

دانشتییها

علل مرگ برخی افراد در خواب

احتمالا تمام انسان ها در طول زندگی خود به دفعات دربار مرگ و اینکه چگونه زندگی آنها در این دنیا به پایان می رسد، فکر می کنند. نتایج مطالعات نشان می دهد احتمال وقوع مرگ در طول خواب نسبتا کم است مگر اینکه فرد به یک بیماری خاص مبتلا باشد. دلایل متعددی وجود دارد که می تواند باعث مرگ کسی در خواب شود اما معمولا ۳ عضو بدن هستند که در این زمینه نقش کلیدی ایفا می کنند. دکتر «میلیندا سووانی»، مشاور پزشکی تنفسی می گوید: مرگ در خواب معمولا به سه عضو بدن مربوط می شود؛ قلب، ریه ها و یا مغز. هنگامی که ما خواب هستیم کمتر احتمال دارد بتوانیم به سیگنال هایی که ممکن است نشان دهنده مشکلی در این اندام ها باشد، پاسخ دهیم. «جک فلاپر»، متخصص قلب و عروق هم اظهار کرد: اگر من ایستاده باشم و ضربان قلبم ۱۰ ثانیه مکت داشته باشد به زمین می افتم و بیهوش می شوم و به زمین افتادم چند ثانیه صندلی خواهد داشت که دیگران او را می شنوند و به کمک من می آیند اما وقتی خواب هستید شما نمی توانید به این علامت پاسخ دهید.

قلب

شایع ترین علت مرگ در خواب به قلب مربوط می شود. بر اساس بررسی ها ایست ناگهانی قلب دلیل ۹۰ درصد مرگ های ناگهانی و غیرمنتظره در طول خواب است که به عنوان مرگ شبانه نیز شناخته می شود. افرادی که به عارضه هایی چون بیماری عروق، قلب بزرگ شده یا ضربان قلب نامنظم دچار هستند بیش از دیگران در معرض این مرگ قرار دارند. ایست ناگهانی قلب به نوبه خود جریان خون را به اندام های اصلی متوقف می کند و عدم درمان فوری می تواند به مرگ منجر شود.

ریه

ریه هم عضو دیگر بدن است که می تواند در مرگ های شبانه موثر باشد. آنچه انسدادی خواب یا OSA که به معنای ساده به معنای بدون تنفس بودن است، یکی دیگر از مواردی است که به مرگ شبانه منجر می شود. آنچه یک وضعیت جدی است که اکسیژن از بدن انسان سلب می شود و فرد در خواب به دلیل نرسیدن این اکسیژن جان خود را از دست می دهد. خروپف، سردرد و چاقی، عرق کردن در هنگام خواب، آدرار مکرر شبانه و احساس خفگی در خواب از جمله نشانه های این عارضه است. آنچه انسدادی خواب شامل پارک شدن ماهیچه های مجاری هوایی است که برای مدت کوتاهی تنفس فرد را متوقف می کند. این باعث کمبود اکسیژن می شود و به نوبه خود ضربان قلب و فشار خون را افزایش می دهد و در نهایت ممکن است به مرگ در هنگام خواب منتهی شود.

مغز

صرع یک بیماری شایع است که بر مغز تأثیر می گذارد و در آن افراد، تشنج های مکرر را تجربه می کنند. برای افرادی که تشنج آنها را نمی توان به طور کامل یا دارو کنترل کرد، مرگ غیرمنتظره ناگهانی در صرع (SUDEP) علت اصلی مرگ است. اگر چه دلایل SUDEP کاملا مشخص نیست اما اغلب در شب اتفاق می افتد و برخی تحقیقات نشان می دهد که خواب می تواند خطر بروز آن را افزایش دهد. سکنه مغزی هم می تواند عامل مرگ ناگهانی شبانه باشد. سکنه زمانی اتفاق می افتد که یک لخته یا رگ خونی پاره شده مانع از رسیدن خون به مغز می شود. بدون تأمین اکسیژن، سلول های مغز می میرند و قسمت هایی از بدن که بر نواحی کنترل مغز تأثیر می گذارند، دیگر نمی توانند به درستی کار کنند که در نهایت می تواند کشنده باشد.

چگونه می توان خطر ها را مدیریت کرد؟

برای کسانی که دارای شرایط پزشکی هستند که ممکن است خطر مرگ در هنگام خواب را افزایش دهند، توصیه می شود با یک پزشک صحبت کنند که می تواند عواملی مانند سبک زندگی و سابقه خانوادگی را در نظر بگیرد. برای پایین نگه داشتن این خطر، پزشکان توصیه می کنند که مراقب سلامتی خود باشید، به اندازه کافی بخوابید و ورزش کنید و یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. درباره مسائل مربوط به سلامتی، همیشه از پزشکان و متخصصان مشورت بگیرید. متخصصان قلب تأکید دارند که مهم ترین عامل بروز مشکلات و بیماری های قلبی، انتخاب یک الگوی زندگی سالم و غیربهداشتی است.

حذف برخی درشت مغذی ها

دکتر «دانیل ادموندویچ»، رئیس قلب و عروق افرادی را دیده که از رژیم غذایی کم کلستریول پیروی و از چربی های سالم یعنی یک درشت مغذی مهم اجتناب می کنند. این افراد ممکن است کربوهیدرات های زیادی بخورند. اگر چه این نوع رژیم غذایی باعث افزایش سطح کلستریول نمی شود، اما تحقیقات نشان داده است که تغییر ناگهانی و شدید در عادات غذایی می تواند منجر به بدتر شدن عملکرد قلب شود.

انزوی اجتماعی و تنهایی

به گفته دکتر «ریگود تدوالکار»، متخصص قلب و عروق جدا شدن از دیگران نیز می تواند تأثیر عمیقی بر سلامت قلب ما داشته باشد. زنان مسن تر زمانی که در انزوا زندگی می کنند، هشت درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند. برای افرادی که هم انزوی اجتماعی و هم تنهایی را تجربه می کنند، خطر ابتلا به بیماری قلبی تا ۲۷ درصد افزایش می یابد. انزوی اجتماعی نیز می تواند به افسردگی کمک کند و افسردگی می تواند منجر به عوامل خطر قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا، سبک زندگی کم تحرک و عادات غذایی ضعیف شود.

سلامت ضعیف دندان ها

مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان، می تواند خطر عفونت های باکتریایی در جریان خون را افزایش دهد. التهاب لثه و سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد حالت التهابی می شود که می تواند مشکلات قلبی مانند کلسترول بالا یا پارگی پلاک را تشدید کند.

مصرف بیش از اندازه کافئین

کافئین به طور کلی برای قلب مفید است و تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز بیشترین فواید قلبی و عروقی را دارد. اما مصرف بیش از اندازه قهوه می تواند تأثیر منفی داشته باشد؛ زیرا می تواند ضربان قلب را تسریع کند و باعث انقباض عروق خونی و افزایش فشار خون شود. مصرف ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم کافئین بی خطر در نظر گرفته می شود.

استرس کنترل نشده

هنگامی که سیستم جنگ یا گریز بدن به طور مزمن فعال می شود، می تواند باعث التهاب در بدن و ترشح طولانی مدت هورمون های استرس مانند آدرنالین شود. استرس مزمن می تواند خطر لخته شدن خون را در سراسر بدن افزایش دهد.

فواید شگفت انگیز «منگنز»

برای سلامتی



منگنز یک ماده معدنی

پرفایده است که به بدن کمک

می کند کربوهیدرات ها و

چربی ها را پردازش کرده و

هورمون های لازم را تولید کند.

این ماده معدنی، عملکرد مغز

را بهبود می بخشد، التهاب را

کاهش می دهد و دریافت آن

برای داشتن استخوان های قوی

ضروری است. منگنز را می توان

از طریق غذاهای مصرفی

دریافت کرد. بدن این ماده را در

استخوان ها، مغز، کلیه ها، کبد

و لوزالمعده ذخیره می کند. از

فواید بی شمار منگنز می توان

به تقویت سلامت استخوان ها،

بهبود عملکرد عصبی، جلوگیری

از لخته شدن خون و کنترل

التهاب اشاره کرد. کمبود منگنز،

شماره در معرض خطر قرار

می دهد و ممکن است با شرایطی

مانند پتورات پوستی و تغییرات

خلقی مرتبط باشد

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کاهش خطر التهاب

بدن برای ایجاد یک آنزیم آنتی اکسیدانی به نام سوپراکسید دیسموتاز (SOD) از منگنز استفاده می کند. اگر از رژیم غذایی خود منگنز کافی دریافت نمی کنید، احتمالاً SOD پایینی دارید که این مساله برای حیات سلولی مضر است. SOD درد و التهاب مفاصل را کاهش می دهد. آسیب رادیکال های آزاد منجر به انواع مشکلات از جمله بیماری آلزایمر، برخی سرطان ها، بیماری قلبی، پیری زودرس و... می شود.

تقویت استخوان ها

منگنز یکی از مواد معدنی مهم برای رشد و حفظ استخوان های سالم است. بر اساس تحقیقات، مصرف مکمل های حاوی کلسیم، مس، ویتامین D و منگنز می تواند تراکم استخوان را بهبود بخشد و از تحلیل استخوانی که ممکن است منجر به پوکی استخوان شود، جلوگیری کند.

ارتقای سلامت مغز

مغز از منگنز برای کمک به سلول های عصبی (نورون ها) جهت ارسال سیگنال به یکدیگر استفاده می کند. اگر منگنز کافی در رژیم غذایی خود نداشته باشید، ممکن است در معرض خطر ابتلا به بیماری های روانی، ناتوانی های یادگیری و تشنج باشید. عملکرد آنتی اکسیدانی منگنز به شکل SOD می تواند از سلول های مغز در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کند.

بهبود سریع تر زخم ها

بدن برای بهبود زخم ها نیاز به تولید کلاژن دارد. کلاژن پروتئینی است که به بسیاری از بافت های شما از جمله استخوان ها، رباط ها، ماهیچه ها و پوست شکل و استحکام می بخشد. مطالعات نشان می دهد که استفاده از پماد و پانسمان حاوی کلسیم، منگنز و زینک (روی)، بهبود زخم ها را تسریع می کند.

یادداشت

تفاوت های غم با افسردگی



مهديه گلستاني
متخصص روانپزشکی

غم و اندوه یک حالت عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق و خوی بد مشخص می شود و یکی از احساسات اساسی انسان به حساب می آید؛ این احساس یک واکنش طبیعی به موقعیت هایی است که ناراحت کننده، دردناک یا ناامید کننده هستند. گاهی اوقات این احساسات می توانند شدیدتر باشند، در حالی که در موارد دیگر ممکن است نسبتا خفیف درک شوند. اگر از علامت های تبدیل غم و اندوه به افسردگی آگاه باشید و چنانچه متوجه شدید این نشانه ها به مدت دو هفته یا بیشتر بر زندگی شما تأثیر داشته باید کمک حرفه ای بگیرید. اگر حالت غمگین، مضطرب یا اصطلاحا خالی بودن مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، بی ارزشی و درماندگی، از دست دادن علاقه یا لذت به سرگرمی ها و فعالیت های که زمانی از آنها لذت می بردید، از جمله: کاهش انرژی، خستگی، مشکل در تمرکز، بی خوابی، بیدار شدن صبح زود یا پر خوابی، از دست دادن اشتها، کاهش وزن و یا پر خوری و یا افزایش وزن، افکار مرگ، بی قراری و تحریک پذیری، علامت های فیزیکی مداوم که به درمان پاسخ نمی دهند مانند سردرد، اختلالات گوارشی و درد مزمن را تجربه کردید، ممکن است تمایل داشته باشید که فقط آن را سخت کنید و صبر کنید تا از بین برود، با این حال، هر چه زودتر این علامت را تشخیص دهید، زودتر می توانید کمک بگیرید. اگر برخی (یا چند مورد) از علامت های بالا را تجربه کردید، بدانید تنها نیستید. چنانچه بیش از چند هفته است که نشانه های غم و اندوه یا افسردگی را تجربه کرده اید، برای تعیین علت و اقداماتی که می توانید در مورد آن انجام دهید، با پزشک خود تماس بگیرید. گاهی اوقات احساس افسردگی نتیجه ابتلا به اختلالات مربوط به روان نیست. برای مثال ممکن است یک وضعیت پزشکی مانند کم کاری تیروئید باشد که می تواند باعث علائم افسردگی شود، هنگامی که پزشک شما علل بالقوه پزشکی را رد کرد، می تواند گزینه های دیگری را برای افسردگی شما ارائه دهد یا شما را به روانپزشک یا درمانگری ارجاع دهد. برخی از عوامل خطر افسردگی شامل سابقه خانوادگی بیماری روانی، مصرف مواد مخدر، سابقه ابتلا به سایر اختلالات روان، سیستم حمایت اجتماعی ضعیف، تجربه یک تروما، شرایط سلامت مزمن، عزت نفس ضعیف، رویدادهای استرس زای زندگی و ترومای دوران کودکی است که می توانند از عوامل زمینه ساز افسردگی باشند. افسردگی معمولا با استفاده از داروهایی به نام داروهای ضد افسردگی یا از طریق روان درمانی درمان می شود.

ترومای دوران کودکی و سردرد در بزرگسالی

دوران کودکی را تجربه کرده اند، ۴۸ درصد بیشتر احتمالا اختلالات سردرد دارند. با افزایش تعداد حوادث آسیب زا در دوران کودکی، احتمال افزایش سردرد نیز بیشتر می شود. غفلت، ناسازگاری های اقتصادی، داشتن یک عضو خانواده در زندان، طلاق یا جدایی، مرگ والدین و زندگی در یک خانواده با بیماری روانی، ناتوانی مزمن یا بیماری و... آسیب های محرومیت محسوب می شدند. آسیب های محرومیت با افزایش ۳۵ درصدی سردرد ها مرتبط است.

کودکانی که در بچگی دچار تروما شده اند ممکن است مستعد ابتلا به سردرد در بزرگسالی باشند. «کاترین کریستولاس»، نویسنده این مطالعه گفت: «حوادث آسیب زا در کودکان از عوامل خطر مهمی برای اختلالات سردرد در بزرگسالی، از جمله میگرن، سردردهای تنشی، سردردهای خوشه ای و سردردهای مزمن یا شدید است. از این رو به پیاده روی تند، راه رفتن با سرعت معمولی، دوچرخه سواری و... اشاره کرد.

کمی تحرک می تواند نشستن زیاد را جبران کند

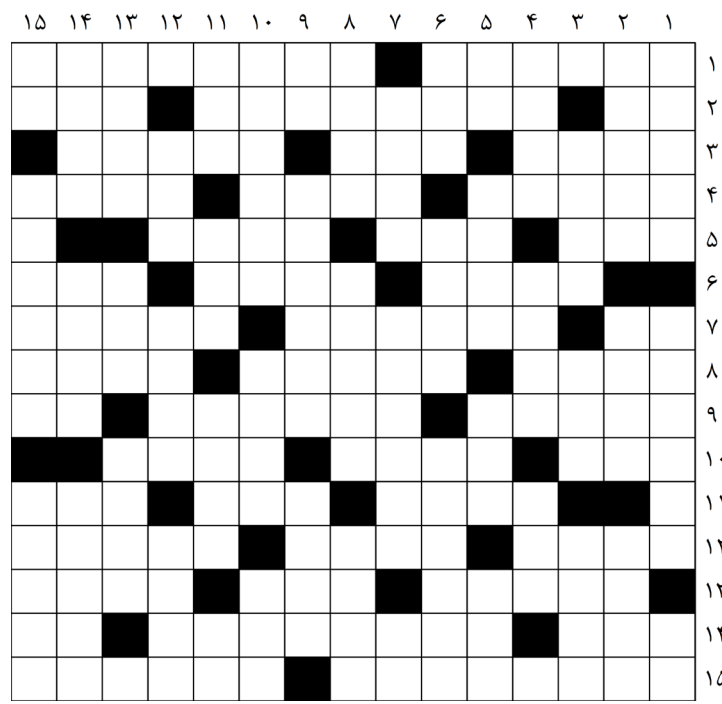
یک مطالعه جدید نشان می دهد که حتی کمی ورزش می تواند با مضرات نشستن در طول روز مقابله کند. «ادوارد ساگلو»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «اگر افراد، به هر دلیلی، در بیشتر ساعات روز بی تحرک باشند، فعالیت بدنی اندک خطر مرگ را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.» برای این مطالعه، محققان داده های نزدیک به ۱۲۰۰۰ سالمند را بررسی کردند. آنها دریافتند: «افرادی که بیش از ۲۲ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا

شماره ۱۶۸۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

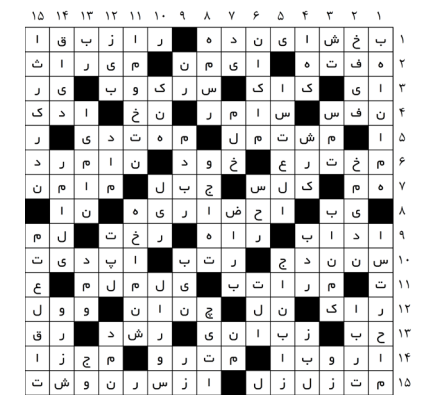
- قسمت عمیق دریا و مانند آن - عقیم و نازا - بالای رنگی ۲ - نفس سرزنشگر - زاله - شامی
- بهامی هاردی - از حروف انگلیسی - انتظار و نگرانی ۴ - ضروری و لازم - مولود کودک - اجاره خانه
- مایه حیات - طرف و کنار - چسبیده و لزج - سپید موی شاهنامه ۶ - خریدنی از مغازه - چارماندیشی - نوعی انگور ۷ - صبرزد - حشره قطاری - نمایش ۸ - شیرینی عزا - زمین لرزه - هرزنانه
- ادالواطوار - خوش قدوقامت - اشاره به جمع ۱۰ - درماندگی - صیاد - آزاد ۱۱ - از شهرهای فارس - ضایع و بیپهوه - خوابگاه - اسب آذری ۱۲ - خجسته و مبارک - از شهرهای استان قزوین - حلال رنگ
- سوره ۶۹ قرآن کریم - بالاپوش بلند قدیمی - داروی سیاه معطر ۱۴ - نامعلوم - چیره و غالب - از فرآورده های گوشتی ۱۵ - خطاب بی ادبانه - از بین برده شده - خانه محقر



افقی

- پرنده گوشت با - دستمزد ۲ - مقابل زیر - یکی از القاب مبارک امام حسن مسکری (ع) - رنگ دریا ۳ - فرش بزرگ - تکنوازی در موسیقی - راه و روش ۴ - جمع موج - فراوان - بیپهوه ۵ - قسمت و نصب - پدر آذری - رودی در آلمان ۶ - طنز و عشو ه گر - برای اینکه - بخشش کردن ۷ - از غذاهای ایرانی - پرومومو - آن را در آجیل پیدا کنید ۸ - مقابل سنگینی - فیلیعی از داریوش فرهنگ - ضروری و لازم ۹ - بافتن - ضروری و اجباری - اولین کلمه سوره ناس ۱۰ - قبیله وحشی پرو - گیاهی که ساقه آن راست بالا نمی رود - انکار کننده ۱۱ - نوعی سس - از کلمات سوالی - پسوند شایهت ۱۲ - از فرشتگان شب اول قبر - شاه مغول - ثروتمند ۱۳ - نماد عدالت - از پرنده گان - یک جهت ۱۴ - دردورنج - قطعه شعری از فریدون مشیری - واحد پول ژاپن ۱۵ - نفت - تمدن باستانی ایتالیا

حل جدول ۱۶۸۴



جدول سودو کو

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

۷	۱	۳	۴	۸	۶	۴	۴	۱
۴	۸	۴	۱	۱	۴	۳	۷	۶
۶	۴	۱	۱	۷	۱	۴	۴	۸
۴	۳	۱	۴	۷	۸	۱	۶	۴
۸	۱	۷	۶	۱	۴	۱	۴	۴
۴	۴	۶	۱	۴	۳	۷	۸	۱
۱	۴	۷	۴	۴	۴	۱	۳	۳
۱	۴	۴	۳	۶	۱	۸	۴	۷
۳	۷	۴	۸	۴	۱	۶	۴	۴