

دانستنی‌ها

خوراکی‌هایی که موجب اختلال در خواب می‌شوند

موارد بسیاری، از تنش‌های احساسی تا بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری کلیه، یا سوزش سردل وجود دارند که می‌توانند بر کیفیت خواب انسان تاثیرگذار باشند. دلیل هرچه که باشد، خواب شبانه ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند روز شما را خراب کند. در بلندمدت، خواب ناکافی می‌تواند خطر شرايطی جدی، مانند حمله قلبی، سکنه مغزی، اختلالات عصبی، و فشارخون بالا را افزایش دهد. رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین عوامل تاثیرگذار بر شرایط خواب انسان است. همه می‌دانند که مصرف کافئین پیش از خواب فرمولی برای فاجعه است، بر همین اساس، باید از مصرف نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای پیش از خواب پرهیز کرد. اما برخی مواد غذایی دیگر نیز وجود دارند که بدون اینکه آگاه باشید می‌توانند خواب را از چشم‌های شما ببرند. آنچه پیش از خواب می‌خورید بر کیفیت خواب شما اثرگذار است، اما مطالعات نشان داده‌اند که این شرایط می‌تواند بر انتخاب‌های غذایی در روز بعد نیز اثرگذار باشد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ الگوی خواب سالم ضروری است، اما برخی مواد غذایی سالم و وجود دارند که بهتر است در طول روز مصرف شده و همچنین برخی مواد غذایی نه چندان سالم که مصرف آنها ممکن است دلیل بی‌خوابی شما باشد. در ادامه با مقصران بی‌خوابی در این زمینه بیشتر آشنا می‌شوید.

مرکبات

میوه به طور کلی یک انتخاب غذایی سالم است و متخصصان تغذیه مصرف مقادری میوه در هر وعده غذایی را توصیه کرده‌اند. اما میوه‌های خانواده مرکبات می‌تواند در خواب انسان اختلال ایجاد کند، زیرا بسیار اسیدی هستند. مصرف آنها می‌تواند به سوزش سردل یا بیماری دردها با گذشت اسیدمعده به مری منجر شود. همچنین، میوه‌های خانواده مرکبات قند بالایی دارند که می‌تواند سطوح انرژی را زمانی که به آن نیاز ندارید، افزایش دهد. مصرف مرکبات هنگام صبح به همراه صبحانه و استفاده از میوه‌هایی با محتوای قند و اسید کمتر در ادامه روز را مدنظر قرار دهید. با جمله میوه‌هایی که می‌توانید برای ساعات پایانی روز مدنظر قرار دهید می‌توان به انجیر، کشمش، انگور، سیب اشاره کرد.

بروکلی

بروکلی از اعضای خانواده سبزی‌های چلیپایی و سرشار از مواد مغذی است. این ماده غذایی باید بخشی ثابت از رژیم غذایی شما باشد. با این وجود، بروکلی حاوی فیبر فراوان است که گوارش آن می‌تواند به زمان زیادی نیاز داشته باشد. در حقیقت، سبزی‌های چلیپایی به واسطه ایجاد گاز طی روند گوارش از شهرت بدی برخوردار هستند. از دیگر اعضای این خانواده می‌توان به جوانه‌های بروکسل، کلم، گل کلم، کلم، و برگ‌های کولارد اشاره کرد. مصرف این سبزی‌ها پیش از خواب می‌تواند شما را برای مدت زمان بیشتری بیدار نگه دارد.

کرفس

اگر در طول شب چندبار از خواب بیدار می‌شوید و این مساله موجب بی‌خوابی شما می‌شود، شاید باید از مصرف کرفس پیش از خواب پرهیز کنید. کرفس حاوی آب فراوان است، از این رو، حتی اگر پس از شام مایعات چندانی مصرف نکنید نیز این ماده غذایی همچنان می‌تواند موجب پرسدن مثانه شما شود. شرايطی مشابه برای دیگر مواد غذایی با محتوای آب زیاد مانند هندوانه، خیار، و کاهو نیز صادق است.

