

آدرس: بخنود، خیابان امام خمینی (ره)، بین میدان فردوسی و جابر، در کنار دانشگاه خاتم الانبیا (ع)  
تلفن اشترک: ۳۲۲۹۹۶۲  
دفتر مرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۹۹۶۴

صندوق پستی: ۹۱۷۲۵-۵۱۱  
تلفن: ۰۵۱-۳۷۷۳۲۰۰۰  
نمابر دبیرخانه: ۰۵۱-۳۷۶۲۲۳۹۵  
پایه: ۲۰۰۰-۹۹۹ چاپ: شهرآب خراسان

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان  
مدیرعامل و مدیر مسئول: حسین سعیدی  
دفتر مرکزی: مشهد، بلوارشهید صادقی (سازمان آب)

روزنامه خراسان شمالی  
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان شمالی  
تک شمشه: ۲۸ مرداد ۱۴۰۳  
۱۲ صفر ۱۴۴۶، شماره: ۲۱۲۶

خراسان شمالی

# نقش الگوهای غذایی در جلوگیری از آلزایمر



گروه سلامت- عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این که برخی از تحقیقات، شواهدی در مورد اثرگذاری رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی MIND بر آلزایمر نشان داده‌اند، اظهار کرد: البته هیچ تک ماده غذایی برای مبارزه با آلزایمر وجود ندارد اما الگوهای غذایی حاوی چندین ماده غذایی ضد التهابی ممکن است به پیشگیری یا کند شدن پیشرفت آلزایمر کمک کند. دکتر «غزاله اسلامیان» با اشاره به این که بیماری آلزایمر، رایج‌ترین نوع زوال عقل است، گفت: نمی‌توان دقیقاً پیش‌بینی کرد که چه کسی به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود اما عوامل متعددی ممکن است این احتمال را افزایش یا کاهش دهد. وی افزود: برخی از این عوامل مانند سن و ژنتیک را نمی‌توان کنترل کرد اما رژیم غذایی از دیگر عوامل مرتبط با بیماری آلزایمر است که در روند ابتلا و یا پیشروی این بیماری اثر دارد. عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه طبق نتایج حاصل از مطالعات، برخی از الگوهای غذایی ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، خاطر نشان کرد: بر این اساس مصرف گروه‌هایی از مواد غذایی از پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر جلوگیری خواهد کرد.

ثابت شد افرادی که به طور دقیق از الگوی غذایی MIND پیروی می‌کردند، ۵۳ درصد کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر بودند، حتی افرادی که به طور متوسط از رژیم غذایی MIND پیروی می‌کردند نیز خطر ابتلا در آن‌ها تا ۳۵ درصد کاهش یافت.

این متخصص تغذیه با اشاره به این که برخی از داروهای تجویزی برای مبتلایان به آلزایمر می‌تواند باعث بیوست شود، ادامه داد: مصرف میوه، سبزیجات و غلات کامل در رژیم غذایی که منابع خوب فیبر هستند همراه با افزایش دریافت مایعات و فعالیت بدنی، به مهار بیوست کمک خواهد کرد. خشکی دهان نیز یکی دیگر از مشکلات شایع در مبتلایان به آلزایمر است که دکتر «اسلامیان» به آن اشاره کرد و گفت: ممکن است فرد مبتلا به آلزایمر به اندازه کافی آب ننوشد، زیرا سیگنال تشنگی بدنشان به اندازه گذشته، قوی نیست، تشویق و یادآوری بیماران به مصرف آب کافی از طرف اطرافیان ضروری دارد. وی

با تاکید بر این که بیشتر افراد مبتلا به آلزایمر معمولاً گرسنگی یا تشنگی کمتری دارند، افزود: این بیماران معمولاً در جویدن یا بلعیدن مشکل دارند که این موارد باعث می‌شود که آن‌ها به اندازه کافی غذا نخورند یا وزن زیادی از دست دهند. سوء تغذیه نیز می‌تواند علامت‌های مبتلایان به آلزایمر را تشدید کند. وی خاطر نشان کرد: وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌های کوچک‌تر، مصرف غذاهای مغذی‌تر با کالری بالا و غذای نرم که خوردن آن‌ها آسان است، مثل سبزیجات پخته شده، میوه‌های نرم بدون پوست، گوشت‌های کم چرب مثل انواع چرب کرده‌ها یا انواع سوپ‌ها می‌تواند برای این بیماران مفید باشد. وی گفت: در سال‌های اخیر توجه ویژه‌ای به محور مغز و روده یعنی ارتباط بسیار قوی بین سلامت مغز و آن چه در روده اتفاق می‌افتد شاد و نقش تغذیه بر بهبود عملکرد مغز در مطالعات مختلف ثابت شده است، بنابراین رعایت سبک زندگی سالم مثل پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و انجام فعالیت بدنی کافی می‌تواند در جلوگیری از پیشرفت علامت‌های بیماری آلزایمر و پیشگیری از بروز این بیماری، نقش مهمی ایفا کند.

