذایی چندان پیچیده نیست؛ یک لیوان آب و یک تا دو قاشق غذاخوری سرکه قبل از غذا کافی است. با این حال، نوشیدن مستقیم آن شبیه قهر با دندان‌ها و معده است؛ اسید بالای سرکه می‌تواند مینای دندان را تضعیف کند و معده را به سوزش وادارد. بنابراین



همیشه آن را رقیق کنید و با شروع تدریجی، بدن خود را با ترش چشمی آن آشتی دهید.

اما همه نباید عاشق سرکه سیب شوند. افرادی با بیماری‌های کلیوی یا مشکلات گوارشی، یا کسانی که داروهای دیابت و قلب مصرف می‌کنند، باید مراقب باشند. سرکه می‌تواند با داروها تداخل کند و سطح قند و پتاسیم خون را تغییر دهد. حتی اگر کبد چرب دارید، پیش از افزودن این نوشیدنی ترش به رژیم خود، مشورت با پزشک الزامی است.

به بیان ساده، سرکه سیب یک ابزار کوچک در رژیم غذایی است؛ اگر درست و با احتیاط استفاده شود، ممکن است بدن را در مسیر سالم‌تر شدن همراهی کند، اما مثل هر ابزار قدرتمند دیگری، اگر بدون آگاهی و اعتدال استفاده شود، می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. انتخاب با شماست؛ ترش یا بی‌تأثیر؟



بهترین آزمایش برای پیشگیری دیابت

دیابت نوع دو در سال‌های اخیر از یک تشخیص پزشکی محدود به یکی از مهم‌ترین چالش‌های سلامت عمومی تبدیل شده است و دامنه تأثیر آن فراتر از اتاق معاینه به سبک زندگی روزمره رسیده است. افزایش چاقی، کاهش تحرک، تغذیه نامتوازن و فشار روانی مزمن زمینه ابتلا را در سنین پایین‌تر فراهم کرده و ضرورت تشخیص زودهنگام را به اولویتی جدی برای نظام درمان تبدیل ساخته است. در این میان آزمایش هموگلوبین HbA1c به دلیل ارائه تصویری میانگین و قابل اتکا از قند خون در طول زمان جایگاهی ویژه یافته و به ابزاری تعیین‌کننده در برآورد خطر ابتلا، کنترل بیماری و پیش‌بینی عوارض آتی تبدیل شده است.

هموگلوبین پروتئینی در گلبول‌های قرمز خون است که وظیفه اصلی آن انتقال اکسیژن به بافت‌ها محسوب می‌شود اما همین مولکول توانایی اتصال به گلوکز را نیز دارد. وقتی سطح قند خون بالا می‌رود بخشی از گلوکز به هموگلوبین می‌چسبد و ترکیبی پایدار می‌سازد که تا پایان عمر گلبول قرمز در جریان خون باقی می‌ماند. همین پایداری سبب می‌شود HbA1c بازتابی واقعی‌تر از میانگین قند سه ماه گذشته ارائه دهد و از نوسان‌های روزانه مصون بماند.

این تفاوت آزمایش HbA1c با سنجش معمول قند خون است که کارکرد آنها را مکمل یکدیگر می‌کند. آزمایش قند خون وضعیت لحظه‌ای بدن را نشان می‌دهد و برای تنظیم روزانه دارو و رفتار غذایی ضروری است اما HbA1c روند آرام و تدریجی تغییرات متابولیک را آشکار می‌سازد و به پزشک امکان می‌دهد پیش از تثبیت دیابت درباره مداخله تصمیم بگیرد. همین نگاه طولی این آزمایش را به شاخصی قابل اعتماد در پایش درمان و سنجش کیفیت کنترل بیماری تبدیل کرده است.

کاربرد HbA1c محدود به تشخیص نیست و نقشی پیشگیرانه نیز ایفا می‌کند. برای افرادی که در مرز پیش‌دیابت قرار دارند این آزمایش هشداری زودهنگام است تا پیش از افزایش پایدار قند خون سبک زندگی خود را اصلاح کنند. در بیماران دیابتی نیز نتایج آن نشان می‌دهد آیا درمان فعلی مؤثر بوده یا نیازمند بازبینی است. مزیت عملی دیگر این آزمایش امکان انجام در هر ساعت از روز و بی‌نیازی از ناشتا بودن است که پایش منظم را برای بیمار و پزشک ساده‌تر می‌کند.

در تفسیر اعداد HbA1c چارچوب روشنی وجود دارد. مقادیر کمتر از پنج ممیز هفت درصد نشانه وضعیت طبیعی و نبود دیابت است. بازه پنج ممیز هفت تا شش ممیز چهار درصد پیش‌دیابت محسوب می‌شود و هشداری جدی برای تغییر وزن، تحرک و الگوی تغذیه به شمار می‌آید. رسیدن به عدد شش ممیز پنج درصد یا بیشتر ورود به محدوده دیابت را نشان می‌دهد و هرچه این عدد بالاتر برود خطر عوارض طولانی‌مدت بیشتر می‌شود. با این حال این عوارض معمولاً تدریجی هستند و فرصت مداخله را فراهم می‌کنند. کنترل پیوسته قند خون، فشار خون و چربی خون در کنار اصلاح پایدار سبک زندگی مؤثرترین راه برای پیشگیری از پیامدهایی است که می‌تواند کیفیت زندگی فرد دیابتی را در سال‌های آینده تحت تأثیر قرار دهد و همزمان به سیستم درمان امکان می‌دهد با هزینه کمتر و کارآمدی بیشتر بر بار فزاینده دیابت در سطح جامعه غلبه کند.

۶۶

از کاهش پلک زدن تا تابش نور و عینک نامناسب، عوامل متعددی چشم‌ها را فرسوده می‌کنند و

آگاهی از آن‌ها نخستین گام برای پیشگیری از خستگی مزمن بینایی است