آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۶•۰۱
۰۶ صفر ۱۴۴۵ / ۲۳ آگوست ۲۰۲۳

دلایل و خطرات خواب زیاد سالمندان

اینفوگرافیک: آرمان ملی

در دوران پیری، سالمندان به‌دلیل زمان آزادتر و کاهش فعالیت‌های روزانه، نیاز بیشتری به استراحت و خواب دارند، اما بیماری‌ها و مشکلات جسمی در این دوران شایع هستند و برای بهبود وضعیت جسمی و روحی، سالمندان نیاز به خواب و استراحت دارند. مصرف داروها نیز برای بهبود بیماری‌ها لازم است، اما عوارض جانبی مانند خواب‌آلودگی و گیجی در سالمندان رایج است. در صورت بروز این عوارض، بهتر است به پزشک خود گزارش دهید تا اقدامات لازم را انجام دهد و در صورت لزوم داروی دیگری تجویز کند. در کل، نیازهای خواب و استراحت سالمندان را مدنظر داشته باشید و اگر متوجه پرخوابی در سالمند شدید، به‌دنبال راه درمان باشید.

تغییرات در ساختار خواب

با پیرشدن، ساختار خواب تغییر می‌کند و فعالیت‌های عملیاتی در سالمندان در طول شب کاهش می‌یابد. این می‌تواند منجر به خواب زیاد در طول روز شود.

مشکلات سلامتی

برخی از بیماری‌ها و شرایط پزشکی مانند افسردگی، اضطراب، بیماری‌های قلبی، عوامل التهابی و نارسایی کبد می‌توانند عاملی برای خواب زیاد در سالمندان باشند.

داروها

مصرف برخی داروها می‌تواند عامل خواب زیاد در سالمندان باشد. برخی داروها مانند ضدانعقادها، آرامبخش‌ها و دیگر داروها ممکن است اثر خواب‌آوری داشته باشند.

عوارض خواب زیاد

بسیاری از سالمندان پس از ساعت‌ها خوابیدن همچنان احساس خستگی می‌کنند و قادر به حرکت مناسب برای مدتی نیستند. برخی از آنان دارای مشکلات حرکتی هستند و خواب زیاد ممکن است این مشکلات را تشدید کند. خواب زیاد معمولا عامل اصلی کاهش فعالیت بدنی در سالمندان است و می‌تواند عوارضی مانند چاقی و بیماری‌هایی از جمله دیابت، فشارخون بالا و سنگ کلیه را در طول زمان به‌همراه داشته باشد.

