

دانستی‌ها

اگر ۷۲ ساعت نخوابیم چه می‌شود؟

نداشتن خواب کافی، قضاوت شما را مختل می‌کند و انجام انواع کارها را سخت‌تر می‌کند. تا به حال فکر کرده‌اید که چقدر می‌توانید بدون خوابیدن، بیدار بمانید؟ بیشتر افراد در مقطعی از زندگی طعم کم‌خوابی را تجربه خواهند کرد. در حالی که کمبود خواب گاه به گاه ممکن است چندان مهم به نظر نرسد، تأثیر آن می‌تواند شدید باشد و اثرات آن می‌تواند باقی بماند و اگر آن را به یک عادت تبدیل کنید، نتایج آن برای سلامتی شما بسیار ناخوشایند خواهد بود. تری کرال، یک مربی خواب بالینی می‌گوید: «ما هنوز به طور کامل اهمیت خواب را درک نکرده‌ایم. خواب، همراه با رژیم غذایی و ورزش، اساس سلامتی را تشکیل می‌دهد. او اضافه می‌کند که آنها آنقدر به هم مرتبط هستند که هر یک از آنها باید در اولویت باشند. کم‌خوابی مزمن ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند چاقی، بیماری قلبی و دیابت قرار می‌دهد. در طول خواب، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند که به کنترل اشتها، متابولیسم و پردازش گلوکز کمک می‌کند. خواب ضعیف می‌تواند منجر به افزایش تولید کورتیزول در بدن شود که به عنوان هورمون استرس نیز شناخته می‌شود. علاوه بر این، به نظر می‌رسد کم‌خوابی هورمون‌های دیگر را از بین می‌برد. انسولین کمتری پس از خوردن غذا ترشح می‌شود و این به همراه افزایش کورتیزول ممکن است منجر به افزایش بیش از حد گلوکز در جریان خون و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ شود. همه افراد متفاوت هستند، اما طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، بزرگسالان باید هر شب بین هفت تا نه ساعت بخوابند. برخلاف تصور رایج، خوابیدن یک یا دو ساعت اضافی در آخر هفته نمی‌تواند خواب از دست رفته‌ای را که ممکن است در طول یک هفته شلوغ تجربه کرده‌اید، جبران کند. پایبندی به برنامه خواب ثابت بهترین راه برای تنظیم ساعت بدن است.

اختلال حافظه

جان کلاین، استاد یار روانشناسی بالینی توضیح داد که پس از ۲۴ ساعت بی‌خوابی، هورمون‌های استرس (به ویژه کورتیزول و آدرنالین) افزایش می‌یابد تا خستگی ما را جبران کند و به عملکرد خود کمک کند. دکتر کلین هم بیان داشت: «مغز در تلاش است تا با نداشتن فرصتی برای تجدید قوا کنار بیاید، بنابراین ما این هورمون‌های استرس را برای فعال نگه داشتن بدن داریم. بر اساس تحقیقات گذشته، عواقب محرومیت از خواب در ۲۴ ساعت با اختلال شناختی فردی با محتوای الک، خون ۰.۱ درصد قابل مقایسه است. به گفته کلینیک کیولند، در این زمان واکنش شما کاهش می‌یابد، گفتار نامفهوم و تفکر کند دارید.

کف فشار خون

کف افت فشار: سطوح بالای نشانگرهای التهابی در جریان خون وجود دارد که در نهایت می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی و فشارخون بالا شود. در طول یک شب خواب سالم، فشارخون حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می‌یابد. (طبق گفته کلینیک مایو، افت فشارخون کمتر از ۱۰ درصد در طول شب، نشانه‌ای از الگوی نامنظم فشارخون است، اما اگر خواب به طور مزم قطع شود یا اصالتاً نیند، بالا ماندن فشارخون ممکن است یک عامل خطر برای افرادی باشد که از فشارخون بالا رنج می‌برند. علاوه بر این، هورمون‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند به این معنی که احساسات شما می‌تواند در همه جا خودشان را نشان بدهند. کلاین ادامه داد: «آنجا که بدن شما به پیام‌ها کورتیزول به جریان خون ادامه می‌دهد، ضربان قلب و فشارخون شما را بالا می‌برد تا شما را هوشیار نگه دارد. استرس مداوم می‌تواند احساس اضطراب و نوسانات خلقی را افزایش دهد.

