آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۵۰
دوشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۳۰
۱۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۱ اکتبر ۲۰۲۴

مواردی که می‌توانند دلیل «خستگی» باشند

همه ما در طول روز با خستگی آشنا هستیم اما خستگی‌های زیاد و طولانی می‌تواند دلایل مهمی دیگری داشته باشند. خستگی یک علامت رایج است که می‌تواند توسط مجموعه‌ای از عوامل مانند شرایط پزشکی و استرس یا خواب ضعیف ایجاد شود. البته در بسیاری از موارد می‌توانید تغییراتی ایجاد کنید که به بازگرداندن انرژی شما کمک می‌کند، اما برای درمان آن باید ریشه مشکل را پیدا کنید. چند عامل اصلی وجود دارند که اغلب باعث خستگی می‌شوند که عبارتند از:

استرس

فشارهای مالی و کاهش فرصت‌های اجتماعی، تغییر مسئولیت‌ها، کار اضافه شده، مراقبت از کودک و.. تنها برخی از استرس‌هایی هستند که اکنون افراد با آن مواجه هستند و استرس مزمن می‌تواند منجر به خستگی شود. وقتی فرد تحت استرس قرار می‌گیرد، سطح هورمونی به نام کورتیزول افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث مشکلات خواب و همچنین احساس اضطراب و سایر علائم شود.

مشکلات تیروئید

زمانی که غده تیروئید کم‌کار است و سطوح ناکافی هورمون تیروئید را تولید می‌کند (شرایطی که کم‌کاری تیروئید نامیده می‌شود)، می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی شود. زنان بیشتر از مردان به بیماری تیروئید مبتلا می‌شوند و با افزایش سن میزان بروز آن افزایش می‌یابد.

رژیم غذایی

اگر فرد رژیم غذایی متعادلی نداشته باشد، ممکن است منجر به کمبود ویتامین شود که می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد. کمبود ویتامین‌های D و ویتامین B۱۲ از این موارد هستند. همچنین گاهی اوقات خستگی ناشی از کم آبی بدن است.

اختلالات خواب

واضح‌ترین دلیلی که ممکن است باعث احساس خستگی شود، نداشتن خواب کافی است که گاهی اوقات ناشی از عادات بد خواب است. شب‌ها تا دیروقت بیدارماندن و تماشای بیش از حد صفحه نمایش از عادت‌هایی است که قطعا می‌توانند بر سطح انرژی افراد تأثیر بگذارند. افرادی که برنامه کاری دارند که مستلزم بیدارماندن تمام شب است، ممکن است برای رسیدن به خوابی آرام و عمیق با مشکل مواجه شوند.

دانستنی‌ها

علل و درمان «سندرم پای بیقرار»

احساس اینکه چیزی زیر پوست‌تان راه می‌رود و دچار درد و سوزش و تکان‌های تند در پاها مخصوصا شب‌ها در رختخواب می‌شوید از علائم سندرم پای بیقرار هستند. پای بیقرار دارید و پاهایتان اعصاب ندارند، مدام پاهایتان را فشار می‌دهید و گاهی دوست دارید ضربات محکمی به آن‌ها وارد کنید. درست شب هنگام خواب به سراغتان می‌آید و شما مایلید بدانید علت این بیقراری و درمان آن چیست. سندرم پای بیقرار یکی از سندرم‌هایی است که افراد با توجه به شرایط خاص و تنش‌هایی که در طول روز متحمل می‌شوند، تجربه می‌کنند. سندروم پای بیقرار با علائمی بخصوص در اندام‌های تحتانی همراه است و رعایت بهداشت خواب، پرهیز از استرس و مصرف برخی داروها به ویژه در شب می‌تواند این اختلال را کنترل کند. احساس بیقراری می‌تواند ناشی از سندرم پای بیقرار باشد. اکثرا این حالت در شب اتفاق می‌افتد و فرد مبتلا احساس می‌کند که چیزی زیر پوست او راه می‌رود این حالت موجب می‌شود تا فرد پای خود را تکان دهد یا مجبور شود برای خلاصی از این حالت پاها را فشار داده یا حرکت کند.