گوشت

گوشت، به‌ویژه گوشت قرمز، حاوی پروتئین و چربی فراوان است. از این رو، گوارش آن زمان بر بوده و می‌تواند شما را بیدار نگه دارد. مصرف گوشت در وعده غذایی شام اشکال ندارد، اما بهتر است از مصرف آن نزدیک به زمان خواب پرهیز کرد. اندازه کوچک‌تر وعده غذایی شام و استفاده از گوشت بدون چربی، مانند بولون و سینه مرغ یا منابع پروتئین دیگر، مانند ماست و اسفناج، می‌تواند از بی‌خوابی شما پیشگیری کند. گزارش هر منبع پروتئین زمان بر بوده و مصرف آن پیش از خواب ممکن است ایده خوبی نباشد، اما گوشت قرمز به واسطه محتوای چربی خود منبعی سنگین محسوب می‌شود. از این رو، احتمال مواجهه با سوءهاضمه یا کرامپ‌های معده هنگام دراز کشیدن بیشتر می‌شود.

غذاهای تند

غذاهای تند می‌توانند موجب ناراحتی معده و سوزش سردل شده که می‌تواند به خواب رفتن را دشوار سازد. سوزش سردل معمولاً زمانی که انسان دراز می‌کشد، تشدید می‌شود زیرا اسیدمعده در نزدیکی مری جمع می‌شود. برخی مطالعات نشان نشان داده‌اند که مصرف غذاهای تند پیش از خواب می‌تواند احتمال تجربه کابوس و بیدار شدن از خواب را افزایش دهد. خواب ضعیف همواره به معنای تلاش برای به خواب رفتن نیست و بیدار شدن‌های مکرر نیز می‌تواند سارق ساعات استراحت شما باشند.

قهوه

مصرف یک خوراکی شیرین و افزایش ناگهانی قندخون از جمله بدترین کارهایی است که می‌توانید پیش از خواب انجام دهید. خوردن دسر شیرین پیش از خواب می‌تواند موجب افزایش سطح هوشیاری و انرژی شما شود. به‌طور خاص، از مصرف شکلات پیش از خواب پرهیز کنید، زیرا حاوی کافئین و همچنین شکر است. همچنین، شکلات حاوی ترکیبی به نام تئوبرومین است که محرک برای افزایش ضربان قلب بوده و ممکن است به بی‌خوابی منجر شود.