افسردگی

دکتر دروب اظهار داشت: در ۴۸ ساعت، شما با کمبود خواب شدید روبه‌رو هستید. دروب بیان داشت: بدن شروع به شکل دادن «خواب‌های کوچک» می‌کند همان استراحت‌های ۳ تا ۱۵ ثانیه‌ای که در طی آن مغز شما خاموش می‌شود. چشمان شما لزوماً بسته نمی‌شوند و ممکن است آگاهانه از آنچه در حال رخ دادن است آگاه نباشید، اما مغز شما برای چند ثانیه در حال آفرین شدن است. بر اساس تحقیقات، امواج مغزی اندازه‌گیری شده توسط الکتروانسفالوگرام نشان می‌دهد که در طول خواب کوتاه، هم تفاوت‌ها و هم شباهت‌هایی با چهار مرحله خواب وجود دارد. حسام الشریف، پزشک متخصص ریه و متخصص خواب در کلینیک مایو در انوکرا، افزود: «پس از دو روز بی‌خوابی، شاهد افزایش تحریک‌پذیری، اضطراب، حافظه مه‌لود و اختلال در تفکر خواهید بود.» برخی از افراد حتی ممکن است با توهم مواجه شوند و چیزهایی که واقعا وجود ندارند را ببینند یا صداهایی بشنوند. دکتر الشریف ادامه داد: «برخی افراد احساس افسردگی می‌کنند و برخی ممکن است سرخوش شوند.»

ابتلا به دیابت

کراتل تصریح کرد: پس از ساعات‌های طولانی بی‌خوابی، انتظار کمبودهای قابل توجهی در تمرکز، انگیزه، ادراک و سایر فرآیندهای ذهنی بالاتر را داشته باشید. مطالعه‌ای ۱۲ فضاورد را مورد مطالعه قرار داد که به مدت ۷۲ ساعت در انزوا یا ۷۲ ساعت محرومیت از خواب قرار گرفتند. گروهی که مجبور بودند سه روز بیدار بمانند، ضربان قلب، خلق منفی بالاتر و احساسات مثبت کمتری داشتند. کلاین اظهار کرد: با این کمبود خواب بسیار ناگوار آمد خواهید بود. مغز در حال مبارزه با تمایل به خاموش شدن است و این وضعیت احساسی واقعا شکننده‌ای ایجاد می‌کند. کلاین اظهار داشت: افراد مسن تری که ۵ ساعت یا کمتر می‌خوابند ممکن است در معرض خطر ابتلا به چندین بیماری مزمن قرار بگیرند. افرادی که شب‌ها نمی‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت و بیماری قلبی هستند. الشریف افزود: پس از گذشت ۷۲ ساعت بی‌خوابی، این زمانی است که ذهن برای دیدن و شنیدن هر گونه توهم، هذیان و پارانویا آماده است.

خوراکی‌های

مضر

برای مغز

اینفوگرافیک: آرمان ملی

پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت مغز ضروری است. غذاهای زیادی وجود دارند که می‌توانند هوشمندی شما را از بین ببرند و حافظه و خلق و خوی شما را تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین بسیار مهم است که برای حفظ سلامت مغز غذاهای مضر را شناسایی کنیم.



غذاهای سرخ‌شده



مرغ یا سیب‌زمینی سرخ شده می‌تواند برای مغز شما مضر باشند. در یک تحقیق افرادی که رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای سرخ‌شده می‌خوردند، در آزمون‌های شناختی، یادگیری، حافظه و عملکرد مغز، نمره کمی گرفتند. برعکس، کسانی که غذاهای گیاهی بیشتری مصرف می‌کردند نمره بالاتری داشتند.

