

یکی از شایع ترین علامت های فلج خواب این است که فرد احساس می کند یک غریبه در اتاقش است یا پشت پنجره ایستاده است. ذهن شما بیدار و کاملاً گوش به زنگ است بنابراین فوراً وارد فاز دفاعی می شود که می تواند این توهم را ایجاد نماید که کسی در اتاق است



اتفاقات وحشتناکی که در فلج خواب رخ می دهد!

◆ گروه سلامت //

تقریباً از هر ده نفر، چهار نفر دچار فلج خواب یا بختک هستند و این موضوع مورد بحثی است که به آن پرداخته ایم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، تقریباً از هر ده نفر، چهار نفر دچار فلج خواب یا بختک هستند و این عارضه ی شایع معمولاً اولین بار در سال های نوجوانی بروز می کند، اما مردان و زنان در هر سنی می توانند دچارش شوند. فلج خواب می تواند جنبه ی ژنتیکی هم داشته باشد. فاکتورهایی که سبب فلج خواب می شوند شامل موارد زیر می باشند؛

کمبود خواب، تغییر الگوی خواب ، عارضه ی روحی مانند استرس یا اختلال دو قطبی ،به پشت خوابیدن ، سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا گرفتگی های شبانه عضلات یا ، استفاده از برخی از داروها مانند داروهای ADHD ، مصرف مواد مخدر.

شاید جزو افرادی باشید که هنوز ندانید حین فلج خواب چه اتفاقات وحشتناکی می تواند روی بدهد:

نمی توانید حرکت کنید

فلج خواب یا بختک همان طور که از اسمش پیداست، یکی از اختلالات خواب است که اصطلاحاً فلج تان می کند. فرقی نمی کند چقدر تلاش کنید دست ها یا پاهای تان را حرکت دهید یا از جای تان بلند شوید، به هر حال بی فایده است. فلج خواب زمانی روی می دهد که شما در مرحله ی REM خواب تان هستید (عمیق ترین مرحله ی خواب که رویا دیدن در آن زمان روی می دهد)، اما بیدار می شوید.

مرحله ی REM خواب مانند هر مرحله ی دیگری

از خواب مهم است. در فلج خواب در این مرحله است که ارتباط میان جسم و ذهن قطع می شود، بنابراین ذهن شما بیدار است، اما بدن تان نه و برای همین کاملاً فلج است. این حالت واقعا ترسناک است. خوشبختانه این حالت موقتی است و در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه برطرف شده و شما می توانید دوباره حرکت کنید.

احساس می کنید نمی توانید نفس بکشید

یکی از چیزهایی که فلج خواب را بسیار وحشتناک می کند این است که علاوه بر فلج شدن بدن، خیلی از افراد احساس می کنند نمی توانند نفس بکشند یا در حال خفه شدن هستند. در مغزتان شما همچنان در مرحله ی REM خواب تان هستید که تنفس در سطحی ترین وضعیت خود است، اما از آن طرف شما بیدارید و می خواهید واقعا و عمیق نفس بکشید، اما نمی توانید.

خیلی از بیماران این طور گزارش می کنند که احساس می کنند کسی به سنگینی روی قفسه سینه شان نشسته و نمی گذارد هوا وارد ریه های شان شود. در این مرحله باید آرام بمانید و سعی کنید به خاطر بیاورید که خیلی زود این حالت رفع خواهد شد.

دچار توهم می شوید

علاوه بر فلج شدن و احساس قطع تنفس که به اندازه ی کافی ترسناک است، خیلی از بیماران فلج خواب دچار توهماتی نیز می شوند مثلاً می بینند که مارها و حشرات بزرگ روی تمام بدن شان می خزند در حالیکه آن ها روی تخت دراز کشیده اند و هیچ کاری نمی توانند بکنند.

فلج خواب می تواند با خستگی و استرس زیاد بروز کند

یکی از بزرگ ترین علت های فلج خواب، کسر

پزشکان در ۴۰ درصد شکایات قصورات پزشکی محکوم شدند

معاون انتظامی سازمان نظام پزشکی ،در رابطه با قصورات پزشکی گفت : طبق آمار دادسراها ۳۹ تا ۴۲ درصد از شکایات های مربوط به قصورات پزشکی منجر به محکومیت کادر درمانی شده است.

به گزارش فارس ، علی فتاحی معاون انتظامی سازمان نظام پزشکی ،در رابطه با قصورات پزشکی گفت : طبق آمار دادسراها ۳۹ تا ۴۲ درصد از شکایات های اینجینینی منجر به محکومیت کادر درمانی شده است.

وی در مورد افزایش شکایت های پزشکی و بخصوص عمل های زیبایی و زنان و زایمان افزود:، در بخش سربایی ؛بیشترین قصور در قسمت عمومی و دندانپزشکی است و در بخش بستری ؛زنان و زایمان ،انژویدی و جراحان عمومی است.

فتاحی افزود: لذا برای حل این مشکلات تمهیداتی مانند آموزش راه های پیشگیری از خطاها برای پزشکان صورت گرفته است و درصد خطاها را نسبت به سالهای گذشته به حداقل رسانده ایم.

