فواید خواب بعداز ظهر برای اعصاب

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

بعداز انجام کار و فعالیت روزانه یک چرت کوتاه که خستگی را به در کند تاثیر فوق‌العاده‌ای دارد که تضمین سلامت قلب و تاثیر مثبت در خلاقیت و بازدهی ذهنی بخشی از آن است.

بهبود حافظه

خواب بعدازظهر حافظه فعال را بهبود می‌بخشد. این نوع حافظه روی وظایف پیچیده متمرکز است که در آن باید به یک چیز توجه کنید در حالیکه چندین مساله در ذهن دارید. چرت‌زدن همچنین نگهداری حافظه را بهبود می‌بخشد.

تقویت اعصاب

مطالعات نشان داده چرت ۹۰ دقیقه‌ای می تواند به‌طور بالقوه شما را آرام کند. مطالعه بر روی صورت‌ها عصبانی، ترس و شادی در نیمروز نشان دادند، افراد با چهره‌های خشمگین و ترسناک ناراحت اگر یک خواب ۹۰ دقیقه‌ای داشته باشند اعصاب شان آرام می‌شود.

بهتر از قهوه

در یک آزمایش، متخصصان خواب به‌طور مستقیم مصرف کافئین (۲۰۰ میلی‌گرم) را با چرت‌زدن (۹۰ - ۶۰دقیقه) و بر سه فرآیند حافظه مجزا مقایسه کردند: حافظه شفاهی، مهارت‌های حرکتی و یادگیری ادراکی. به‌طور کلی، خواب عملکرد را در تمام سه منطقه یادگیری مختلف بهبود می‌دهد در حالی که کافئین فایده اجرایی ندارد.

افزایش هوشیاری

یک مطالعه نشان داد خواب ۴۰ دقیقه‌ای هوشیاری را تا ۱۰۰ درصد افزایش می‌دهد مطالعات دیگر نشان داده‌اند که خواب ۲۰ دقیقه‌ای موثرتر از ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین یا ورزش است. همچنین مطالعات نشان داده‌اند اگر روز خود را با چرت‌زدن شروع کنید به اندازه کافی هوشیار و پرانرژی خواهید بود.

دانستنی‌ها

نکاتی درباره «تالاسمی»