علائم

در سندرم بیقراری پاها، پاها دچار درد، سوزش، گزگز، فشردگی و تکان‌های تند می‌شوند. برای تشخیص سندرم پای بیقرار ابتدا باید سایر اختلالات را افتراق دهیم. فردی که به بیماری قند مبتلا است ممکن است دچار احساس بیقراری در پاها شود در صورتی که این احساس بر اثر بیماری قند نباشد می‌توان تشخیص سندروم پای بیقرار داد. مورمور و خواب‌رفتگی به ویژه در اندام‌های تحتانی از علائم سندرم پای بیقرار است. این بیماری ارتباط تنگاتنگی با سلامت بدن دارد؛ یعنی اگر ذهن و جسم سالم باشد امکان ابتلا به این بیماری کم می‌شود و البته بیماری که به صورت ارثی منتقل شده هم رفع و رجوع می‌شود.

کمبود ویتامین‌ها

بین همه ویتامین‌ها کمبود ویتامین B۶ می‌تواند در مدت کوتاهی فرد را به این سندرم مبتلا کند. بنابراین کمبود ویتامین را جدی بگیرید، چون اینطور که معلوم است، اثرات کمبود ویتامین فقط رنگ زرد و بی‌حالی نیست و ممکن است به استرس داخل پاها برسد.

داروهای ضدافسردگی

مصرف برخی داروها مانند ضدافسردگی‌ها به ویژه در شب می‌تواند منجر به بروز و تشدید علایم سندروم پای بیقرار شود که توصیه می‌شود با هماهنگی پزشک مصرف این داروها را به زمان دیگری از روز موکول کرد.

استرس و فشار روانی

استرس موجب شدت سندروم پای بیقرار می‌شود. فشار روانی یکی دیگر از علل ابتلا به سندروم پای بیقرار است که در صورت عدم مدیریت آن می‌تواند وضعیت درد را تشدید کند. استرس از نوع ذاتی و اکتسابی‌اش می‌تواند مهمترین عامل ابتلا به این سندرم باشد، به خاطر علت هم هست که خانم‌ها بیشتر از آقایان به این بیماری دچار می‌شوند و طول درمانشان هم از مردها بیشتر است.

درمان

دیرتر بخوابید

سندرم پای بیقرار باعث سخت خوابیدن می‌شود، برای داشتن خواب عمیق، کمی دیرتر به رختخواب بروید و صبح‌ها بیشتر بخوابید. ساعات خواب صبح می‌تواند از بهترین ساعات استراحت شما باشد. بیشتر افراد بزرگسال نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه دارند.

ورزش پا قبل از خواب

انجام کمی حرکات کششی قبل از خواب می‌تواند مفید باشد. برای کشش ساق پا، پای چپ خود را کشیده و عقب ببرید و پای راست خود را از زانو کمی خم کرده و جلو بیاورید؛ می‌توانید دستان خود روی ران پای راست خود و یا دیوار قرار دهید و این حرکت را برای پای دیگر خود تکرار کنید چرا که کشش ساق پا باعث می‌شود بتوانید مدت بیشتری بنشینید.

دوش آبگرم

حمام کردن با آبگرم قبل از خواب، باعث آرامش و راحت‌تر خوابیدن شما می‌شود. همچنین علائم سندرم پای بیقرار را کاهش می‌دهد.

عدم مصرف کافئین

احتمالا متوجه شده‌اید که مصرف قهوه، چای، کاکائو و نوشابه سیاه به علت داشتن کافئین باعث می‌شود کمی احساس انرژی و شادابی کنید، ولی علائم سندرم پای بیقرار را بدتر می‌کنند، حتی بعد از چند ساعت پس قبل از خواب این مواد را نخورید.

پا را سرد یا گرم کنید

ببینید با گذاشتن حوله گرم روی پاهایتان احساس بهتری پیدا می‌کنید یا کیسه یخ؟ هر نوع تغییر دمایی می‌تواند تسکین دهنده باشد. برخی افراد می‌گویند دوش آب سرد برای آن‌ها بهتر است.