فتاحی در رابطه با کاهش شکایات قصورات پزشکی در رادیو تهران گفت: ما باید عارضه را از خطا در پرونده ها جدا کنیم، عارضه در اقدامات درمانی در کل دنیا ایجاد می شود ولی خطای پزشکی نیست.

ممکن است احساس کنید روح تان از بدن تان خارج شده

مطالعه ای که روی شایع ترین توهمات فلج خواب انجام شد دریافت برخی از افرادی که مبتلا به فلج خواب هستند، حالات عجیب بدنی را تجربه می کنند مثلاً احساس می کنند در هوا معلق اند یا پرواز می کنند.

ترس و وحشت زیادی ایجاد می کند

ناگهان از خواب بیدار شدن و عدم توانایی در حرکت دادن بدن یا خوب نفس کشیدن می تواند ضریان قلب تان را به شدت بالا ببرد و حال بدی به شما بدهد. اما سعی کنید آرام باشید. مهم ترین چیزی که باید بدانید این است که این اتفاق برای خیلی ها می افتد و گذراست. فقط باید کمی صبر کنید تا بدن تان به مغزتان برسد و با آن هماهنگ شود.

اگر در جای جدیدی بخوابید هم ممکن است دچار فلج خواب شوید

به خواب رفتن در یک مکان جدید یا عجیب می تواند برای هر کسی آشفته کننده باشد، اما برای افرادی که دچار فلج خواب هستند می تواند علت بروز یک اپیزود از این عارضه باشد. وقتی در جای جدیدی می خوابید ذهن تان کمی گوش به زنگ تر است، چه شما بخواهید و بفرمید و چه نه؛ بنابراین وقتی بیدار می شوید و ذهن تان درمی یابد که نمی توانید بدن تان را حرکت بدهید و ضمناً در مکان جدیدی هم هستید، وارد فاز استرس می شود و کاری می کند فکر کنید چیزهایی می بینید که می خواهند به شما آسیب بزنند.

خارج شدن از فلج خواب می تواند سخت باشد

برخی از افراد می گویند تمرکز کردن روی تلاش برای حرکت دادن انگشت پا یا جیع زدن می تواند کمک شان کند از حالت فلج خواب خارج شوند. اگر روشی پیدا کردید که برای شما موثر است، همان را در پیش بگیرید، اما معمولاً بهترین کار این است که صبر کنید تا خودش برطرف شود.

فلج خواب چگونه درمان می شود؟

بیشتر افراد نیاز به درمان فلج خواب ندارند. درمان هر گونه عارضه ی اولیه مانند نازکولپسی می تواند به رفع فلج خواب نیز کمک کند. این درمان ها شامل موارد زیر می شوند:

بهبود عادات خواب، مثلاً حتما هر شب ۶ تا ۸ ساعت بخوابید.

استفاده از داروهای ضد افسردگی در صورت تجویز پزشک برای کمک به تنظیم سیکل خواب.

درمان هر گونه عارضه ی روحی و روانی که می تواند سبب فلج خواب شود.

درمان اختلالات خواب مانند نازکولپسی یا گرفتگی عضلات پا.

شان فلج شود. خیلی وقت ها همین افراد دچار اختلال اضطرابی تجارب دیگری دارند؛ مثل اینکه اضطراب به شکل جسمی خود را نشان می دهد یا علائم دردهای منتشر شده دارد یا ممکن است بی خوابی و تغییرات اشتهاایی داشته باشد.

وی ادامه داد: بسیاری اوقات این حالت اضطرابی باعث افت عملکرد فرد می شود که این بسیار مهم است و فرقی با استرس ساده ای که ممکن است در طول زندگی تجربه کند این است که در حالت داشتن استرس فرد کارش را نیز انجام می دهد.

این روان پزشک اضافه کرد: برای نمونه یک نفر استرس سخنرانی کردن دارد و دچار اضطراب می شود اما عملکرد او مختل نمی شود؛ در حالی که در حالت اضطرابی فرد از مسیر طبیعی خارج می شود و این تبدیل به اختلال شده که نیاز به درمان دارد.

اسماعیلی ابراز داشت: برای همین اختلال اضطرابی منتشر شده ممکن است فرد بگوید حتی با محرک های کوچک محیطی مانند زنگ تلفن یا زنگ در خانه سریعاً از جا بپرد و تپش قلب و اضطراب شدید را تجربه کند که این به خاطر این است که ذهن فرد به سمت این موضوع رفته که می خواستند خبریدی به او بدهند.

وی تصریح کرد: تمام این موارد در جزء به جزء چنین افرادی وجود دارد و اطرافیان، این فرد را فردی مضطرب و فردی که همیشه دارای تنش و ناآرامی است توصیف می کنند.



توده ای سرطانی که در زنان شایع تر است

◆ گروه سلامت //

یک متخصص زنان گفت: سرطان

سینه از میان انواع بیماری ها در خانم ها شیوع بیشتری دارد.