نوشیدنی‌های شیرین



باید مراقب آبمیوه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و چای شیرین باشید زیرا سرشار از شکر هستند. این نوشیدنی‌ها مقادیر زیادی قند آسیب‌عصبی را به دنبال دارند چرا که باعث بروز التهاب می‌شوند. محققان دریافته‌اند افرادی که به‌طور منظم از نوشیدنی‌های شیرین استفاده می‌کنند، به احتمال زیاد حافظه ضعیف‌تر، حجم کلی مغز کمتر و هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای یادگیری و حافظه نقش مهمی ایفا می‌کند.

کربوهیدرات‌های مضر



برنج سفید، نان سفید، ماکارونی سفید و سایر غذاهای فرآوری شده با شاخص گلیسمی بالا نه تنها باعث افزایش قندخون می‌شوند، بلکه دارای تبه‌بندی مواد غذایی نامناسب برای مغز شما هستند. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا می‌توانند خطر افسردگی در زنان را افزایش دهند. از طرف دیگر، زانگی که لاکتوز، فیبر، میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می‌کردند، در علائم افسردگی کاهش چشمگیری نشان دادند.

تأثیر نمک بر بروز آلزایمر

محققان می‌گویند: مصرف بیش از حد نمک با زوال عقل مرتبط است. مصرف بیش از حد نمک بر پروتئین «تاو» تأثیر می‌گذارد که نقش کلیدی در زوال عقل ایفا می‌کند و سیستم‌های تحت تأثیر نمک اضافی می‌توانند به تسریع ابتلا به زوال عقل ناشی از فشارخون کمک کنند. محققان دریافته‌اند که فشار بالای ناشی از مصرف نمک بر دو هورمون آنژیوتانسین ۲ و پروستاگلندین تأثیر می‌گذارد و هر کدام بر سمیت عصبی تأثیر می‌گذارد.

همچنین از طریق آزمایش بر روی حیوانات، مشخص شد که کاهش فشارخون ناشی از افزایش نمک، به‌ویژه فسفات، منجر به بهبود عملکرد عاطفی و شناختی می‌شود. افزودن بیش از حد فسفات از طریق نمک به پروتئین tau در درجه اول مسئول این پیامدهای منفی است. کاهش فشارخون مرتبط با کاهش عملکردهای شناختی ممکن است یک هدف درمانی زوال عقل باشد.

یادداشت

علل جرقه زدن چشم



امین نیک‌آقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

اگر مایع (ژل) زجاجیه روی شبکیه مالیده شود یا با کشیدن تحریک و به آن ضربه‌ای وارد شود، مقابل چشم‌تان نورهایی شبیه جرقه یا رعد و برق مشاهده می‌کنید. کسانی که به چشم‌شان ضربه‌ای وارد شده است در هنگام ضربه خوردن ستاره‌هایی از نور مشاهده کنند. جرقه‌های نورانی ممکن است به مدت چند هفته تا چند ماه، گاه‌گاه ظاهر شوند. هرچه سن بالاتر می‌رود، احتمال دیدن این جرقه‌ها بیشتر می‌شود. چنانچه به‌طور ناگهانی جرقه نورانی جلوی چشم دیده شود، بلافاصله فرد باید به چشم‌پزشک مراجعه کند تا معلوم شود، آیا پارگی در شبکیه ایجاد شده است یا خیر. برخی افراد جرقه‌هایی نورانی را به صورت خطی و ناهموار یا موج‌های حرارتی جلو هر دو چشم خود مشاهده می‌کنند که ۱۰ الی ۲۰ دقیقه دوام می‌آورد. این نوع جرقه‌ها در بیماران میگرن پدید می‌آید که مربوط به انقباض عروق مغزی است. معمولاً این عارضه با پی آمدن سردرد شدید همراه است. گرچه این جرقه‌های موجی شکل بدون سردرد هم می‌تواند عارض شود. این مورد را میگرن چشمی یا میگرن بدون سردرد می‌گویند. هر چند جرقه‌های نورانی جلوی چشم با ازدیاد سن بیشتر می‌شود و گاهی این جرقه‌ها جدی و خطرناک نیستند اما باید همیشه در این گونه موارد به چشم‌پزشک مراجعه کرد و از وجود ضایعات شبکیه مطلع شد.