تالاسمی نام گروهی از اختلالات خونی است که باعث می‌شود بدن فرد مبتلا به آن نتواند هموگلوبین (پروتئین حاوی آهن که اکسیژن را در خون حمل می‌کند) به اندازه کافی تولید کند و در نتیجه، پایین‌بودن سطح هموگلوبین به عوارضی چون کم‌خونی، خستگی و تنگی‌نفس در بیماران منجر می‌شود. عوارض دیگر این بیماری ممکن است شامل ضعف، کندی رشد و نیز بروز تغییراتی در استخوان‌های صورت باشد که از انبساط بیش از حد مغزاستخوان ناشی می‌شود و ظاهر را تغییر می‌دهد. همچنین ممکن است پوست چهره و بدن رنگ‌پریده یا زرد و ادرار تیره شود. افزون بر این، افراد مبتلا به تالاسمی ممکن است بیشتر در معرض خطر بیماری‌های عفونی باشند. تالاسمی زمانی ایجاد می‌شود که فرد جهش‌های ژنی خاصی را به ارث ببرد. در عین حال ازدواج‌های فامیلی (اقوام نزدیک) اغلب باعث افزایش احتمال ابتلا به تالاسمی می‌شود، زیرا احتمال بیشتری وجود دارد که همسران، دارای ژن‌های مشابه باشند. چنین ازدواج‌هایی، احتمال بچه‌دارشدن دو ناقل با یکدیگر را افزایش می‌دهد. همچنین مطالعات نشان می دهد که تالاسمی در میان شهروندان خاورمیانه، آفریقا، مدیترانه و جنوب، جنوبشرق یا شرق آسیا شایع‌تر است. در بررسی سال ۲۰۲۰ که در «مجله بیماری‌های نادر اورفنت» به چاپ رسید، تالاسمی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های ژنتیکی توصیف شد که تعداد ناقلان آن در سطح جهان بین یک تا پنج درصد برآورد شده است. به‌گفته سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس، افراد مبتلا به تالاسمی «ماژور بتا» که شدیدترین شکل این بیماری است، ممکن است به تزریق ماهیانه خون نیاز داشته باشند و بیمارانی که به انواع خفیف‌تر این بیماری دچارند، ممکن است نیاز کمتری به تزریق خون داشته باشند. از سوی دیگر خودِ این بیماری و نیز انتقال خون، ممکن است به تجمع بیش از حد آهن در خون فرد منجر شود که گاهی به قلب، ریه‌ها و سیستم غدد درون‌ریز در سراسر بدن آسیب می‌رساند. برای مبارزه با این موضوع، بیماران ممکن است به درمان «کیلاسیون» (chelation) نیاز داشته باشند. کیلاسیون یک درمان مبتنی بر بیولوژیک است که در آن از یک دارو برای چسباندن و حذف مقدار اضافی یا سمی فرضی یک فلز یا ماده معدنی (مانند سرب، مس، آهن، کلسیم) از جریان خون استفاده می‌شود. به‌گفته متخصصان دانشگاه نظام بهداشتی پنسیلوانیا در ایالات‌متحده، هرچند انواع خفیف‌تر تالاسمی ممکن است امید به زندگی را کم نکند؛ اما افراد مبتلا به تالاسمی ماژور بتا اغلب در دهه ۲۰ زندگی خود می‌میرند زیرا تجمع آهن در خون باعث نارسایی قلبی می‌شود. در سال‌های اخیر متخصصان در تلاش برای ساخت داروهای جدیدتر برای کنترل هرچه بهتر و کم‌خطرتر این بیماری هستند.

نکته

باورهای غلط درباره تغذیه در دیابت

باورهای نادرست بسیاری در مورد دیابت نوع ۲ سبب شده کنترل آن در بعضی از مبتلایان با مشکل مواجه شود. از آنجا که دیابت یک بیماری است که سیستم‌های مختلف بدن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد، تصحیح باورهای غلط درباره آن، به پیشگیری از عود عوارض و بهبود وضعیت بیمار کمک می‌کند. دیابت منجر به افزایش سطح قندخون می‌شود و ابتلا به این بیماری مزمن زمانی اتفاق می‌افتد که غده پانکراس، قادر به تولید انسولین کافی نباشد؛ اما کسانی که مبتلا به دیابت هستند با چه باورهای غلطی درباره بیماری خود ممکن است با مشکل مواجه شوند؟ بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، چند باور غلط تغذیه‌ای و رایج در میان افراد دیابتی از این قرار است:

مصرف کربوهیدرات‌ها

مصرف کربوهیدرات، پایه و اساس یک رژیم غذایی سالم است؛ چه دیابت داشته باشید و چه نه. نان‌های سبوس‌دار، غلات صبحانه، پاستا، برنج، سبزیجات نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی، نخودفرنگی و ذرت می‌توانند جزئی از وعده اصلی یا میان وعده شما باشند. کلید اصلی، کنترل حجم آنهاست. مصرف ۳ تا ۴ واحد از غذاهای حاوی کربوهیدرات در اکثر افراد دیابتی مشکلی ایجاد نمی‌کند. همچنین غلات کامل یکی از منابع فیبر هستند که می‌توانند به سلامت معده شما کمک کنند و به دلیل آن که معمولا جذب قند آنان سریع نیست، در کنترل قند شما اثرات مضر نخواهند داشت.

مصرف پروتئین

واقعیت این است که مبتلایان به دیابت باید مراقب انتخاب‌های پروتئینی خود باشند چون اگر به‌خصوص نوع پرچرب آنها را انتخاب کنند، به سلامت قلب و عروقشان نیز آسیب زده‌اند. مبتلایان به دیابت باید در مورد میزان نیازشان به مصرف پروتئین، حتما با یک متخصص تغذیه در تماس باشند.

