

علل افزایش بی خوابی در شهرنشینان

◆ گروه سلامت //

رئیس مرکز تحقیقات اختلال خواب گفت: افرادی که در شیفتهای شب کار می کنند، در کوتاه مدت دچار مشکلاتی از جمله کاهش بهره وری، افزایش خطا و حوادث شغلی در محیط کار می شوند. عوارض جدی تری ناشی از شب کاری، در دراز مدت بروز می کند.

به گزارش رکتا، بی خوابی و کم خوابی از جمله مشکلاتی است که در شهرنشینی نمود بیشتری پیدا می کند. از سوی دیگر این دو اختلال، مشکلات عدیده ای را در زندگی افراد به وجود می آورند.

خسرو صادق نیت، رئیس مرکز تحقیقات اختلال خواب، در گفتگو با خبرنگار رکتا در مورد خواب تاکید کرد: بهترین ساعت رفتن به رختخواب بین ساعت ۱۰ تا ۱۲ شب است. بدن افراد بالغ نیاز به ۶ تا ۸ ساعت خواب دارد.

آسیب های شیفت شب

او با اشاره به آسیب هایی که شب بیداری بر سلامت انسان ها وارد می کند افزود: افرادی که در شیفت های شب کار می کنند، در کوتاه مدت درگیر مشکلاتی از جمله کاهش بهره وری، افزایش خطا و حوادث شغلی در کار می شوند. از سوی دیگر این افراد در دراز مدت عوارض جدی تری مانند بی خوابی در شب های دیگر (شب هایی که شیفت نیستند)، خواب آلودگی طی روز، مشکلات قلبی و عروقی (افزایش فشار خون و بیماری قلبی)، مشکلات گوارشی (زخم معده در آقایان و یبوست در خانم ها) شایع می شود. البته مشکلات روحی – روانی (افسردگی)،

تولد نخستین نوزاد از تخمک های فریز شده یک بیمار سرطانی

متخصصین ناباروری در فرانسه از تولد نخستین نوزاد از تخمک های نابالغ یک بیمار سرطانی خبر دادند. این تخمک ها در آزمایشگاه بالغ و فریز شده و پس از پنج سال ذوب و بارور شدند. به گزارش پایگاه اینترنتی «یورک الرت»، این نوزاد پسر از تخمک های یک زن ۳۴ ساله فرانسوی که ۵ سال پیش به دلیل ابتلا به سرطان پستان مورد شیمی درمانی قرار گرفته و نابارور شده بود، به دنیا آمد. پزشکان پیش از آن که فرآیند درمان این زن را آغاز کنند، هفت تخمک نابالغ را از تخمدان های وی خارج و با استفاده از روشی موسوم به بلوغ آزمایشگاهی (IVM) شرایط رشد این تخمک ها را در آزمایشگاه فراهم کردند. تخمک های بالغ سپس با استفاده از روش انجماد شیشه ای (vitrification) فریز شدند؛ در روش انجماد شیشه ای تخمک ها با سرعتی بسیار بالا در نیتروژن مایع منجمد می شوند تا احتمال تشکیل کریستال های یخ و آسیب به سلول کاهش یابد. بعد از گذشت پنج سال و رهایی از چنگال سرطان، این زن فرانسوی تصمیم به بچه دار شدن گرفت اما پس از مدتی دریافت که شیمی درمانی او را نابارور کرده است. از آنجا که تحریک تخمدان های این زن برای تولید تخمک بیشتر با خطر عود سرطان همراه بود، بنابراین او و پزشکان تصمیم گرفتند تا از تخمک های منجمدش استفاده کنند.



مشکلات خانوادگی (که حتی می تواند منجر به طلاق شود)، مشکلاتی در زنان بارور (زایمان زودرس و مشکلات جنینی) از عوارض شب کاری است.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به عوارض خواب نامنظم، گفت: مشکلات در شروع و تداوم خواب، عدم تمرکز، خواب آلودگی طی روز و ... از عوارض خواب نامنظم است و می تواند مشکلاتی را در زندگی و شغل افراد به وجود آورد.