ویژه

سلامت قلب با مصرف «بادام»

مصرف بادام به‌عنوان یک میان‌وعده سالم باعث حفظ کلسترول و تری‌گلیسرید خون و در وضعیت طبیعی می‌شود و از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. ۱۰۰ گرم بادام حدود ۵۷۹ کالری، ۵۰ گرم چربی، ۱۳ گرم فیبر غیر محلول و ۲۱ گرم پروتئین دارد. همچنین بادام منبعی غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها از جمله کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر، روی، مس، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین E است. برای گرفتن اثرات مفید بادام بر چربی خون و سلامت قلب افراد می‌توانند روزانه بادام را به‌صورت خام یا بوداده در میان‌وعده‌ها مصرف کنند. مصرف بادام به‌همراه شکر به‌صورت شیره بادام چاق‌کننده است. مالیدن روغن بادام شیرین برای ورم‌های ناشی از خشکی‌های مفاصل، مزاج‌های خشک، رفع تشنگی، درد ستون فقرات و گردن در افراد مسن، خشکی مغز، کم‌خوابی، خشکی چشم و مخاطات بسیار مفید است.

پیشگیری از پوکی استخوان با «گردو»

بسیاری از ما تصور می‌کنیم خوردن گردو یا پنیر در وعده صبحانه فقط برای هوش بچه‌ها مفید است، اما گردو فواید زیادی دارد. گردو از منابع خوب ماده مس است. کمبود مس می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. این بیماری باعث نازک شدن استخوان‌ها و کاهش تراکم آن‌ها می‌شود و به این ترتیب احتمال شکستگی‌های استخوانی بالا می‌رود. منیزیم، ماده معدنی دیگری که در گردو وجود دارد هم برای

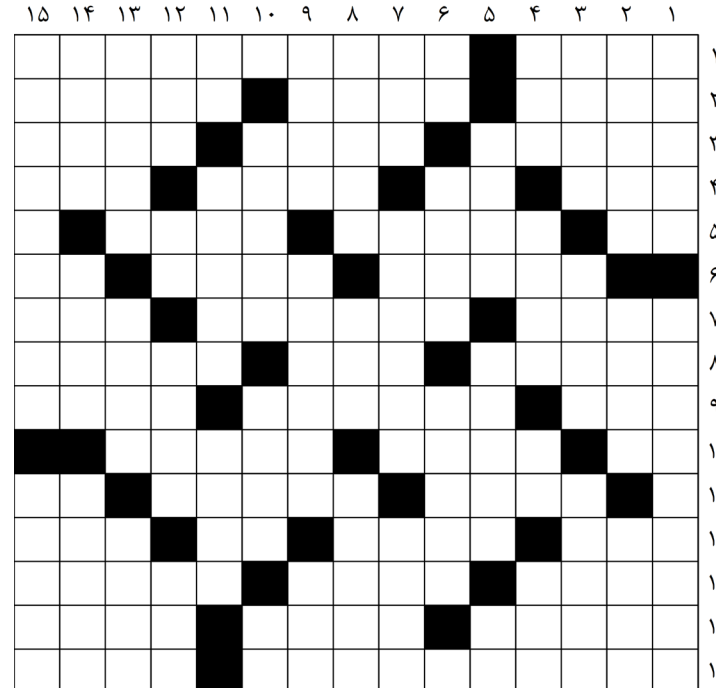
بسیاری از ما تصور می‌کنیم خوردن گردو یا پنیر در وعده صبحانه فقط برای هوش بچه‌ها مفید است، اما گردو فواید زیادی دارد. گردو از منابع خوب ماده مس است. کمبود مس می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. این بیماری باعث نازک شدن استخوان‌ها و کاهش تراکم آن‌ها می‌شود و به این ترتیب احتمال شکستگی‌های استخوانی بالا می‌رود. منیزیم، ماده معدنی دیگری که در گردو وجود دارد هم برای