دانستنی‌ها

خواب آخر هفته کم‌خوابی را جبران نمی‌کند

کم‌خوابی بر سلامت قلب و عروق تأثیر می‌گذارد حتی زمانی‌که در آخر هفته‌ها آن را جبران کنید. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که میزان سلامت قلب‌وعروق، از جمله ضربان قلب و فشارخون، در طول هفته بدتر می‌شود، زمانی‌که خواب به پنج ساعت در شب محدود می‌شود و تلاش برای جبران خواب در آخر هفته برای بازگشت این اندازه‌ها به حالت عادی، کافی نیست. «آن ماری چانگ»، دانشیار بهداشت زیست رفتاری و محقق همکار این تحقیق گفت: تنها ۶۵ درصد از بزرگسالان در ایالات‌متحده به‌طور منظم هفت ساعت توصیه شده در شب می‌خوابند و شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد این کمبود خواب در طولانی مدت با بیماری‌های قلبی‌وعروقی مرتبط است. این گروه تحقیقاتی ۱۵ مرد سالم بین ۲۰ تا ۳۵ سال را برای شرکت در یک تحقیق ۱۱ روزه خواب انتخاب کردند. برای سه شب اول، شرکت‌کنندگان اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند تا به سطح اولیه خواب برسند. برای پنج شب بعدی، خواب شرکت‌کنندگان به پنج ساعت در شب محدود شد و پس از آن دو شب جبرانی که در آن‌ها دوباره اجازه داشتند تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. برای ارزیابی اثرات این رژیم خواب بر سلامت قلب‌وعروق، محققان تعداد ضربان قلب و فشارخون شرکت‌کنندگان در حالت استراحت را هر دو ساعت در طول روز اندازه‌گیری کردند. چانگ توضیح داد که تحقیق این گروه منحصر به‌فرد است زیرا ضربان قلب و فشارخون را چندین‌بار در طول روز طی مدت تحقیق اندازه‌گیری می‌کند و آنان را قادر می‌سازد تا تأثیراتی را که زمان روز ممکن است بر ضربان قلب و فشارخون داشته باشد، محاسبه کنند. به‌عنوان مثال، ضربان قلب به‌طور طبیعی هنگام بیدارشدن از خواب کمتر از اواخر روز است، بنابراین اندازه‌گیری ضربان قلب چندین بار در طول روز می‌تواند دلیل این تفاوت باشد. گروه که شامل دیوید رایچنبرگر، محقق اصلی و دانشجوی فارغ‌التحصیل در رشته بهداشت زیستی رفتاری در دانشگاه ایالتی پن است، دریافت که ضربان قلب با هر روز تحقیق متوالی حدود یک ضربان در دقیقه افزایش یافت. به‌طور خاص، میانگین ضربان قلب پایه ۶۹ ضربه در دقیقه بود، در حالی‌که میانگین ضربان قلب در پایان تحقیق در روز دوم جبرانی نزدیک به ۷۸ ضربه در دقیقه شد. فشارخون سیستولیک نیز حدود ۰.۵ میلی‌متر جیوه در روز افزایش یافت. میانگین فشار خون سیستولیک پایه ۱۱۶ میلی‌متر جیوه و در پایان دوره جبرانی نزدیک به ۱۱۹.۵ میلی‌متر جیوه شد. رایچنبرگر ادامه داد: هم ضربان قلب و هم فشارخون سیستولیک در هر روز متوالی افزایش می‌یابد و تا پایان دوره جبرانی به سطح اولیه باز نمی‌گردد. بنابراین، با وجود داشتن فرصت اضافی برای استراحت، در پایان آخر هفته تحقیق، سیستم قلبی‌وعروقی افراد هنوز بهبود نیافته بود. چانگ خاطرنشان کرد که دوره‌های طولانی‌تری برای جبران خواب، ممکن است برای بهبودی پس از چند شب بی‌خوابی متوالی لازم باشد. وی گفت: خواب یک فرآیند بیولوژیکی محسوب می‌شود اما فرآیند رفتاری است که ما اغلب بر آن کنترل زیادی داریم. خواب نه تنها بر سلامت قلب‌وعروق ما تأثیر می‌گذارد، بلکه بر وزن، سلامت روان، توانایی ما برای تمرکز و توانایی ما برای حفظ روابط سالم با دیگران و بسیاری چیزهای دیگر نیز اثرگذار است. همان‌طور که ما بیشتر و بیشتر در مورد اهمیت خواب و تأثیر آن بر همه چیز در زندگی می‌آموزیم، امید من این است که بر بهبود سلامت فرد تمرکز بیشتری شود.