ورزش داشته باشید

ورزش متعادل (نه کم و نه زیاد) در طی روز باعث می‌شود خواب بهتری در شب داشته باشید؛ مثل پیاده‌روی، آهسته دویدن، بلندکردن وزنه و هر ورزش دیگری که از آن لذت می‌برید. بررسی‌ها نشان داد که ورزش باعث کاهش تکان‌های پا و خواب طولانی‌تر و عمیق‌تر در افراد مبتلا به سندرم پای بیقرار می‌شود ولی به یاد داشته باشید که نباید خیلی زیاد و یا شدید ورزش کنید، چرا که ورزش شدید و طولانی بخصوص قبل از خواب، علائم سندرم را بدتر می‌کند.

ورزش مغز

کارهایی که حواس شما را پرت می‌کنند، می‌توانند گاهی اوقات علائم سندرم را کمتر کنند. لذا جدول حل کنید، کتاب بخوانید، یک بازی کامپیوتری انجام دهید، بافتنی ببافید و....

عمیق نفس بکشید

فشار روحی و جسمی، علائم سندرم را بدتر می‌کند پس با تنفس آرام و عمیق، گرفتگی عضلات خود را برطرف کنید؛ شما همچنین می‌توانید قبل از خواب، در یک اتاق کم نور به یک موسیقی آرام گوش دهید.

ماساژ پا

ماساژدادن ساق پاها قبل از خواب می‌تواند علائم سندرم را کم کند و بهتر بخوابید؛ شما و یا یکی از اعضای خانواده‌تان می‌تواند این کار را برای شما انجام دهد.

یادداشت

آرتروز زانو

سید منصور رایگانی
متخصص طب فیزیکی

آرتروز زانو معمولا از ۵۵ سال به بالا اتفاق می‌افتد و این بیماری در زنان نسبت به مردان شیوع بیشتری دارد. آرتروز زانو در بعضی از افراد سابقه ژنتیکی دارد و نمی‌توان خیلی از بروز آن جلوگیری کرد اما عواملی وجود دارد که می‌تواند آرتروز را کنترل کند. بلندکردن اجسام با زانوی خمیده و با فشار زیاد از عواملی است که می‌تواند بروز آرتروز را تشدید کند و انجام فعالیت‌های پیوسته ورزشی از عواملی است که می‌تواند از بروز آرتروز جلوگیری کند. کاهش وزن در کم‌کردن عوارض آرتروز زانو بسیار مهم است، ورزش‌های خاص زانو مانند تقویت عضله چهار سر نیز می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از آرتروز زانو تأثیر بسزایی داشته باشد. پوشیدن کفش مناسب هنگام راه‌رفتن، راه‌رفتن در سطوح هموار و عدم استفاده مکرر از سطوح شیبدار نیز برای افراد مبتلا به آرتروز زانو بسیار مهم است. اگر با وجود رعایت همه این موارد بیماری کنترل نشد، بیمار پس از مراجعه به پزشک می‌تواند تحت انجام درمان‌هایی همچون روش‌های طب فیزیکی و فیزیوتراپی تزریق درون زانو، دارودرمانی و در نهایت تعویض مفصل قرار گیرد. در حیطه طب فیزیکی و توانبخشی علاوه بر توصیه‌ها و مراقبت‌ها، تجویز ورزش‌های خاص و روش‌های فیزیوتراپی نیز انجام می‌شود تا کارشناسان فیزیوتراپیست آنها را برای بیماران انجام دهند.

ویژه

سیب‌زمینی شیرین سرشار از ویتامین C

اگر به‌دنبال راهی طبیعی برای افزایش درخشش پوست خود هستید، سیب‌زمینی شیرین ممکن است گزینه خوبی برای شما باشد. این نوع سیب‌زمینی مملو از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان است. سیب‌زمینی شیرین سرشار از ویتامین C است که یک ماده مغذی حیاتی برای تولید کلاژن است. کلاژن پروتئینی است که پوست شما را محکم، صاف و کشسان نگه می‌دارد. سیب‌زمینی شیرین به‌دلیل محتوای بالای آنتی‌اکسیدان دارای خواص ضدالتهابی است. این ترکیبات به آرام‌کردن التهاب و ارتقای سلامت پوست کمک می‌کند. سیب‌زمینی شیرین هم‌چنین می‌تواند به کاهش علائم بیماری‌ها و شفافیت پوست کمک کند.