انواع بی خوابی ها

به گفته صادق نیت با بیان این که ۴ نوع بی خوابی داریم، افزود: کسانی که بیش از ۳۰ دقیقه طول می کشد که به خواب بروند، دچار بیخوابی در شروع هستند. گروه دوم در تداوم خواب مشکل دارند و طی خواب مکرر بیدار

غذاهای ضد اضطراب را بشناسید

◆ گروه سلامت //

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره تاثیر برخی موادغذایی در کاهش استرس و اضطراب توضیح داد.

محسن پویان، محقق وپژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: افرادی که دچار استرس واضطراب هستند، می توانند با مصرف مواد غذایی مناسب تا حد زیادی از این مشکلات راکاهش دهند.

مرکبات

او ادامه داد: لیمو، لیموترش، پرتغال، روغن گریپفروت، ترنج، نارنگی و نارنج در رژیم های ضد استرس استفاده می‌شود، همچنین ثابت شده است که مرکبات تأثیرات قابل توجهی بر افسردگی و اضطراب در موش ها و میمون ها داشته است بنابراین می‌توان همین نتایج را برای انسان ها پیش بینی کرد.

عسل

او تصریح کرد: عسل با داشتن ۲۰۰ فاکتور مغذی مهم مانند فروکتوز، گلوکز، آمینواسیدهای مختلف، ویتامین ها و مواد معدنی نقش مهمی در تغییر خلق و خوی افراد دارد. کرایسین که یک فلاوونوئید هست، به عنوان یکی آنتی

چقدر لبنیات مصرف کنیم ؟

◆ گروه سلامت //

متخصص تغذیه با تاکید بر مصرف روزانه لبنیات، گفت: می توانیم یک لیوان ماست را به جای یک لیوان شیر یا دو لیوان دوغ را به جای یک لیوان شیراستفاده کنیم.

سید مرتضی مصطفوی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس، درباره «میزان مصرف شیر و ماست در اسید روزانه غذایی»، اظهار داشت: می‌توانیم مصرف شیر و ماست را جایگزین یکدیگر کنیم؛ مثلاً مصرف یک لیوان شیر دقیقاً مانند یک لیوان ماست است.

کسانی که بیش از ۳۰ دقیقه طول

می کشد که به خواب بروند، دچار

بیخوابی در شروع هستند. گروه دوم در

تداوم خواب مشکل دارند و طی خواب

مکرر بیدار می شوند. سومین گروه افرادی

هستند که می خوابند اما قبل از آن که به

مدت کافی بخوابند بیدار می شوند

برای حل مشکل بی خوابی استفاده از قرص های خواب آور بدون تجویز پزشک با مصرف بیش از مدت دستور پزشک است. چرا که معمولاً بدن به این قرص ها عادت کرده و مصرف کننده را مجبور می کند دوز آن را افزایش دهد. بهترین کار این است که بهداشت خواب را رعایت کنند. نظم در خواب، شرایط محیطی مناسب (گرم‌ا و سرما، نبود نور و صدا)، عدم فعالیت سنگین قبل از خواب، عدم استفاده از مواد محرک قبل از خواب (چای و قهوه و ترکیبات کاکائو)، خوردن غذای سبک قبل از خواب، پرهیز از هیجان های روحی (به مدت یک ساعت و نیم قبل از خواب)، اصول بهداشت خواب است.