یادداشت

جلوگیری از بیماری‌های قلبی

عبدالوهاب برادران
متخصص قلب‌وعروق

آریتمی یعنی یک احساس ناخوشایند از قلب که در واقع تپش قلب محسوب می‌شود. مثلا، بعضی‌ها می‌گویند که قلبشان خیلی می‌کوبد یا خیلی تند، کند یا نا منظم است. این شرح حالیست که ما فکر می‌کنیم که ممکن است منشأ آن از آریتمی باشد، ما قلب را مورد بررسی قرار می‌دهیم تا به تشخیص برسیم. آریتمی بیماری نیست که شیوع زیادی داشته باشد، اما بیماران عزیزمان به‌خصوص اگر فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی مثل؛ وزن بالا، بی‌تحرکی، سیگارکشیدن، سابقه خانوداگی بیماری‌های قلبی ائم از سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی، عمل قلب باز داشته باشند و همچنین استنت‌های قلبی در بستگان درجه یک، در جنس مرد زیر سن ۵۵ سال، در جنس زن زیر سن ۶۵ و اگر قند، فشار، چربی داشته باشند، حتما باید به پزشک مراجعه کنند و از خطرات احتمالی دیگر جلوگیری کنند. بهتر است بیماران یا حتی اگر جوان‌ها با این مشکلات روبه‌رو هستند، به پزشک متخصص مراجعه کنند. این‌ها از نظر قلبی چکاب کامل می‌شوند و همچنین از نظر آزمایش‌ها، سطح کلسترول، چربی دور قلب، عروق قلب، دریچه‌های قلب و عضله قلب مورد بررسی قرار می‌گیرند. ما یک تستی را از این عزیزان خواهیم گرفت به‌نام «هولتر قلب یا ریتم» در واقع هولتر قلب دستگاه کوچکی است که برای ثبت آریتمی‌های قلبی استفاده می‌شود و این دستگاه حداقل ۲۴ ساعت بر روی بدن افراد نصب می‌شود و برای تشخیص اختلالات هدایتی قلب به کار می‌رود. اگر شما خواستار این هستید که ۶۰ الی ۸۰ سالگی سالمی را تجربه کنید و سرپا و سرزنده باشید، الان باید شروع کنید. مانند یک سرمایه‌گذاری می‌ماند که بعدها برداشت خواهیم کرد. اگر توجه نداشته باشیم و رعایت نکنیم، آن موقع دیگر نمی‌شود کاری کرد. از کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها کمتر مصرف کنیم، نمک کمتر مصرف کنیم و همچنین روزی نیم ساعت پیاده‌روی را در برنامه کاری داشته باشیم. آقایان در ایران بالای سن ۳۵ سالگی و خانم‌ها بالای سن ۴۵ سالگی، از نظر عروق قلب، باید بررسی شوند. و هر دردی در ناحیه سینه از چانه تا ناف از نظر قلبی مهم است. مهم‌ترین مسأله شرح حالی است که باید بررسی شود که آیا درد مربوطه، ارتباط با فعالیت شخص دارد، درد لحظه‌ای یا طولانی است و بعد از این مراحل باید تست‌هایی مانند، تست اکو و تست ورزش صورت بگیرد.

نکته

سیگار الکترونیکی باعث تنگی نفس می‌شود

نتایج یک تحقیق نشان داد که ویپرهای جوان در معرض خطر برونشیت و تنگی نفس هستند. مصرف‌کنندگان جوان ویپ یا سیگارهای الکترونیک در معرض خطر برونشیت و تنگی نفس هستند، حتی اگر خود یا اطرافیانشان سیگاری باشند. این یافته‌ها محققان را بر آن می‌دارد تا اثرات تنفسی سیگارهای الکترونیک را در مقررات نظارتی لحاظ کنند. آخرین تخمین‌ها نشان می‌دهد سیگارالکترونیکی حاوی موادی است که به ریه‌ها آسیب می‌رساند. چندین مطالعه منتشر شده بروز علائم تنفسی را در بین نوجوانان و بزرگسالان جوان ویپر گزارش کرده است، البته بیشتر این موارد فقط بر استفاده از سیگارالکترونیکی بدون در نظر گرفتن تأثیر بالقوه مصرف همزمان سیگار بر سلامت تنفسی متمرکز شده‌اند. بنابراین محققان سلامت تنفسی شرکت‌کنندگان در مطالعه سلامت کودکان کالیفرنیای جنوبی را بین سال‌های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ دنبال کردند. حدود ۲ هزار و ۹۷ دانش‌آموز (متوسط سن ۱۷ سال) در سال ۲۰۱۴ نظرسنجی را در مورد استفاده از محصولات تنباکو و علائم تنفسی تکمیل کردند (موج ۱). همچنین اطلاعات برای بررسی بیشتر از هزار و ۶۰۹ نفر از آن‌ها در سال ۲۰۱۵ (موج ۲)، از هزار و ۵۰۲ در سال ۲۰۱۷ (موج ۳) و از هزار و ۶۳۷ در سال ۲۰۱۸ (موج ۴) جمع‌آوری شد. در هر موج نظرسنجی، از شرکت‌کنندگان در مورد استفاده ۳۰ روزه از سیگارهای الکترونیکی و معمولی پرسیده شد. علائم برونشیت به‌عنوان سرفه روزانه برای سه ماه متوالی یا احتقان یا خلط غیر از زمانی که همراه با سرماخوردگی باشد، تعریف شد. خس‌خس سینه در ۱۲ ماه گذشته و تنگی نفس در نتیجه تند راه‌رفتن روی زمین هموار یا قدم‌زدن روی یک تپه خفیف نیز به این موارد اضافه شد. علائم برونشیت شایع‌ترین علامت گزارش شده بود به‌طوری‌که به ترتیب ۱۹.۵ درصد در موج اول، ۲۲.۵ درصد در موج دوم، ۲۳.۵ درصد در موج سوم و ۲۶ در موج چهارم گزارش شد. محققان تاکید کردند که تخمین اثرات ویپ در میان افرادی که ۳۰ روز از سیگار استفاده نکرده بودند، کمی قوی‌تر بود. اگرچه یافته‌ها منطبق بر یافته‌های تحقیقات تجربی است، اما از این مطالعه مشاهده‌ای نمی‌توان نتیجه‌گیری محکمی داشت. با این وجود، محققان نتیجه‌گیری می‌کنند: «این مشاهده به مطالعات انسانی و سم‌شناسی کمک می‌کند که سیگارهای الکترونیکی باعث بروز علائم تنفسی می‌شود.» برخلاف سیگار که می‌توان آن را بر اساس تعداد مصرف‌شده در روز بررسی کرد، روش‌های مبتنی بر پرسشنامه معتبر برای ارزیابی دفعات ویپ کردن در دسترس محققان نبود و به آن‌ها افزوده شد که محصولات ویپینگ در مدل‌ها و طعم‌های مختلفی وجود دارند که ممکن است اثرات تنفسی گزارش شده را تحت تاثیر قرار دهد.