در کاهش ابتلا و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر عنوان کرد.

#### رژیم MIND و ارتباط آن با سلامت مغز

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان این که رژیم MIND برای کنترل فشار خون بالا است، عنوان کرد: مطالعات، پیشنهاد کرده‌اند که این نوع رژیم غذایی می‌تواند برای سلامت مغز مفید باشد، رژیم غذایی MIND توصیه می‌کند که افراد مواد غذایی همچون انواع توت‌ها مثل زغال لخته، توت فرنگی، شاه توت و تمشک که سرشار از آنتی اکسیدان است، انواع سبزیجات به خصوص سبزیجات برگ سبز، آجیل و دانه‌ها، غلات کامل، روغن زیتون، گوشت سفید مانند ماهی و مرغ و حبوبات را در سید غذایی خود بگنجانند.

#### مصرف کدام مواد غذایی باید در مبتلایان به آلزایمر کاهش یابد؟

وی با اشاره به این که منابع غذایی که حاوی چربی‌های اشباع، کلسترول بالا و قندهای ساده هستند ممکن است باعث افزایش التهاب در مغز و بدن مبتلایان به آلزایمر شود توصیه کرد: مصرف انواع شیرینی‌ها، کره، مارگارین، گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ شده باید در مبتلایان و یا افراد مستعد این بیماری کاهش یابد. دکتر «اسلامیان» در پاسخ به این سوال که آیا رژیم غذایی می‌تواند در پیشگیری از بروز آلزایمر نقش داشته باشد یا خیر، گفت: بیماری آلزایمر بیماری پیچیده‌ای است که چندین عامل در بروز آن نقش دارند. الگوهای غذایی ممکن است تا حدودی در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر اثر داشته باشند ولی شواهد قوی برای حمایت از رژیم غذایی مدیترانه ای و MIND به عنوان بخشی از راهکارهای پیشگیری از آلزایمر وجود دارد. با وجود این که نتایج مطالعات بسته به جمعیت دقیق مورد مطالعه متفاوت است کماکان مطالعات دقیق کاهش ۴۰ تا ۵۴ درصدی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را برای افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند نشان داده است. این عضو هیئت علمی دانشگاه اضافه کرد: همچنین در مطالعه دیگری

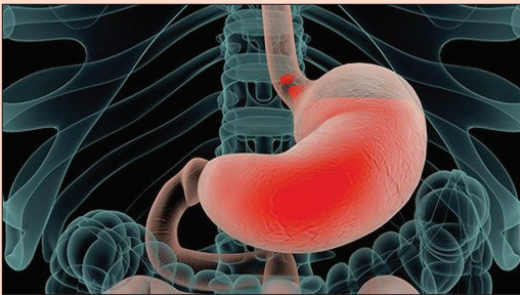
#### رژیم غذایی با چه مکانیسمی بر بیماری آلزایمر اثر دارد؟

استادیار دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با بیان این که در مغز افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، قطعات پروتئینی ریزی به نام بتا آمیلوئید مشاهده شده است، اضافه کرد: در این پروتئین‌ها، توده‌هایی تشکیل می‌شود که ارتباطات منظم در مغز را دچار اختلال می‌کند. رژیم غذایی ضد التهاب مناسب نیز ممکن است میزان بتا آمیلوئید در مغز را با این مکانیسم‌ها کاهش دهد. دکتر «اسلامیان» گفت: التهاب باعث افزایش سطح بتا آمیلوئید در مغز می‌شود؛ در نتیجه الگوهای غذایی ضد التهاب، ممکن است به کاهش سطح بتا آمیلوئید در مغز کمک کند. وی افزود: رژیم‌های غذایی ضد التهابی ممکن است با کنترل سایر عواملی که با بروز آلزایمر مرتبط هستند مثل دیابت و فشار خون، از بروز این بیماری جلوگیری کنند.