خوردن میوه

میوه ماده غذایی سالمی است و حاوی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیاری است. میوه‌ها هم کربوهیدارت دارند و شما در برنامه غذایی‌تان نیاز به مصرف آنها دارید. اما حتما باید از یک متخصص تغذیه در مورد نوع میوه و میزانی که مجاز به مصرف آن هستید، مشورت بگیرید. بعضی از میوه‌ها که حاوی قند فروکتوز به میزان زیاد هستند، در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند کنترل قند شما را مختل کنند.

مصرف شیرینی

اگر در کنار یک برنامه غذایی سالم و همراه ورزش باشد، یک فرد دیابتی می‌تواند از دسر و شیرینی نیز استفاده کند.

بحث ژنتیک

عوامل ابتلا به دیابت نوع یک که یک بیماری خود ایمنی است همچنان ناشناخته است. ممکن است این عوامل ژنتیکی و همچنین محیطی باشند. این نوع دیابت که معمولا از سنین کم بروز می‌کند به طور مستقیم به تغذیه یا اضافه‌وزن ارتباط پیدا نمی‌کند. در عوض در خصوص دیابت نوع ۲ که در سنین بالاتر به خصوص بعد از ۴۰ سالگی بروز می‌کند تغذیه می‌تواند نقش داشته باشد؛ هرچند به شیوه‌ای غیر مستقیم. نتایج آخرین بررسی‌های علمی نشان می‌دهند که بین اضافه وزن و چاقی شکمی و همچنین ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد.

یادداشت

نکاتی در مورد اگزما

نسیم مظلومی توتونچی
متخصص پوست‌ومو

افراد مبتلا به اگزما، دوره‌های طولانی خشکی، خارش و دانه‌های آبدار پوست را تجربه می‌کنند، اولین قدم درمان استفاده از شوینده‌های مناسبی است که از PH پایینی برخوردار باشند.(شوینده‌های غیرصابونی) چرب‌کردن پوست دست دومین اقدام مناسب درمان اگزما است. تماس دست با مواد اسیدی، قلیایی و شوینده صابونی، تحریک‌کنندگی بیشتری در این بیماران ایجاد می‌کند. مهمترین اقدام قبل از شروع کار منزل این است که دست‌ها را چرب کنند، پس از آن دستکش نخی بپوشند و در آخر دستکش پلاستیکی به دست کنند. برای استفاده صحیح از دستکش باید دست‌ها را هر دو الی سه ساعت از دستکش‌ها خارج کرد و مجددا با ماده چرب‌کننده چرب و دوباره اقدام به پوشیدن دستکش نخی و سپس دستکش پلاستیکی کرد. اگزما با خشکی، خارش و پوسته‌ریزی شروع می‌شود و ممکن است با ترک‌های پوستی و تاول نیز همراه شود. فرد مبتلا باید از سیر بیماری خود مطلع باشد، افرد باید بدانند: در زمان بروز اگزما لایه محافظ پوست از بین رفته است و فرد نیازمند درمان طولانی مدت است. افراد مبتلا به اگزما ممکن است در تاریخچه بیماریشان، سابقه ابتلا به آسم را نیز گزارش کنند، همچنین ممکن است سابقه بیماری‌های آتوپیک(حساسیتی) را در پدر، مادر، خواهر یا برادر داشته باشند. پس از تشخیص قطعی اگزما توسط پزشک، اقداماتی از جمله: اصلاح شوینده‌ها، تجویز درمان‌های ضد التهابی (کرم‌های کورتیکواستروئیدی) و چرب‌کردن مداوم دست با چرب‌کننده‌های مناسب، پیشنهاد شود. روش استفاده از پمادهای کورتونی به این صورت است؛ دو هفته اول هرشب و پس از آن یک شب در میان و سپس تا دو بار در هفته ادامه می‌یابد، تاکید می‌شود قطع ناگهانی این پمادها باعث عود مجدد اگزما می‌شود. اگزما به‌طور کلی درمان نمی‌شود و تنها کنترل می‌شود. انتخاب شوینده مناسب، جلوگیری از تحریکات پوستی(هوای سرد و خشک)، چرب‌کردن مداوم پوست و پوشیدن دستکش نخی را از جمله راه‌های کنترل این بیماری است.