کشف راهکاری برای جلوگیری از ضعف بینایی

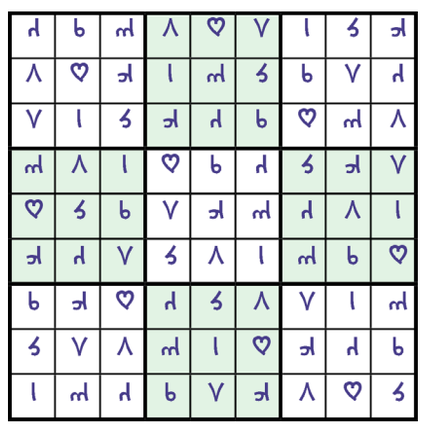
طبق تحقیقات دانشمندان از فناوری نانو برای کمک به مقابله با یک علت رایج ضعف بینایی استفاده کردند. محققان روی روشی برای رشد موفقیت‌آمیز سلول‌های اپی‌تلیوم رنگدانه شبکیه (RPE) کار کرده‌اند که تا ۱۵۰ روز سالم و زنده می‌مانند. سلول‌های RPE درست خارج از بخش عصبی شبکیه قرار دارند. این روش می‌تواند درمان یکی از بیماری‌های چشمی با نام دژنراسیون ماکولا، یکی از شایع‌ترین شکایات بینایی در جهان را متحول کند. دژنراسیون ماکولا وابسته به سن (AMD) یکی از علل اصلی نابینایی در کشورهای توسعه یافته است. پیش از این دانشمندان راهی را پیدا کرده بودند که برای احیای بینایی، مبتنی بر استفاده از ژن‌هایی است که سلول‌های خفته را به سلول‌های جدید حسگر نور در شبکیه چشم تبدیل می‌کنند تا جایگزین سلول‌های از دست رفته در اثر بیماری‌های ارثی شوند.

رژیم غذایی تضمین کننده سلامت روان

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی سالم با سلامت روانی خوب، صرف‌نظر از سن و سابقه مرتبط است. دکتر جیم.ای.بانتا، محقق ارشد گفت: این مورد و سایر مطالعات مانند آن می‌تواند پیامدهای بزرگی برای درمان‌های پزشکی رفتاری داشته باشد. شاید زمان آن فرا رسیده باشد که نقش رژیم غذایی در سلامت روان را بررسی کنیم زیرا ممکن است انتخاب رژیم غذایی سالم به سلامت روان کمک کند. این مطالعه شامل داده‌های بیش از ۲۴۰ هزار نفر بود. نتایج نشان داد که ۱۳ درصد از افراد پریشانی روانی متوسط و ۴ درصد پریشانی شدید روانی را تجربه کردند. نتایج تحقیق قبلی نشان داد که هر چه مردم میوه و سبزیجات بیشتری بخورند، وضعیت ذهنی آنها بهتر است. مصرف تنها یک وعده اضافی میوه و سبزیجات در روز برای بهبود سلامت ذهنی کافی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