#### چه نوع الگوهای غذایی مفیدتر است؟

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی ادامه داد: تحقیقات زیادی برای بررسی این موضوع که کدام غذاها و الگوهای غذایی ممکن است برای افراد مبتلا به آلزایمر مفیدتر باشند انجام شده است. وی با اشاره به این که طبق مطالعات، محققان الگوی غذایی مدیترانه‌ای را با کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط می‌دانند، اضافه کرد: چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مدیترانه‌ای و پیشرفت کندتر بیماری آلزایمر را تایید کرده‌اند، این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی اکسیدان‌هاست. دکتر «اسلامیان» با بیان این که مصرف غذاهای نشاسته‌دار و انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فراورزی شده مثل سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پز به عنوان مثال روغن زیتون و کانولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات موثر

## هشدارها و توصیه هایی برای پیشگیری از بیماری های گوارشی



یک متخصص ویروس‌شناسی هشدارها و توصیه هایی برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مطرح کرد. دکتر «رضا محبی» با اشاره به این که با گرم شدن هوا بیماری‌های گوارشی در بین افراد جامعه زیاد می‌شود بیان کرد: عوامل میکروبی در بروز بیماری‌های گوارشی نقش قابل توجهی دارند. وی افزود: عفونت‌های باکتریایی و آلودگی‌های مواد غذایی می‌توانند منجر به مسمومیت شوند. متخصص ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عوامل