درمان سرماخوردگی با یک روش ساده

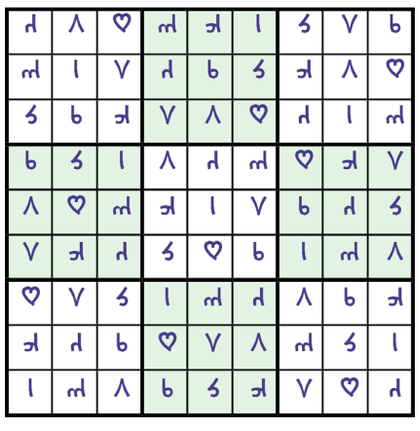
استاد طب ایرانی توصیه‌های طب ایرانی در پیشگیری از سرماخوردگی در فصل پاییز و زمستان را تشریح کرد. سیدعلی مظفرپور، عنوان کرد: در فصل سرما برای پیشگیری از سرماخوردگی باید پیشانی، نواحی حلق و گلو، کمر و پا پوشانده شود. وی در ادامه در خصوص راهکار طب ایرانی برای درمان خانگی سرماخوردگی گفت: مصرف دمنوش آویشن، بابونه، گل ختمی و عناب بسیار مؤثر است که می‌توانید نصف استکان هر ۸ ساعت به همراه نبات استفاده کنید. وی افزود: در صورت داشتن سرفه، دمنوش آویشن، پنیرک، پرسیاوشان و عناب استفاده شود. استاد طب ایرانی و رئیس دانشگاه علوم پزشکی بابل در ادامه تصریح کرد: ماساژ نواحی پشت و همچنین بخور آویشن، بابونه، مرزنجوش و مصرف مشکافی (شیر- نشاسته- زعفران) و نخودآب (ترکیب نخود و گوشت گوسفند و آب) در تقویت ریه و بهبود عملکرد سینوس‌ها مفید است.

علائم بیماری سل

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به کاهش قابل توجه بیماری سل در کشور، گفت: بیماری سل در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است. سیدعلی جواد موسوی افزود: خوشبختانه در سال‌های گذشته بروز سل در ایران بسیار کمتر شده است و با تلاش‌های که در شبکه‌های بهداشت و درمان برای پیشگیری و تشخیص این بیماری صورت می‌پذیرد انتشار سل بسیار کمتر شده است. این فوق تخصص ریه ادامه داد: یکی از مهم‌ترین مباحث اطلاع‌رسانی این است که افراد آگاه شوند که اگر ۳ علامت تب طولانی، کاهش وزن و سرفه با خلط خونی دارند باید سریع برای تشخیص و درمان سل اقدام کنند تا این بیماری نیز به افراد دیگر منتقل نشود. این عضو هیأت علمی گفت: در حوزه ریه؛ بیماری‌های کشنده وجود دارند از جمله سرطان ریه، عفونت‌های ریه و ذات‌الریه، برونشیت مزمن، آسم و سل که قابل پیشگیری هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