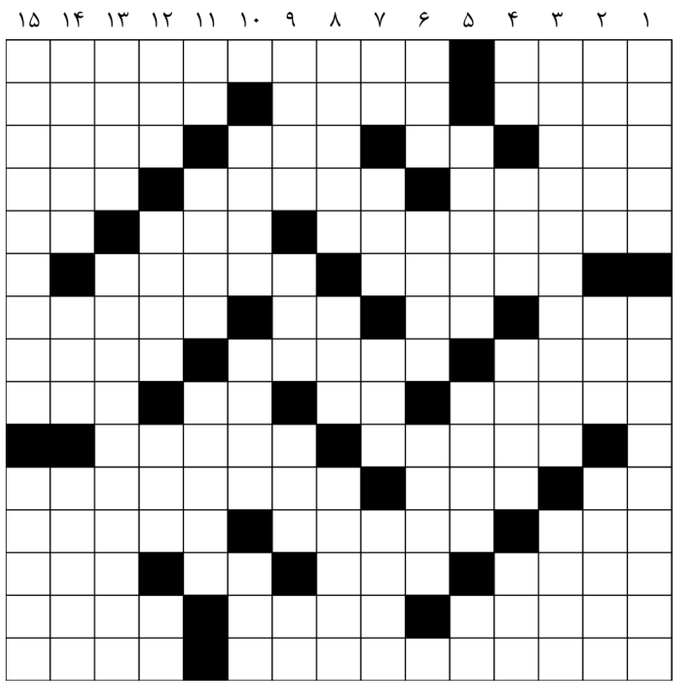
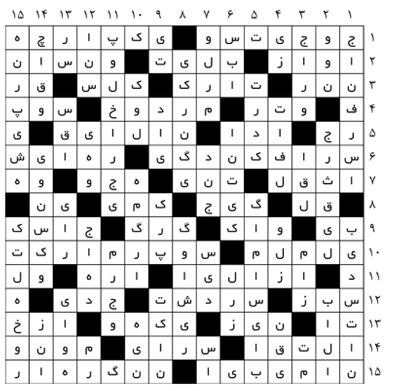
شماره ۱۶۲۹

افقی

۱- نماد یک شرکت- پل تاریخی در بروجرد ۲- سند- خواب کودکانه- دستوروفرمان ۳- از کلمات سوالی- طرف‌وجهت- نغمه‌وبانگ- لامپ صنعتی دوالکترودی ۴- سزاوارنفرین- پرولبریز- جواب مثبت ۵- از بازیگران فقید سریال امام‌علی(ع)- نوعی پارچه لطیف- واحدپول ژاپن ۶- از درجات نظامی- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمدعلی سجادی ۷- سرکشی- آخرین عدد یک رقمی- روییدنی سر- پادشاه عهد حضرت ابراهیم(ع) ۸- باران کم- دومین شهر بزرگ فلات تبت- جنب‌وپهلو ۹- بندری در روسیه- زوبین- پهلوان- شیمی کربنی ۱۰- قلعه تگزاس- ده هزار مترمربع ۱۱- شمردن- نخود- نظم‌وترتیب دقیق ۱۲- شکننده- دوراندیشی- اقسام ۱۳- موضوع‌وسوژه- مادروطن- طول عمر- دوش و شانه ۱۴- روشنایی‌ها- جذب‌کننده- پرنمکی ۱۵- رسمی در ایام نوروز- فرودین‌وزیرین

عمودی

۱- پروآکنده- کارگردان خانم ایرانی ۲- سپرده‌وامانت- سقف خانه- قسمتی از گوش ۳- فیلمی از حسن‌هدایت- سلام و تحیت ۴- قورباغه- از نگارخانه‌های بریتانیا- سلاحدار- نوبت بازی ۵- آبشویه- ویرگول- گوجه پخته‌شده ۶- نوعی پخت برنج- مقابل تجرد- دارای عزم و اراده ۷- میان‌ووسط- آهنگ سخن- مخفف هم او- ناتوان ۸- تقلبی- شیرحیوان تازه‌زا- یار خوشبخت عروس ۹- از برندهای گوشی‌همراه- نژاد مردم روسیه- سیلاب- صاحب‌ودارنده ۱۰- کند زبان- اشعه مجهول- زنبیل چوبی ۱۱- از نشانه‌های جمع فارسی- بندری در نروژ- سدی در استان تهران ۱۲- نخستین سوره قرآن کریم- از سوغات یزد- نوعی آشپزخانه- پراکندگی ۱۳- نژادی در آسیا- هنرپیشه فرانسوی ۱۴- نظریه- از جانوران دریایی- امدادرسانی ۱۵- کارگردان فیلم بدرود بغداد- یک جفت کفش



حل جدول ۱۶۲۸