تشخیص دقیق آلزایمر با کمک هوش مصنوعی

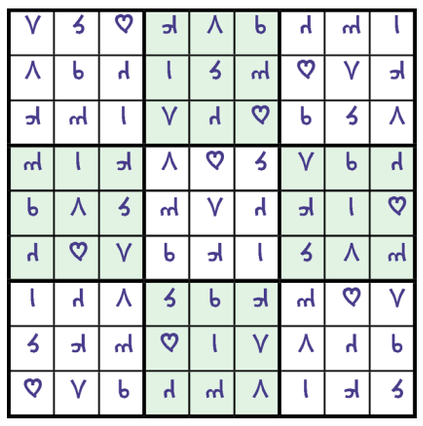
محققان در تشخیص علائم بیماری آلزایمر با استفاده از تست‌های تصویربرداری مغز با کیفیت بالا گام‌هایی برداشته‌اند، اما اخیرا تیمی از محققان روشی دقیق برای تشخیص ابداع کرده‌اند که متکی بر تصاویر بالینی مغز است. این پیشرفت می‌تواند منجر به تشخیص دقیق‌تر شود. دانشمندان برای این مطالعه از یادگیری عمیق استفاده کردند که از مقادیر زیاد داده و الگوریتم‌های پیچیده برای آموزش مدل‌ها استفاده می‌کند. در این مورد، دانشمندان مدلی را برای تشخیص بیماری آلزایمر براساس داده‌های تصاویر تشدید مغناطیسی مغز (MRI) جمع‌آوری شده از بیماران سالم و مبتلا به آلزایمر توسعه دادند. این تحقیق شامل ۱۱۱۰۳ تصویر از ۲۳۴۸ بیمار در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و ۲۶۸۹۲ تصویر از ۸۴۵۶ نفر بدون این بیماری بود. از جمله نوآوری‌های اصلی این کار، توانایی آن در تشخیص بیماری آلزایمر بدون توجه به متغیرهای دیگر، مانند سن بود.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی خطرات قلبی را افزایش می‌دهند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد شیرین‌کننده‌های مصنوعی که معمولا در فرآوری‌شده‌ها استفاده می‌شوند می‌توانند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را در افراد افزایش دهند. دکتر «استنلی هازن»، محقق ارشد گفت: «شیرینی اریتریتول به اندازه ۷۰ درصد شیرینی شکر است و از طریق تخمیر ذرت به‌صورت تجاری تولید می‌شود. این ماده در بسیاری از غذاهای کتو و غذاهای بدون قند یافت می‌شود.» هازن افزود: «این ماده به‌معنای واقعی کلمه یکی از سریع‌ترین شیرین‌کننده‌های مصنوعی است که در غذاهای فرآوری شده استفاده می‌شود.» در این مطالعه، محققان ۱۱۵۷ بیمار را مورد ارزیابی قرار دادند. هازن گفت: «ما در آزمایشات آزمایشگاهی دریافتیم که به‌نظر می‌رسد اریتریتول پلاکت‌ها را بیش از حد پاسخگو می‌کند.» وی ادامه داد: «این روند مانند محرکی است که باعث لخته‌شدن پلاکت‌ها می‌شود.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