رشد تکنولوژی مصادف با کاهش خواب

صادق نیت در پاسخ به این سوال که آیا بی خوابی در تمام سنین، می تواند متاثر از زندگی شهری باشد؟ گفت: : بله. این بی خوابی به زندگی شهری، تکنولوژی و صرف زمان خواب به استفاده از فضای مجازی مربوط می شود و هر روز این بی خوابی بیشتری می‌شود. مطالعات نشان داده که با اختراع چراغ روشنایی خواب مردم کاهش پیدا کرد. اختراع رادیو و تلویزیون نیز در این کاهش موثر بود. امروزه استفاده از اینترنت و فضای مجازی باعث شده که مدت خواب کمتر شود. عادت های نامناسب مانند استفاده از موبایل و تبلت در رختخواب، خواب را به تاخیر انداخته یا کاهش می دهد. نور صفحات موبایل باعث به عدم ترشح هورمون خواب و به تاخیر انداختن خواب می شود.

پویان ادامه داد: مشاهده شده رژیمی که در آن لیزین اندک است، می تواند سطح استرس را در حیوانات را بالا ببرد همچنین افرادی که گندم غنی شده یا لیزین مصرف می کنند، استرس کمتری دارند و باید به مقدار کافی لبنیات و غذاهای دریایی مصرف کنند. **تریپتوفان** او بیان کرد: افراد با اضطراب بالا بهتر است روز خود را با منابع غنی تریپتوفان مانند تخم مرغ، بوقلمون، توفو، ماهی غزل آلا، حبوبات، آجیل، دانهها، شیر و پنیر شروع کنند. همچنین تریپتوفان سروتونین خون را که یک هورمون شادی یخش است، افزایش می دهد و اضطراب را کم می کند.

آب

او ادامه داد: افراد اگربه دنبال راهی راحت برای کنترل اضطراب خود هستند، می توانند آب بیشتر مصرف کنند چرا که همه اندام های بدن از جمله مغز برای عملکرد درست نیازمند آب کافی است، یافته‌ها نشان داده است که کمبود آب حتی به صورت خفیف بیقراری و استرس را افزایش می دهد.

اسید چرب

پویان گفت: افراد مصرف حداقل سه وعده از ماهی های روغنی (سالمون، غزالا، تن، ساردین) را در برنامه غذایی هفتگی خود بگنجانند زیرا این مواد غذایی اسید چرب مورد نیاز بدن را برطرف می کند چرا که اسید چرب برای سلامت مغز لازم است.

نمی‌کند و می‌توان شیر را در صبح به صورت ناشتا یا شب نیز استفاده کرد.

وی افزود: البته به افرادی که دچار کم‌خونی هستند توصیه می‌کنیم لبنیات و ماست را همراه غذا مصرف نکنند و حداقل نیم ساعت تا یک ساعت بعد از صرف غذا از لبنیات و ماست استفاده کنند؛ چرا که برای آنها مضرات، این‌متخصص تغذیه اضافه کرد: مصرف ماست همراه با گوشت مشکلی ندارد؛ چرا که مصرف لبنیات با مواد غذایی دارای آهن «هم» ایجاد مشکل نمی‌کند.



شیر به صورت ناشتا در ابتدای صبح یا مصرف آن در انتهای شب از نظر اصول تغذیه برای بدن مشکل ایجاد نمی‌کند؟» گفت: خوردن شیراگر با معده فرد سازگار باشد تفاوتی در زمان مصرف

افراد دچار «نفخ معده» چه غذاهایی را مصرف نکنند؟



◆ گروه سلامت //

پژوهشگر طب سنتی گفت: افرادی که دچار نفخ و سنگینی معده هستند باید از خوردن لبنیات، سالاد، ترشی ها، سرکه و آبغوره خودداری کنند.

کیمیا علوی پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با فارس درباره «پرهیزهای غذایی برای مبتلایان به نفخ معده»، اظهار داشت: بسیاری از بیماران به هر علت که مراجعه کرده باشند، دچار سوءهاضمه هستند. برخی بعد از صرف غذایی معمولی، آنقدر سنگین می‌شوند که به آسانی نمی‌توانند راه بروند و ترجیح می‌دهند لم داده یا دراز بکشند.