ویروسی را عامل دیگر عفونت‌ها و بیماری‌های مربوط به دستگاه گوارش عنوان کرد و گفت: طیف وسیعی از ویروس‌ها می‌توانند فرد را به بیماری‌های گوارشی مبتلا کنند که این ویروس‌ها به عنوان ویروس گوارشی یا روده‌ای تعریف می‌شوند. دکتر «محبی» اضافه کرد: بخشی از آدنو ویروس‌ها می‌توانند منجر به بیماری‌های گوارشی شوند که در بین آن‌ها نقش روتاویروس و آسترا ویروس از همه مهم تر است. وی در پاسخ به این سوال که در چه مناطقی ویروس‌های دستگاه گوارش بیشتر در چرخشند، توضیح داد: عفونت‌های دستگاه گوارش در نقاط مختلف دنیا و در سطح شهرها و روستاها دیده می‌شوند. کشور ما هم از این قاعده مستثنی نیست و احتمال این که در مناطق مختلف آلودگی ویروسی را داشته باشیم وجود دارد اما در مناطقی که تجمع افراد بیشتر و شرایط رعایت بهداشت پایین‌تر باشد یا در نقاطی که دسترسی به آب سالم کمتر یا در مکان‌هایی که مواد غذایی در شرایط ناسالم سرو و تهیه شود، امکان ابتلا به ویروس دستگاه گوارش به مراتب بیشتر است. این متخصص ویروس شناسی به راه‌های پیشگیری از ویروس‌های دستگاه گوارش اشاره کرد و گفت: به طور کلی راه انتقال این ویروس‌ها راه گوارشی است به این معنی که مصرف آب یا غذای آلوده می‌تواند منجر به انتقال ویروس‌ها شود، اما در عین حال، دست آلوده، استفاده از سرویس بهداشتی عمومی( در صورتی که این سرویس‌ها آلوده به ویروس باشد و به‌درستی شست‌و شوی دست انجام نشود)، دستگیره‌های آلوده به ویروس و سایر مکان‌های آلوده، برای خود فرد و افراد دیگری که از این مکان‌ها استفاده می‌کنند احتمال انتقال آلودگی را بالا می‌برد. دکتر «محبی» با بیان این که در این نوع بیماری‌های گوارشی، انتقال فرد به فرد نیز مطرح است، تاکید کرد: با رعایت این «بیمار مبتلا به ویروس گوارشی» مراقبت می‌کنند احتمال انتقال وجود دارد، باید با رعایت کامل بهداشت، شست و شوی مداوم دست‌ها با آب و صابون از انتقال پیشگیری کرد. وی با تاکید بر نقش پررنگ آب و غذا در انتقال بیماری‌های ویروسی، رعایت اصول بهداشتی و شست و شوی مکرر دست‌ها، به خصوص در امکان عمومی را مورد توجه قرار داد. این عضو هیئت علمی دانشگاه، اطمینان از سلامت مواد غذایی را راهکار مطمئنی برای عدم ابتلا به بیماری‌های گوارشی عنوان کرد و گفت: در اماکنی که از سلامت آب و غذا اطمینان ندارید، آب و غذا مصرف نکنید؛ این نقاط محل طغیان بیماری‌های گوارشی است به شکلی که در این محل‌ها بیماری گوارشی ده‌ها یا صدها نفر را تهدیدد و دچار مشکل می‌کند. وی توصیه کرد: اگر قصد سفر دارید حتماً از منابع آب مطمئن استفاده کنید و در صورت عدم دسترسی از بطری‌های آب معدنی استفاده کنید. هرگز از آب نهر و آب چاهی که از سلامت آن مطمئن نمی‌سید استفاده نکنید. دکتر «محبی» با بیان این که ویروس‌های گوارشی می‌توانند از مواد غذایی که به درستی پخته نشده‌اند یا خام مصرف می‌شوند منتقل شوند، اضافه کرد: یکی از مهم ترین غذاهایی که در نقاط آلوده، بیماری گوارشی ایجاد می‌کند انواع سالادها هستند؛ اگر این گروه از مواد غذایی به درستی شسته نشوند یا در موقع آماده‌سازی آلوده به میکروب شوند، احتمال انتقال عفونت ویروسی و گوارشی را فراهم خواهند کرد. متخصص ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هشدار داد: اگر قصد مصرف غذا در بیرون از خانه را دارید، حتماً رستوران‌هایی را انتخاب کنید که از رعایت اصول بهداشتی در آن مطمئنید. وی به نشانه‌های ابتلا به بیماری‌های گوارشی اشاره کرد و افزود: این بیماری‌ها به صورت عمده روده، معده و سیستم گوارشی را دچار مشکل می‌کنند، بنابراین علامت‌های ابتلا به این بیماری‌ها اسهال، حالت تهوع، استفراغ، دل درد، دل‌پیچه، تب یا گاهی سردرد و بدن درد است، اما نشانه اصلی اسهال و استفراغ است. دکتر «محبی» ادامه داد: ویروس‌های گوارشی همه افراد در هر سنی را بیمار می‌کنند اما افرادی که از نظر ایمنی ضعیف‌ترند در شمار گروه‌های در خطر قرار می‌گیرند. نوزادان، کودکان کم‌سن، سالمندان، کسانی که نقص ایمنی دارند، افرادی که پیوند عضو شده‌اند یا داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند و کسانی که شیمی درمانی می‌شوند، عفونت‌های شدیدتری در مواجهه با این ویروس‌ها را تجربه می‌کنند. این متخصص ویروس‌شناسی خاطر نشان کرد: در صورت مشاهده علامت‌های ابتلا به ویروس‌های گوارشی حتماً به پزشک و مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. وی به راه‌های درمان عفونت‌های گوارشی اشاره کرد و ادامه داد: یکی از مهم ترین روش‌های درمان، مصرف آب از دست رفته بدن ضمن مصرف مایعات است. این درمان در کودکان با محلول اوار اس انجام می‌شود و تزریق سرم هم راه دیگر درمان است. دکتر «محبی» با بیان این که ابتلا به بیماری‌های گوارشی در فصول گرم سال به مراتب بیشتر است، ادامه داد: افزایش بار مسافرت‌ها در گرما و احتمال بیشتر استفاده از آب و غذای آلوده، به مراتب احتمال آلودگی و ابتلا به بیماری های گوارشی را افزایش می‌دهد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در عفونت‌های ویروسی هشدار داد و گفت: آنتی بیوتیک‌ها در عفونت‌های ویروسی اثر ندارند و اگر فردی دچار عفونت گوارشی ویروسی شود، حتماً باید برای درمان اختصاصی به پزشک مراجعه کند. وی اضافه کرد: تمامی مراکز درمانی کشور می‌توانند درمان‌های اختصاصی و حمایتی برای مبتلایان ویروس‌ها و بیماری‌های گوارشی را انجام دهند. دکتر «محبی» تاکید کرد: با رعایت نکات بهداشتی و توجه به مصرف آب و غذای سالم، می‌توان به میزان قابل توجهی از ابتلا به عفونت‌های ویروسی پیشگیری کرد.