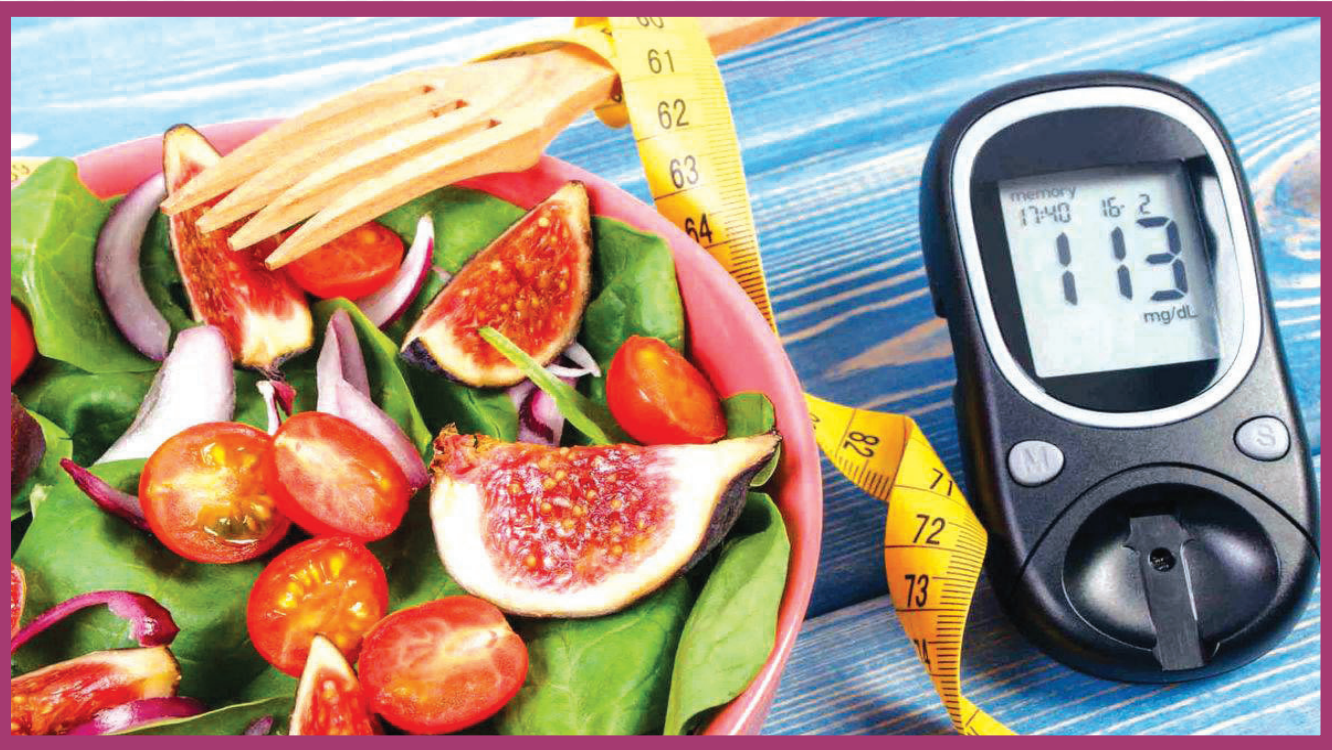
فست‌قود

احساس گرسنگی پیش از خواب می‌تواند زمینه‌ساز میل خوردن فست‌قود شود، زیرا مغز در پی بهبود شرایط در کوتاه‌ترین زمان ممکن است. اما گوارش فست‌قود و دیگر تنقلات چرب برای بدن زمان بر بوده و اغلب می‌تواند به سوزش سردل منجر شود. هرچه چربی بیشتری در وعده غذایی شما وجود داشته باشد، اسیدمعده و گاز بیشتری ترشح خواهد شد. همچنین، احساس درد به خواب رفتن را چالش برانگیز می‌کند. اگر پر خوری کرده‌اید، روی پهلو چپ خود بخوابید تا مقدار اسیدی که به سمت مری می‌رود، کاهش یابد. به‌رغم آنچه در بالا گفته شد، نیازی نیست تا با شکم گرسنه به تخت خواب بروید. در واقع، گرسنگی نیز می‌تواند اثر منفی بر شرایط خواب شما داشته باشد. بدن هنگام خواب نیز برای انجام فرآیندهایی مانند تنفس به انرژی نیاز دارد و همچنین گرسنگی می‌تواند دردناک باشد.

راهکارهای سریع برای کنترل قند خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

اطلاع از اهمیت تشخیص و مراقبت به موقع بیماری و خودمراقبتی دیابت نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بروز عوارض دارد؛ با اتخاذ روش‌هایی در زندگی می‌توانید برای برنامه‌ریزی بلندمدت کنترل قندخون آماده شوید.



ورزش‌های قدرتی

اگرچه ورزش‌های هوازی منظم مانند پیاده‌روی برای کنترل اضافه‌وزن و چاقی در دیابتی‌ها موثر است، اما انجام ورزش‌های آموزش قدرت برای حفظ توده عضلانی باعث کاهش مقاومت به انسولین در دیابتی‌ها می‌شود و انجام آنها دو تا سه وعده در هفته ضروری به نظر می‌رسد.



پیاده‌روی کوتاه

فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یکی از موثرترین راه‌ها برای پایین آوردن قندخون است. انجام سه وعده ۱۵ دقیقه‌ای پیاده‌روی در طی روز در کنترل قندخون بسیار موثر است.



کاهش استرس

استرس و دیابت رابطه مستقیم باهم دارند؛ مدیریت استرس باید به‌طور موثر انجام شود. استفاده از روش‌های آرام‌بخشی و... برای دور کردن استرس و کنترل قندخون موثر است.



بررسی سلامت پاها

دیابت می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب بزند و منجر به دیر بهبود یافتن زخم در بدن و در نهایت قطع عضو به خصوص از ناحیه پاها شود. باید هر روز نسبت به بررسی سلامت پاهای خود اقدام کنند و در صورت بروز هر گونه بریدگی و کیبودی اقدامات لازم را برای بهبود آن انجام دهند.