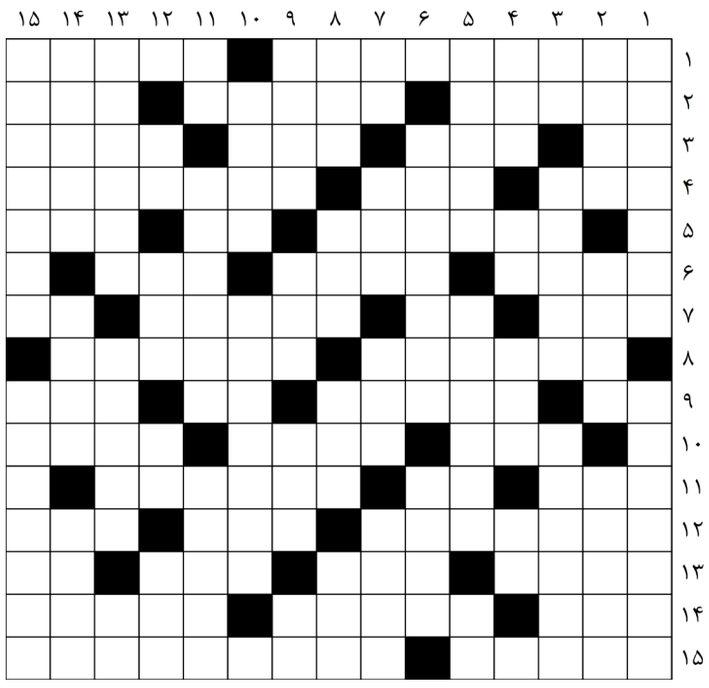
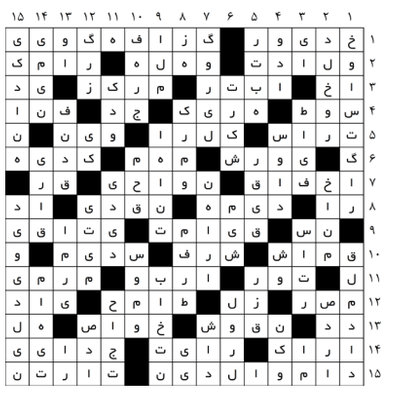
شماره ۱۹۵۰

افقی

۱- کنایه از دگرگون بودن اوضاع- تنبیه اداری ۲- وزن‌ها- پیشروی خشکی در آب- هدایت‌کردن ۳- نیلوفرهندی- بزرگی- از بیماری‌های واگیردار- لاشخور ۴- نفرین- بخشنده- استراحت بین دو پرده نمایش ۵- وبسایت- نوعی پیشوند فعل مضارع- ظرف آب پوستی ۶- ضرر- رسیدها- پایه و اساس ۷- مقابل مادگی- قلب- دارای گنجایش- کلمه تصغیر ۸- چیزهایی که در یکجا گرد آمده باشد- شهر بندری فرانسه ۹- خیس- نام هفتمین نیای زرتشت- میزان عمر- از حیوانات اهلی ۱۰- هر جسمی دارد- دوستی- نام بغدادی عارف ایرانی ۱۱- تماما- نقشه انگلیسی- عاریتی ۱۲- لقبی در صفویه- مادر ترکی- دست مالیدن ۱۳- گل شهیدان- ظرف مسی- دانه نهانزایان- بله روسی ۱۴- بی‌سوادقدیمی- از کشورهای عربی- اسرارآمیز ۱۵- تبریک گفتن- مکاتبه

عمودی

۱- راهزن و دزد- نقش وسایل جانبی تجملی ۲- حریص- انتظارونگرانی- نفس سرزنشگر ۳- گلسرخ- پیامدها- ماده روغنی که از نفت استخرج می‌شود ۴- تله- اشاره به دور- مارپیچ بزرگ- میوه خوب! ۵- ناخوش و مریض- چشم‌انداز- واحد بازی تنیس ۶- سدی در خراسان‌رضوی- شعبه‌ای از زبان فارسی ۷- بچه می‌کشد- سلاح انفجاری- خراب‌کردن- پایتخت نائورو ۸- قبیله وحشی پرو- بلندترین نقطه- جدا- از دختران حضرت شعیب(ع) ۹- پدر- گمراه- درجه حرارت- یار غم ۱۰- غنیمت گیرنده- از روی رفاقت ۱۱- پایان- از مصالح ساختمانی- فاقد آرامش و امنیت ۱۲- نمی‌شنود- اجاره‌خانه- هواپیمای سریع- از حیوانات درنده ۱۳- نوعی یاقوت سرخ- معطرکننده بستنی- شما و من ۱۴- نوعی کشتی- پدربزرگ بخاری!- دایره مانند ۱۵- میهن- ورزش آمادگی جسمانی



حل جدول ۱۹۴۹