## چرا رژیم غذایی غنی از منیزیم برای سلامتی بسیار مهم است؟



یک مطالعه جدید استرالیایی مشخص کرده است که چرا یک رژیم غذایی غنی از منیزیم برای سلامت ما بسیار مهم است و خطر آسیب DNA و اختلالات دژنراتیو مزمن را کاهش می دهد. دانشمندان دانشگاه استرالیای جنوبی نمونه های خون ۱۷۲ فرد میناسال را اندازه گیری کردند و ارتباط قوی بین سطوح پایین منیزیم و مقادیر بالای اسید آمینه ژئوتوکسیک به نام هموسیستئین پیدا کردند. این ترکیب سمی به ژن های بدن آسیب می زند و افراد را مستعد ابتلا به بیماری های آلزایمر و پارکینسون، بیماری های گوارشی، طیف وسیعی از سرطان ها و دیابت می کند. غلات سبوس دار، سبزیجات با برگ سبز تیره، آجیل، لوبیاو شکلات تلخ همه غذاهای غنی از منیزیم هستند که به بدن کمک می کنند انرژی تولید کنند، دندان ها و استخوان ها را محکم کنند، قند خون و فشار خون را تنظیم می کند و منجر به عملکرد قلب، ماهیچه ها و کلیه ها می شود. دکتر «پرمال دتو»، زیست شناس مولکولی می گوید: مصرف کم منیزیم(کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز) می تواند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها را افزایش دهد، اما نقش آن در جلوگیری از آسیب DNA تاکنون به طور کامل در انسان بررسی نشده است. این مطالعه ارتباط مستقیمی بین سطوح پایین منیزیم در خون(کمتر از ۱۸ میلی گرم در لیتر) و افزایش آسیب DNA، حتی پس از تنظیم جنسیت و سن نشان داد. سطوح خون منیزیم، هموسیستئین (Hcy)، فولات و ویتامین B۱۲ اندازه گیری شد که نشان دهنده همبستگی معکوس بین منیزیم و Hcy و همبستگی مثبت بین منیزیم، فولات و ویتامین B۱۲ است. این نشان می دهد که سطوح بالای منیزیم در خون، برای محافظت از ژن های ما در برابر سمیت ناشی از هموسیستئین ضروری است. پروفسور «مایکل فنک» می گوید: کمبود مزمن منیزیم احتمالاً توانایی بدن برای تولید انرژی و سلول های نیرو را مختل می کند و باعث تسریع پیری بافت می شود و افراد را مستعد شروع زودرس بسیاری از بیماری ها می کند. منیزیم چهارمین ماده معدنی فراوان موجود در بدن انسان است. بیش از ۶۰۰ آنزیم به عنوان یک عامل کمکی و تقریباً ۲۰۰ آنزیم برای فعال کردن فرآیندهای حیاتی در بدن به آن نیاز دارند.

## ارتباط مصرف گوشت فرآوری شده با خطر نئوپلاسم روده بزرگ



دومیلیون مور دجدیدو یکمیلیون مرگ ثبت می شود.تحقیقات گذشته،استعدادژنتیکیورژیم غذایی را به عنوان دو عامل اصلی خطر CRC شناسایی کرده است.آژانس بین المللی تحقیقات سرطان، گوشت های قرمز و فرآوری شده را به عنوان مواد سرطان زا طبقه بندی کرده است. محققان در مطالعه اخیری که منتشر شده است، ارتباط بین مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده را با خطر نئوپلاسم(رشد غیرطبیعی و بیش از بافت) روده بزرگ بررسی کردند. این تحقیقات بر اثر مصرف گوشت قرمز همراه مان یا زمینه ژنتیکی بر خطر بروز بیماری تمرکز دارد. داده های غربالگری کولونوسکوپی هفت هزار و ۲۹۱ شرکت کننده و اطلاعات ژئوتابپ چهار هزار و ۷۷۴ نفر از این مجموعه مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته های این مطالعه نشان داد در حالی که گوشت قرمز با افزایش خطر نئوپلاسم روده بزرگ مرتبط نیست، اما گوشت فرآوری شده به طور قابل توجهی ریسک ابتلا به این بیماری را بالا می برد، به طور دقیق تر یافته ها نشان می دهد مصرف گوشت فرآوری شده بیش از یک بار در هفته خطر نئوپلاسم کولور کتال را به همراه دارد که آمار آن ۱۹ درصد بالاتر از خطر پلی ژنیک(PRS) است. این امر بر اهمیت محدود کردن مصرف گوشت فرآوری شده به عنوان یک رفتار سالم تغذیه ای تأکید دارد. به طور دلگرم کننده سرطان کولور کتال معمولاً به صورت پولیپ های خوش خیم شروع می شود و توسعه آن ها به تومورهای بدخیم ممکن است ۱۰ سال یا بیشتر طول بکشد که این موضوع بر اهمیت تشخیص زود هنگام و غربالگری مکرر تأکید دارد.