یادداشت

مراقبت از چشم‌ها



محمود جباروند  
فوق تخصص قرنیه

ترس از کرونا باعث تاخیر در مراجعه به پزشک برای شناسایی مشکلات چشمی و پیگیری بیماری‌های مزمن چشمی شده است. براساس آخرین آمار تخمین زده شده از سوی سازمان جهانی بهداشت تقریباً یک میلیون نفر از موارد نابینایی و کم‌بینایی در جهان، قابل پیشگیری با قابل اجتناب بوده است. همچنین بیش از یک میلیون نفر در جهان برای بینایی بهتر نیاز به عینک دارند و در دنیا ۲.۵ میلیون نفر مبتلا به نزدیک‌بینی هستند که از این تعداد حدود ۳۰۰ هزار نفر زیر ۱۸ سال هستند. بیماری نزدیک‌بینی بیشتر در افراد زیر ۱۸ سال اتفاق می‌افتد و با توجه به زیادبودن جمعیت جوان در ایران و استفاده روزافزون از وسایل دیجیتال، اهمیت این مساله بیشتر می‌شود. همچنین با توجه به اینکه افراد نزدیک‌بین حتماً نیاز به عینک دارند، مساله تامین عینک نیز مطرح می‌شود. تحلیل رفتگی شبکه‌ای از بیماری‌های مهم چشمی در دوران سالمندی است که با تشخیص زودرس، مراجعات منظم افراد به چشم پزشکی و پیگیری دقیق می‌توان مداخله موثر انجام داد و بسیاری از کم بینایی‌ها و نابینایی‌ها را کنترل کرد. در رابطه با انتقال کرونا از طریق چشم، احتمال انتقال ویروس از طریق چشم، از راه‌های دیگر مثل سرفه و عطسه کمتر است، اما این مساله باعث نمی‌شود که اهمیت آن کمتر شود؛ زیرا ویروس می‌تواند از طریق سرفه و عطسه در هوا منتشر شود و چشم به مسیری برای انتقال ویروس به بدن تبدیل شود. هر عفونت و قرمزی در چشم ممکن است دلایل ارچ‌تری از کرونا داشته باشد، اما به دلیل جدی‌بودن این بحران نباید از آن چشمپوشی کرد، با رعایت موارد بهداشتی مثل شستن مرتب دست‌ها، اجتناب از تماس دست با چشم، پرهیز از تماس با افراد بیمار، رعایت فاصله‌گذاری فیزیکی و استفاده از شیلد برای ایمنی بیشتر در تماس با افراد بیمار می‌تواند از ابتلا به کرونا جلوگیری کرد. شیوع کرونا باعث مراجعات کمتر شده است، لازم است افراد مراقبت‌های چشمی و پیشگیری از این بیماری‌ها و نابینایی را به تعویق نیندازند و حتی به‌صورت غیر حضوری با پزشک خود در تماس باشند، چرا که اگر این بیماری‌ها زودتر تشخیص داده شوند با درمان موثرتری همراه است.



ارتباط «PFOS» با سرطان کبد

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که یک ماده شیمیایی به نام «سولفات. پرفلوروآکتان» (PFOS) با شایع‌ترین نوع سرطان کبد مرتبط است. PFOS در طیف وسیعی از محصولات مصرفی و صنعتی استفاده می‌شود. محققان نمونه خون انسان را جمع‌آوری و بررسی کردند. سپس نمونه‌های ۵۰ بیمار سرطان کبد را با ۵۰ بیمار دیگر که به سرطان مبتلا نشده بودند، مقایسه کردند. در این تحقیق قوی‌ترین ارتباط بین PFOS و سرطان کبد مشاهده شد. محققان دریافتند افرادی که سطح PFOSشان در بالاترین سطح قرار داشت، ۴.۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان کبد بودند.

ویتامین D برای بیماران حیاتی است

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، بر اهمیت نقش حیاتی ویتامین D در بهبود وضعیت بیماران تاکید کرد. مرجان باژن گفت: بسیاری از بزرگسالان در ابتدای تشخیص بیماری فایبرومیالیا، مبتلا به کمبود ویتامین D هستند، در حالی که این ویتامین برای این بیماران حیاتی است. وی افزود: کمبود ویتامین D می‌تواند موجب درد عضلانی شود و افزایش سطح آن ممکن است به تخفیف علائم بیماری کمک کند. به گفته «باژن»: مواجهه با نور خورشید و مصرف برخی مواد غذایی از منابع تأمین‌کننده ویتامین D هستند.

راهکار از بین بردن زودرنجی کودک

یک دکترای روان‌شناس بالینی گفت: کودکی که زودرنج و بسیار حساس است، معمولاً ارتباطش کم است و دوستان کمی دارد. دکتر سیما فردوسی بیان داشت: برای از بین بردن زودرنجی و حساس بودن کودک باید ارتباطات او را گسترده‌تر کرد. به این ترتیب که دوستان زیاد، ارتباط اجتماعی و مهارت‌های خیلی زیادی داشته باشد. وی ادامه داد: هرچه مهارت‌ها بیشتر باشد، تعداد دوستان افزایش یابد و ارتباط گسترش پیدا کند. وی حساسیت کمتر می‌شود. وی گفت: کودکی هم که خیلی زودرنج هستند و هنگام جواب دادن به سوال‌های والدین گریه می‌کنند، در این طبقه قرار می‌گیرند و باید ارتباطات آنها را گسترش دهیم.

شماره ۱۳۴۵

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول ۱۳۴۴

موسی (ع)

جدول سودوکو

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

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