جدول کلمات متقاطع

عمودی

شماره ۱۵۶۶

۱- خودرأی‌ومغزور- پالایشگاه ۲- عوض کردن- مردسنگ‌انداز- فریب‌ووسوسه ۳- شرم‌وحیا- شکسته‌شده- بازکردن ۴- ساخته‌شده از نی- علیل- روییدنی سر- ضعیف‌ونرجور ۵- شکر‌وستایش- شهری در اسکاتلند- قدم یکپا ۶- دوشو کتف- گام مقدس مصریان قدیم- ترشح‌کننده ۷- مهار بینی شتر- وسیله بزرگ حمل‌ونقل مسافر- تابع ۸- طرز‌عمل- وسیله نخریسی- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد ۹- فهم، ادراک، آگاهی- درخشان- پدربزرگ و جد ۱۰- رایانه کوچک همراه- تیرانداز- آقای اسپانیایی ۱۱- علامت مغولی- کشورفریوشانیده- روکش ۱۲- ترشح آب- واحد دارو- نوعی نان- مجلس اعیان ۱۳- شهری در لیتوانی- ذلیل‌وحقیر- در قدیم فیلم‌ها به این شکل ساخته می‌شدند ۱۴- زبان آتش- نوعی حریر- مرکز عدسی ۱۵- قله‌ای در دامغان- تکبر و خودبینی



حل جدول ۱۵۶۵

۱- گازمرداب- از غذاهای گیلاتی ۲- به‌همراه غذا می‌خورند- بلندتر- رهبر قوم هون ۳- درس‌دادن- پایه- پوشاک سر ۴- ترس‌وهراس- عضورونده- از نهادهای نظامی- مدت زمان قانونی فوتبالیست ۵- قلب- پیک قدیم- پیامبر خاورزمین ۶- کرنات کلسیم- نوعی اختلال روانی که منجر به بروز اختلالات جسمی و... می‌شود- کله ۷- مسیحی- نوعی بازی فکری ژاپنی- سردمطبوخ ۸- از القاب مبارک حضرت فاطمه (س)- رنگ طلایی- جروبخت ۹- فانوس دریایی- اتومبیل جهانگردی- شن کنار دریا ۱۰- بله‌انگلیسی- الفبای تلگراف- صدمه‌دیده ۱۱- گوینده‌وسختگو- پوست بز دباغی‌شده- ویتامین انعقادخون ۱۲- شهری در سیستان‌وبلوچستان- کالابگ- شمای بیگانه- هموار ۱۳- شروع- رسم‌وسنت- هادی الکتریکی ۱۴- واحدی در صنایع‌سیم- برگه دریافت کالا- جلوه ۱۵- اولین برنده جایزه صلح نوبل- ایزدبانوی خرد یونان

جدول سودو کو

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۹ | ۸ | ۲ | | |
| ۷ | ۲ | ۱ | ۵ | ۳ |
| ۴ | ۱ | ۸ | ۷ | ۶ |
| ۵ | ۱ | ۲ | ۹ | ۶ |
| ۸ | ۴ | ۸ | ۵ | ۷ |
| ۸ | ۳ | ۴ | ۷ | ۵ |
| ۲ | ۹ | ۸ | ۷ | ۴ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| d | s | b | v | i | h | m | l | a |
| l | h | l | b | m | d | d | v | s |
| v | m | d | d | s | l | h | b | |
| b | d | s | l | v | m | h | i | d |
| m | v | d | s | h | l | d | b | l |
| h | l | d | d | b | s | m | v | h |
| d | l | v | m | l | d | b | s | h |
| l | d | h | l | b | s | v | d | m |
| s | b | m | h | d | v | l | d | l |