وی ادامه داد: بسیاری از آنان دچار نفخ (جمع شدن گاز زیاد در معده و یا روده) می‌شوند؛ بعضی از آنها از آبریزش شبانه دهان ناراحت هستند و بسیاری از آنها از غذا خوردن می‌ترسند؛ زیرا پس از آن دچار برگشت مواد از معده به مری می‌شوند و اصطلاحاً ترش می‌کنند.

این کارشناس طب سنتی افزود: کندی هضم هم از شکایات دیگر آنان است. اغلب کسانی که مبتلا به کبد چرب هستند یا به افزایش کلسترول و تری گلیسیرید دچارند، از این نشانه‌ها نیز رنج می‌برند؛ این نشانه‌ها معمولاً به سبب کاهش گرمی معده و افزایش تری آن روی می‌دهد؛ در واقع، غلبه سردی و تری در معده با نشانه‌های گفته شده، مشخص می‌شود.

علوی اضافه کرد: برای این بیماران، خوردنی‌ها و نوشیدنی هایی همچون ماست و دوغ، پنیر بی نمک، خامه و سرشیر، شیر سرد به خصوص هنگام ناشتا، خیار و گوجه فرنگی، سالاد شیرازی و سالادهای مجلسی به خصوص با سس مایونز، کدو و کلم میوه‌های تابستانی که هنوز کاملاً شیرین نشده باشند، کیوی پرتقال و گریپ فروت، نوشیدن زیاد آب بدون تشنگی، ترشی‌ها، سرکه و آبغوره مضراست. وی متذکر شد: بعضی از بیماران وقتی این فهرست را می‌بینند، با نارضایتی می‌پرسند: «پس چه بخوریم؟» این افراد درست نمی‌دانند که با خوردن همین خوراکی‌ها به این وضع بد و ناخوشایند دچار شده‌اند و علاوه بر ناراحتی‌های گوارشی، مشکلات دیگری مانند بد رنگی پوست، چاقی، بی حالی، رخوت و سستی هم با این خوردنی‌ها بدتر می‌شود.

این کارشناس طب سنتی خاطرنشان کرد: البته همه این پرهیزها پس از درمان مناسب و کافی به تدریج قطع می‌شوند و فرد می‌تواند با رعایت برخی تدابیر از آنها استفاده کند.

از کرونا نترسید، مقاومت بدن‌تان را بالا ببرید

◆ گروه سلامت //



برای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها به خصوص کرونا افراد باید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در پی شیوع ویروس کرونا در جهان و نگرانی های گسترده مردم در سطح دنیا نسبت به ابتلا به این بیماری رعایت نکاتی برای حفظ سلامتی به عنوان راهکارهای پیشگیرانه ضرورت دارند؛ از جمله مهم ترین اقدامات پیشگیرانه این است که ابتدا بهداشت فردی رعایت شود و اولین موضوع در این زمینه شستن دست‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن است.

با مصرف این آب میوه‌های طبیعی می‌توان سسیتسم ایمنی بدن را تقویت کرد:

آب کلم

آب کلم سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و همچنین منبع ویتامین آ، ث، ب، ۶، منیزیم، مس و آهن است که سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کند.

مصرف کلم همراه با چغندر منبع خوبی از فولات و ویتامین‌ها است.

آب کدو تنبل

برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان از آب کدو تنبل استفاده کنید؛ زیرا این آمیوه منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب۶، ویتامین ای و روی است.

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین ث است و برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد؛ مصرف این آمیوه همراه با نعنّا که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی است توصیه می‌شود.

آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو

ترکیب آب میوه‌های پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع خوبی از ویتامین ث به شمار می‌رود که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است.

آب گوجه فرنگی

توصیه می‌شود برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان از آب گوجه فرنگی استفاده کنید؛ زیرا این ماده منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آست.

آب هویج

آب هویج سرشار از بنا کاروتن و ویتامین آ است و مصرف آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود.