دانستنی‌ها

عوامل «خستگی همیشگی»

خستگی اغلب به‌عنوان احساس خستگی بیش از حد، داشتن انرژی کم در طول روز و نداشتن انگیزه اولیه توصیف می‌شود. در حالی که ممکن است به‌طور دردناکی از علائم ناشی از خستگی آگاه باشیم. خستگی می‌تواند توسط مجموعه‌ای از عوامل از جمله رژیم غذایی، عملکرد نامناسب تیروئید و استرس شدید ایجاد شود. نگه‌داشتن بدن در وضعیت سالم عاملی کلیدی برای پایین نگه‌داشتن سطح خستگی و عملکرد بدن با ظرفیت کامل است. در ادامه عواملی که می‌توانند منجر به خستگی شما شوند ارائه شده‌اند.

نوع تغذیه

چند راه وجود دارد که به شما کمک می‌کند مطمئن شوید بدن شما مقدار مناسبی از موادمغذی را دریافت می‌کند. ابتدا یک برنامه ردیاب تغذیه را بر روی تلفن خود دانلود کنید تا ببینید رژیم فعلی شما در چه قسمت‌هایی دچار اشکال است. در حالی که ممکن است اصلاح کامل رژیم غذایی مدت زمانی به طول بینجامد، اما چند ترفند آسان برای بالابردن سطح تغذیه شما وجود دارد. یک راه ساده این است که به‌دنبال برندهایی باشید که از موادمغذی در محصولات خود استفاده می‌کنند تا بتوانید حین تهیه میان‌وعده موادمغذی خود را افزایش دهید.

زمان صرف غذا

ساعتی از شب که شام صرف می‌کنید نیز می‌تواند باعث خستگی شود. به‌عنوان مثال، اگر شما در ساعات پایانی شب و دیرهنگام غذا صرف می‌کنید عادات غذایی‌تان ممکن است باعث خستگی ناخواسته شما شوند. زمانی که ساعاتی پیش از خواب غذا می‌خوریم به‌ویژه غذاهای بسیار فرآوری‌شده که می‌توانند باعث سوزش سرمعده یا رفلاکس اسید معده شوند زمان خواب ما به‌جای افزایش سطح انرژی صرف کمک به هضم غذا متمرکز می‌شود. سعی کنید آخرین وعده غذایی خود را حداکثر سه ساعت پیش از خواب بخورید تا به بدن‌تان زمان کافی برای هضم بدهید و از ایجاد اختلال در چرخه خواب خود جلوگیری کنید.

عملکرد تیروئید

اندام پروانه‌ای شکل در گلوی ما (تیروئید) می‌تواند یکی از دلایل اصلی خستگی بدن‌مان باشد که اغلب اوقات تشخیص داده نمی‌شود. خستگی هم به‌دلیل کم‌کاری تیروئید و هم به‌دلیل پرکاری تیروئید رایج است. اساسا کم‌کاری تیروئید باعث کندشدن متابولیسم شما می‌شود در حالی که پرکاری تیروئید باعث افزایش سرعت متابولیسم می‌شود. در هر دو مورد به‌دلیل تولید بیش از حد یا تولید ناکافی هورمون‌ها می‌تواند باعث خستگی شود.

چرخه خواب نامنظم

بدن شما برای عملکرد موثر به الگوهای خواب ثابت و قابل پیش‌بینی متکی است. عواملی مانند استرس، مشغله ذهنی و نقاط فشار در تشک می‌توانند بر چرخه خواب شما تاثیر بگذارند. زمانی که بدن فاقد خواب مناسب باشد پیامد آن منجر به کمبود انرژی می‌شود که یکی از دلایل اصلی خستگی است. ابتدا سعی کنید خواب را در تقویم خود برنامه‌ریزی کنید. شما باید هر شب در یکساعت مشخص بخوابید و از خواب بیدار شوید. برای کمک به آرامش و آماده‌شدن برای خواب دستکم ۳۰ دقیقه پیش از خواب از قرارگرفتن در معرض نورآبی تلفن، رایانه یا تلویزیون خودداری کنید.

ورزش بیش از حد

گنجاندن تمرینات در برنامه فرد اغلب اقدام خوبی است و حتی می‌تواند خستگی را جبران کند. با این وجود، ممکن است در باشگاه ورزشی زیاده‌روی کنید که باعث خستگی غیرضروری شود. از گنجاندن چند روز استراحت در هفته نترسید. هم‌چنین، گرم‌کردن مناسب بدن نکته‌ای بسیار مهم است. پیشرفت اهداف را با برنامه تمرینی خود پیگیری کنید. روزهای استراحت خود را برنامه‌ریزی کنید و برای گرم‌کردن و خنک‌کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه برنامه‌ریزی کنید این کار باعث می‌شود ماهیچه‌ها و سیستم قلبی‌وعروقی شما ابزار لازم برای موفقیت را داشته باشند و سطح انرژی شما را بالا نگهداشته و ماهیچه‌ها را قوی نگه دارید.

سطوح بالای استرس

در این برهه از زمان که با یک بیماری همه‌گیر جهانی (کرونا) مبارزه می‌کنید. ظرفیت بالقوه‌داشتن سطوح زیادی از استرس در زندگی شما در حال حاضر بیش از همیشه است. با افزایش سطح استرس، بدن شما هورمون کورتیزول بیشتری را پمپاژ می‌کند که منجر به خستگی می‌شود. کورتیزول برترین هورمون استرس بدن است. طبق گفته شبکه بهداشت هورمونی، کورتیزول بیش از حد می‌تواند منجر به سندرم کوشینگ شود که باعث افزایش افسردگی و اضطراب می‌شود و هم‌چنین می‌تواند باعث افزایش سریع وزن شود که همگی منجر به سطوح بالاتر خستگی می‌شوند. در حالی که بسیاری از شرایط بیرونی خارج از کنترل شما هستند مدیریت استرس داخلی آغازی برای کمک در راستای به حداقل‌رساندن سطح کورتیزول است. روزهای سلامت روان را در تقویم خود بگنجانید یا از قدرت مدیتیشن برای کمک به ایجاد حس آرامش استفاده کنید.

اختلال کم‌توجهی

کسانی که مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه هستند و بیماری‌شان تشخیص داده نشده ممکن است همیشه با خستگی مفرط زندگی کنند. در یک پژوهش تعدادی از بیماران بزرگسال که عمدتا با علائم ADHD از نوع اختلال کم‌توجهی به پزشک مراجعه کرده بودند خستگی غیرقابل توضیحی را نیز گزارش کردند. اگر احساس می‌کنید خستگی شما از کنترل خارج شده حتی زمانی که تغییراتی در رژیم غذایی، خواب و سبک زندگی خود اعمال می‌کنید ممکن است با ADHD تشخیص داده نشده دست‌وپنجه نرم می‌کنید.

افسردگی

هر فردی که احساس می‌کند در بلاتکلیفی گرفتار شده ممکن است در حال نبرد بزرگ‌تری باشد. درست مانند افراد مبتلا به ADHD و عوارض تیروئید به‌نظر نمی‌رسد سطح خستگی در افراد مبتلا به افسردگی حتی با تغییرات قابل توجه در سبک زندگی‌شان تغییر کند. یکی از شایع‌ترین علائم باقی‌مانده افسردگی نیمه برطرف‌شده (یا تشخیص داده نشده) خستگی است. برای کسانی که از افسردگی رنج می‌برند خستگی مانند یک عارضه جانبی غیرقابل تغییر است.

علل و درمان زخم معده کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

زخم در معده نشانه یک زخم التهابی معده است و زخم‌هایی که بیشتر به سمت روده باریک گسترش پیدا می‌کند، زخم دوازدهه یا اثنی‌عشر نام دارد. از آنجا که کودکان به‌راحتی نمی‌توانند درد و ناراحتی خود را ابراز کنند بهتر است به علائم زیر حساس باشید:

علائم

سوزش یا درد فرسایشی در معده، گاز و نفخ، تهوع یا استفراغ، کاهش اشتها و خستگی زخم گوارشی را در صورتی می‌توان شدید در نظر گرفت که درد به‌جای اینکه تیز و دردناک باشد حالت خاص و شدید داشته باشد. تب، لرز، استفراغ و دشواری در بلع، علائم وضعیت اورژانسی هستند که در این صورت باید سریع کودک را به مراکز درمانی انتقال داد. اختلالات ناشی از زخم معده کودکان ممکن است شامل سوءتغذیه، سوراخ‌شدن معده و انسداد روده (ناشی از التهاب دوازدهه) باشد. در صورت بروز آنها باید به اورژانس مراجعه کرد.

علت‌ها

هلیکوباکتر پیلوری یک باکتری با شکل مارپیچ است که به ورم معده مزمن و زخم معده ارتباط دارد. علت اصلی زخم‌معده کودکان هلیکوباکتر پیلوری است، اما عوامل دیگری هم موجب آن شده است یا به بروز آن کمک می‌کند. استفاده از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی همانند آسپرین یا ایبوپروفن با خون‌ریزی معده و زخم‌های گوارشی مرتبط هستند.

درمان

پزشک در ابتدای درمان داروهایی که باعث کاهش اسید معده می‌شوند را تجویز می‌کند. اگر زخم معده به‌دلیل هلیکوباکتر پیلوری ایجاد شده باشد، پزشک برای از بین‌بردن باکتری‌ها آنتی‌بیوتیک را تجویز می‌نماید.

یادداشت

اُفت هوشیاری ورزشکاران

فرزاد اشرافی
متخصص مغز و اعصاب

گاهی در اخبار می‌شنویم که یک ورزشکار در میدان ورزش و یا بلافاصله پس از پایان ورزش دچار اُفت هوشیاری شده است. حدود ۳ تا ۲۰ درصد ورزشکاران جوان در حین ورزش دچار اُفت هوشیاری لحظه‌ای و یا کوتاه‌مدت می‌شوند، مهم این است که بدانیم بیشتر این افت هوشیاری‌ها خطری برای ورزشکار ندارد؛ اما حتما نیاز به بررسی بیشتر وجود دارد. اختلالات و اُفت هوشیاری که در حین ورزش اتفاق می‌افتد نسبت به مواردی که پس از ورزش رخ می‌دهد، اهمیت بیشتری دارد. مشکلات مغزی و قلبی از مهم‌ترین عوامل افت هوشیاری است. اُفت فشارخون در حین ورزش، اختلالات ریتم قلب، اختلالات دریچه قلب مثل دریچه میترال یا آئورت از جمله مشکلات قلبی است که می‌تواند فرد را دچار افت هوشیاری کند. بررسی‌های قلبی مانند نوار قلب، اکو قلب، بررسی مشکلات دیواره‌ای و دریچه‌ای قلب و تست استرس در افرادی که در حین ورزش دچار اُفت هوشیاری می‌شوند، ضروری است. درباره مشکلات مغزی که می‌تواند بیمار را دچار اُفت هوشیاری کند، این موارد باعث اختلالات متابولیک و سوخت‌وساز مغز شده و اُفت هوشیاری را در پی دارند. در بعضی از موارد فرد دچار صرع است و فعالیت زیاد دچار تسریع صرع در فرد می‌شود؛ بنابراین پس از گرفتن نوارمغزی حملات صرع را می‌توان در فردی که دچار اُفت هوشیاری شده، تشخیص داد. افت اکسیژن به‌دلیل مشکلات ریوی نیز یکی دیگر از عوامل اُفت هوشیاری در حین ورزش است. گاهی اوقات فرد با کاهش اکسیژن، بالارفتن دی‌اکسیدکربن خون و یا پایین افتادن سدیم خون دچار اُفت هوشیاری می‌شود. دیابت یکی دیگر از عوامل اُفت هوشیاری در حین ورزش است همچنین گرمای زیاد نیز باعث کاهش آب بدن و ایجاد اُفت هوشیاری می‌شود. بنابراین کسی که در حین ورزش دچار اُفت هوشیاری می‌شود حتما باید مورد بررسی قلبی و مغزی قرار بگیرد. متاسفانه در بعضی موارد ورزشکاران در حین ورزش دچار اُفت هوشیاری شده و فوت می‌شوند که این مساله احتمالا به‌دلیل مشکلات مغزی و یا قلبی است که احتیاج به بررسی داشته اما به آن توجه نشده است.

امواج دلتا برای خواب خوب ضروری است

گروهی از افراد کم‌خواب ممکن است پس از مدتی شروع به تجربه اتفاقات عجیب کنند. خواب ترمیمی بخش مهمی از سلامت ذهنی‌وجسمی است. دکتر «رادیکابشیر» و همکارانش، در یک مطالعه گیرنده‌های GABA را در مغز بررسی کردند تا متوجه شوند که این گیرنده‌ها چگونه تولید امواج دلتا را که برای خواب خوب شبانه ضروری است، تنظیم می‌کنند. طبق یافته‌های آنها امواج دلتا نشانه خواب عمیق هستند و برای چند عملکرد مهم هستند. پیشرفت آلزایمر می‌تواند تحت‌تاثیر کمبود امواج دلتا در خواب باشد. بشیر افزود: اگر خواب فاقد این امواج دلتا باشد، عملکرد، یادگیری و... تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد.

مهار درد «آرتروز» با «ورزش»

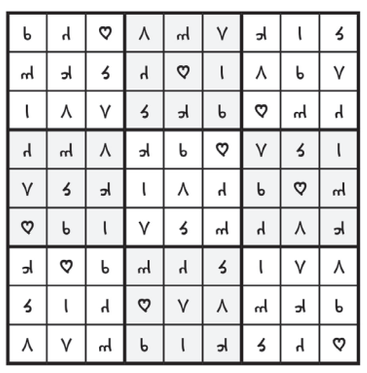
محققان به بیماران مبتلا به آرتروز توصیه می‌کنند که وزن خود را کاهش داده و ورزش کنند. فعالیت‌بدنی ممکن است گزینه بهتری برای تسکین درد نسبت به مُسکن‌ها باشد. دکتر «پل.کریسپ» می‌گوید: «مصرف مسکن‌ها تاثیر کمی بر کیفیت زندگی، کاهش درد یا ناراحتی روانی افراد دارد.» می‌توان به افراد برنامه‌های ورزشی مناسب ارائه داد، با این توضیح که «انجام ورزش منظم و مداوم، حتی اگر در ابتدا باعث ناراحتی شود، اما برای مفاصل آنها مفید خواهد بود.» به مردم گفته می‌شود که «هر مقدار کاهش‌وزن مفید است، اما کاهش ۱۰ درصد وزن بدن بهتر از ۵ درصد است.»

پیوند کلیه اهداکننده کوویدی بی‌خطر است

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد: پیوند کلیه از اهداکننده مبتلا به کووید ۱۹ ایمن است. نتایج بررسی‌ها ثابت کرد که کلیه‌های مبتلایان به کووید ۱۹ فوت‌شده تقریبا با خطر انتقال ویروس به گیرنده پیوند، همراه نیست. متخصصان اظهارداشتند: نیاز به اندام پیوند بسیارشدید است. خبر خوب این است که بررسی‌ها نشان می‌دهد که پیوند کلیه اهداکنندگان کووید مثبت بی‌خطر است. پیش از انجام این مطالعه، این نگرانی وجود داشت که اهدای کلیه از یک منبع کووید مثبت می‌تواند خطر انتقال ویروس را ایجاد کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۷۶

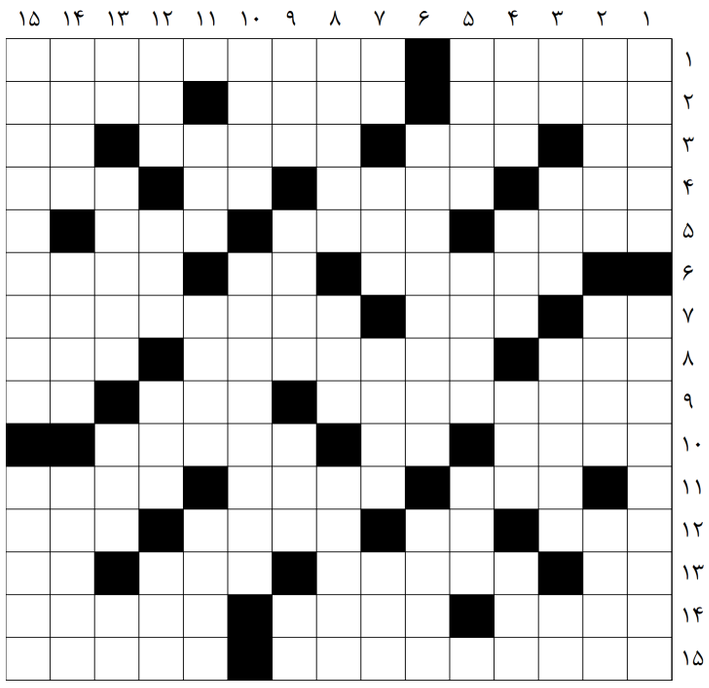
آ د م ا ن م ل ی

افقی

۱- شب تاریک- فیلمی از بهرام کاظمی ۲- شهر سعدی‌وحافظ- پرنده‌ای شکاری- گفتنی مبصر ۳- گندم- وسیله احتیاطی اضافی- عوض کردن- نوعی مدل‌مو ۴- سفیدوروشن- منحرف- مساوی- پرسش از مکان ۵- واحد حجم مایعات- خودی- گوارا ۶- امدادوکمک- سقف دهان- نخستین ۷- ازضمایرجمع- سوی چشم- ازبازیگران فقید خانم سینمای ما ۸- برطرف‌کردن- سیحون- غم‌وغصه ۹- مثل جای شلوغ- پوست‌ولایه- خطاب بی‌ادبانه ۱۰- طراحی اولیه- خار روی‌دیوار- دارای شکل ۱۱- ثروتمند- آموزشگاه عالی- حرف دارای تشدید ۱۲- آزمون کوتاه- ردیف قالی- شاهد- عضوگوارشی ۱۳- درخت انگور- غذای ظهر- دیواربلند- بی‌مهار ۱۴- پاک‌شده- ایمان‌وباور- کشوری در اقیانوسیه ۱۵- ایالتی در استرالیا- نوعی کاغذتزئینی

عمودی

۱- جمع شغل- نوعی مربا ۲- غیر- آسیب‌ها- نور کم ۳- قومی ایرانی- پدر آذری- بی‌همسربودن- زمین‌شوی دسته‌دار ۴- یار «هوی»!- تندر- به‌جاآوردن- منع‌کردن ۵- مبلغ مرام اشتراکی ساسانیان- طرف چپ- چین‌وچروک پوست ۶- انحراف فکری- اسب چابک و تندرو ۷- نفس بلند- مرکز استان گیلان- گیاهی پیچنده- کمتر ۸- سوغاتی رودبار- خراب‌کردن- آتشین ۹- به دارآویختن- گندمگون- میوه باب گلو- چوب خوشب ۱۰- غیرمعنوی- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک ۱۱- یارمشهدی- به راه راست رونده- واحد فرکانس ۱۲- صندلی راحتی- کشتی جنگی- قاعده‌وسنت- زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۱۳- اداواطوار- باجه‌وگیشه- سنگ سبز قیمتی- تازه ۱۴- یکدنده- پاره‌وکهنه- برداشت‌کننده محصول ۱۵- کار ویزیتور- لندهور



حل جدول ۱۲۷۵