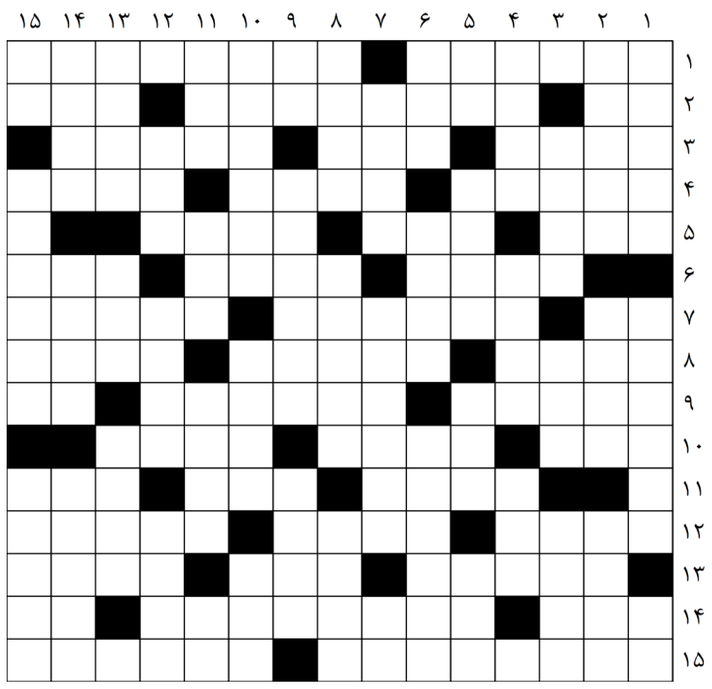
شماره ۱۵۱۲

افقی

۱- پنهان‌ومخفی- درآمد کم اما مستمر ۲- انبارکشتی- مادر عباس میرزا- خودستایی به دروغ ۳- خدمتکار- از وسایل آشپزخانه- ازمیقات‌های حج ۴- بیان‌شده- کج‌ومنحرف- پرنده‌ای شکاری ۵- از جانوران زیباچشم- جمع امت- فتنه ۶- از پیامبران- آشکارکننده- مهمانی‌وجشن ۷- بی‌حس- کشوری آمریکایی- غذایی از تخم‌مرغ ۸- دلمه سیرابی- چیزهای کمیاب- بیماری قرن ۹- برش کنگره‌ای- زشتی- نمادلاغری! ۱۰- از بین‌بردن- نوعی نان فرانسوی- پنجره مشبک رو به حیاط ۱۱- ثروتمند- از حروف مقطعه قرآن‌کریم- بی‌هوشی ۱۲- ازمرکبات ترش‌وشیرین- چهارپایان- مخزنی برای نگهداری گاز ۱۳- کامل‌نمودن- بخشش‌کردن- خاک ۱۴- جرقه آتش- دارای پیشینه نیک یا بد- طلا ۱۵- میمون بزرگ آفریقایی- از بیماری‌های گوارشی

عمودی

۱- فرسوده‌وکهنه- از بین برده شده- عضوتنفسی ۲- باقی- جهانگرد- قدرت‌وتوان ۳- به شکل دایره- نوعی پخت برنج- گرامی ۴- خوردنی بیمار- بخشنده- بعدازاول ۵- بله‌انگلیسی- انکارکردن- پول نامشروع- پسوندشباهت ۶- سوی چشم- از فرهنگ‌های لغت فارسی- شیربیشه ۷- فیلمی به کارگردانی محمددرمنش- شهری در ترکیه- ازحیوانات ۸- جرقه آتش- وقاروسنگینی- یک برگ کاغذ ۹- آش- پیداکردن- چیزتازه و نووخوشایند ۱۰- آدمیزاد- مردسنگ‌انداز- پرستارکودک که زن باشد ۱۱- آرزو- هرجسمی دارد- میوه‌ای از نوع خربزه- بالای فرنگی ۱۲- جای وزش باد- عقیم‌ونازا- شهری تاریخی در اردن ۱۳- وقت تلف‌کردن- آغشته به زهر- تمام‌وهمگی ۱۴- بی‌عیب‌ونقص- شهری در فرانسه- دو خطی که به‌هم نرسند ۱۵- کارگاه بافندگی- مدرن- دریاچه‌ای در آفریقا



حل جدول ۱۵۱۱