### خوب است بدانید

# شنا با لنز تماسی، ممنوع!



تماسی نرم استفاده می کنند دیده می شود. دکتر «نیتی» با اشاره به این که لنزهای نرم یا این که از چشم بیرون نمی آیند، اما آب و همه باکتری های موجود در آن را جذب می کنند و احتمال عفونی شدنشان زیاد است، تأکید کرد: لنزهای سخت همچون لنز نفوذپذیر به گاز هرگز نباید در طول شنا کردن استفاده شوند، ضمن این که احتمال خروج این لنزها در آب از چشم بسیار زیاد است. وی توصیه کرد: اگر قصد دارید با لنز شنا کنید، لنزهای تماسی یکبار مصرف و روزانه گزینه قابل اعتمادتری است چون پس از شنا می توانید آن را از چشم خارج کنید و دور بیندازید. برای اطمینان از سلامت چشم خود پس از شنا، توصیه می شود حتماً پس از خارج کردن لنز تماسی، چشم های خود را با اشک مصنوعی یا قطره استریل چشمی بشوید، سپس لنز یکبار مصرف دیگری در چشم بگذارید. وی تأکید کرد: حتماً قبل از استفاده از لنز، از نحوه استفاده صحیح آن آگاهی کافی کامل داشته باشید؛ هرگز لنزهای چشمی را به طور مشترک استفاده نکنید و پیش از استفاده، اطلاعات کامل را از پزشک بخواهید. وی هشدار داد: عفونت و میکروب آکانتامبا حتی می تواند از دست آلوده نیز وارد چشم شود بنابراین رعایت بهداشت دست قبل از استفاده از لنز بسیار اهمیت دارد. این استاد دانشگاه با بیان اینکه ه عفونت آکانتامبا باید به سرعت تشخیص و مراحل درمان طی شود، گفت: این بیماری حالت خود محدود شونده ندارد و حتماً باید درمان‌ها توسط متخصص و به صورت ترکیبی انجام شود.

تماسی نرم استفاده می کنند دیده می شود.

دکتر «نیتی» با بیان این که نکته مهم این است که آلودگی چشمی با میکروارگانیزم های علامت هایی مثل درد شدید چشمی، نورترسی، ریزش اشک، قرمزی و سوزش چشم از جمله این نشانه هاست. وی توصیه کرد: اگر هنگام شنا، لنز تماسی در چشم داشتید و آب درون چشم رفت، بلافاصله لنز را از چشم درآورید و آن را با محلول لنز شست وشو دهید تا احتمال بروز عفونت یا التهاب را کاهش دهید.

به گفته وی، محلول شست و‌شوی مناسب و باکیفیت می تواند موجب کوری همیشگی فرد یا پک لنز خود را باید هر سه ماه یکبار عوض کنید و برای این امر از پزشک متخصص خود مشورت بگیرید. دکتر «نیتی» با بیان این که نکته مهم این است که آلودگی چشمی با میکروارگانیزم های تک سلولی یا باکتری و قارچ ها متفاوت است، هشدار داد: در صورت مشاهده نشانه ها که باارزترین آن درد شدید چشمی است از هرگونه خوددرمانی پرهیز و به متخصص مراجعه کنید. نورترسی یا فتوفوبیا از دیگر نشانه های عفونت آکانتامبا است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و افزود: مبتلایان به این آلودگی، تحمل نور را ندارند و حتی شب ها هم از عینک های آفتابی استفاده می کنند. وی اضافه کرد: عفونت قریه آکانتامبا بیشتر در افرادی که از لنزهای