طاهره افتخار، متخصص زنان و زایمان در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره

افزایش سرطان سینه در زنان اظهار کرد: برخی بیماری ها در خانم ها نسبت به آقایان شایع تر است. بعد از بیماری قلبی، سرطان سینه از انواع بیماری ها در خانم ها شیوع بیشتری دارد.

او افزود: این بیماری معمولاً در سنین بالا اتفاق می افتد، اما ممکن است در مواردی خاص در دختران یا سن کم هم اتفاق بیفتد. البته آقایان هم به این نوع بیماری مبتلا می شوند اما درصد آن خیلی پایین است.

افتخار ادامه داد: اگر این نوع بیماری به موقع و سریع تشخیص داده شود حتماً برای آن درمانی وجود خواهد داشت. البته زنانی که در خانواده آنها سابقه سرطان سینه وجود داشته باشد به این نوع بیماری حتماً مبتلا می شوند؛ پس بهتر است هرچه سریعتر برای پیشگیری اقدام کنند. زنانی که در دوران شیردهی باشند کمتر در معرض این نوع بیماری قرار خواهند گرفت. به طور کلی خانم ها باید از سن ۳۵ سالگی به بالا ماموگرافی انجام دهند و بعد از ۳۹ سالگی هر دو سال یکبار این آزمایش را تکرار کنند.

متخصص زنان درباره نشانه ها و علائم این نوع عارضه بیان کرد: معمولاً نشانه های سرطان سینه همان توده های سفت و چسبناکی است که گاهی غیر متحرک و بدون درد ظاهر می شود. گاهی اوقات با معاینه لمسی توسط پزشک این نوع بیماری قابل تشخیص است و می توان به سرعت درباره خوش خیم یا بدخیم بودن این نوع سرطان نظر داد.

او گفت: از دیگر نشانه های این بیماری می توان به ترشح یا خونریزی از نوک سینه فرد مبتلا اشاره کرد. گاهی اوقات این ترشحات به صورت خون آبه هستند، اما رنگ خاصی ندارند و بی رنگ دیده می شوند. معمولاً با خارج شدن این نوع ترشحات از یک طرف یا هر دو باهم نشان دهنده مراحل ابتدایی سرطان سینه است. تغییرات پوست سینه هم از نشانه های دیگر این نوع سرطان خواهد بود. در صورت ابتلاء به سرطان سینه ممکن است تغییراتی از قبیل فرورفتگی یا کشیدگی پوست سینه بروز کند. البته در برخی موارد فرورفتگی نوک سینه ممکن است بعد از شیردهی یا بعد از بلوغ ظاهر شود. فرد مبتلا شاید شاهد تفاوت میان دو طرف سینه باشند که در این حالت طبیعی نخواهد بود.

افتخار درباره علل این نوع بیماری بیان کرد: ژنتیک، وراثت، ورزش نکردن، سیگار کشیدن، مصرف مواد غذایی نامطلوب و اضافه وزن می تواند بر تشدید این نوع بیماری اثر بگذارد.

متخصص زنان و زایمان درباره درمان و پیشگیری این نوع بیماری اظهار کرد: زنان بهتر است این موضوع را جدی بگیرند، زیرا این بیماری قابل درمان است اگر به سرعت تشخیص داده شود. البته خانوادهایی که سابق سرطان سینه در آن ها شیوع داشته باشد باید از سنین پایین (۲۰ سالگی) مورد معاینه و چکاپ پزشک مربوطه قرار بگیرند. گاهی اوقات به دلیل خوش خیمی، بیماری تنها با دارو رفع خواهد شد، اما برخی مواقع با برداشتن سینه می توان مانع پیشرفت سرطان شویم.

کدام روغن ها سالم ترند؟

◆ گروه سلامت //



مصرف بیش از حد روغن ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان ها را افزایش می دهد. در این بین اما انواع روغن های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع، به میزان کمتری سلامتی را تهدید می کنند.

به گزارش ایسنا، برای کاهش مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی-عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی را کاهش دهیم و به جای آن از اسیدهای چرب غیر اشباع استفاده کنیم. اسیدهای چرب ضروری با کاهش کلسترول برای سلامت قلب مفید هستند.

مواد غذایی نظیر ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند؛ به گونه ای که روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا۳ است و روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدان های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

نکته قابل توجه آن است که انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ به طوری که ارزش تغذیه ای روغن زیتون بکر (تصفیه نشده) از روغن زیتون مخلوط و حتی روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا۹) ارزش غذایی بیشتری دارد.

به هیچ عنوان توصیه نمی شود روغن مخصوص سرخ کردن، برای مصارف دیگر نظیر پخت وپز، سرو سالاد و روی برنج استفاده شود. روغن هسته انگور نیز که برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی-عروقی موثر است، اما سریع تر از سایر روغن ها اکسید می شود.

به همین دلیل برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و فقط برای مصارف سرد مانند ریختن بر روی سالاد استفاده شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای تامین اسیدهای چرب ضروری بدن می توان روغن زیتون به غذا اضافه کرد یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه با غذا مصرف کرد.