

دانستی‌ها

عوامل موثر در احساس خستگی مزمن

احساس خستگی مزمن ممکن است به طیفی از عوامل از افسردگی فصلی و استرس گرفته تا بی‌خوابی مربوط باشد، اما تشخیص اینکه خواب‌آلودگی یا خستگی که با آن مواجهید، ناشی از عوامل روزمره است یا یک بیماری زمینهای، دشوار است. به گفته دکتر «جنیفر ماندت»، روانشناس بالینی خواب در مرکز خواب و بیداری دانشگاه یوتا، تشخیص تفاوت این دو مورد بسیار مهم است. او توضیح می‌دهد که «خواب‌آلودگی» معمولاً به کمبود خواب اشاره دارد، به این معنا که اگر در روز فرصت چرتی کوتاه داشته باشید، احتمالاً خیلی سریع به خواب می‌روید. در حالی که «خستگی» نتیجه کمبود انرژی ناشی از خواب ناکافی یا سایر مشکلات سلامتی است و باعث می‌شود انجام دادن کارهای روزانه هم دشوار شود و فرد بدون احساس انرژی کافی، روزها را سپری کند. بهترین شاخص برای تشخیص خستگی مداوم، تغییرات قابل توجه در سطح انرژی شماست. به ویژه زمانی که این خستگی به مدت بیش از دو هفته توانایی شما را برای انجام دادن فعالیت‌های روزمره مانند مراقبت از خود یا خانواده، رفتن به محل کار یا ورزش تحت تأثیر قرار دهد. دکتر «تینا-آن تامپسون»، استاد یار پزشکی می‌گوید: وقتی بیمار از خستگی مزمن شکایت می‌کند، پزشکان معمولاً مجموعه‌ای از سوالات می‌پرسند تا از علت زمینه‌ای تصویر روشنی به دست آورند و بهترین راه حل را پیدا کنند. آن‌ها باید بدانند خستگی از چه زمانی شروع شده و آیا ممکن است رویدادهایی عمده در زندگی مانند شغل جدید، از دست دادن یک عزیز یا سایر استرس‌ها عامل آن بوده باشد. پزشکان همچنین عادات غذایی و تناسب اندام شما را هم ارزیابی خواهند کرد تا اطمینان حاصل کنند به اندازه کافی پروتئین، آهن و سایر مواد مغذی ضروری مصرف می‌کنید. هر گونه تغییر عمده در برنامه ورزشی شما به ویژه افزایش شدت یا تغییرات زمانی هم می‌تواند نقش داشته باشد. او اضافه می‌کند که فرد باید به سوالاتی در مورد تغییرات خلق و خو، عادات خواب و موارد مربوط به سلامت روان هم پاسخ دهد. پزشک همچنین فهرستی از داروهای رایج را که در حال حاضر مصرف می‌کند یا به تازگی استفاده کرده است، مرور خواهد کرد زیرا برخی داروها هم می‌توانند سبب خستگی شوند. پزشکان با محدود کردن علل احتمالی می‌توانند به جای یک مجموعه گسترده از آزمایش‌ها، یک الگوریتم آزمایشی خاص آماده کنند. البته آن‌ها همچنان به دنبال چندین عامل کلیدی هستند. کم‌خونی یکی از دلایل شایع خستگی مزمن است و وضعیتی که با تعداد کم گلبول‌های قرمز خون مشخص می‌شود و ممکن است ناشی از خون‌ریزی، مصرف ناکافی آهن یا مشکل در جذب کامل آهن باشد. یک آزمایش خون معمولی می‌تواند مشخص کند آیا فرد کم‌خونی دارد یا خیر.

غریبالگری قلب

همچنین بیماری‌های قلبی هم اگرچه از شایع‌ترین علل خستگی مزمن محسوب نمی‌شوند، متخصصان بر اهمیت غربالگری این بیماری تأکید می‌کنند. یک علت دیگر خستگی طولانی مدت و بی‌روسی یا عفونتی است که ممکن است انرژی بدن شما را بیشتر از حد معمول تخلیه کند. اگر این موارد رایج یا هر مورد دیگری که پزشک ممکن است نگران آن باشد، رد شود، احتمالاً به سراغ بررسی سندروم خستگی مزمن یا اختلالات خون نادر خواهد رفت. اگر خستگی به هیچ یک از موارد پزشکی ذکر شده مربوط نبود، لازم است اختلالات خواب هم بررسی شود. سه دلیل شایع خواب‌آلودگی عامل خستگی عبارتند از: خواب ناکافی، بی‌خوابی و آپنه خواب. البته اختلالات دیگری هم که کمتر رایج هستند، می‌توانند عامل خواب‌آلودگی باشند، مانند نازکولپسی یا راه رفتن در خواب هنگام شب. حتی اگر اختلال خواب قابل تشخیصی نداشته باشید، عوامل زیادی در سبک زندگی وجود دارند که می‌توانند باعث خواب ضعیف شوند و چرخه‌ای از خستگی روزانه ایجاد کنند. به پزشک‌تان توصیه می‌شود تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید اما در این خصوص، تفاوت‌های فردی وجود دارد. بنابراین مهم است که به بدن‌تان گوش دهید. اگر به میزان توصیه شده می‌خوابید و هنوز احساس خستگی می‌کنید، سعی کنید مدت زمان خواب‌تان را افزایش دهید تا ببینید آیا احساس بهتری دارید یا خیر. متخصصان همچنین اشاره می‌کنند که الگوی نامنظم خواب هم چرخه طبیعی بدن را مختل می‌کند و خوابیدن زیاد در آخر هفته نمی‌تواند کمبود خواب در طول هفته را جبران کند. عامل کلیدی دیگر، قرار گرفتن در معرض نورخورشید است. دریافت نور کافی به ویژه صبح‌ها به تنظیم چرخه ۲۴ ساعته خواب و بیداری کمک می‌کند.

نکته

سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

به نظر می‌رسد، شیر گاو، آب و کمی آب سبزیجات هنوز بهترین نوشیدنی برای کودکان و نوجوانان هستند. این اتفاق نظر کارشناسانی است که اخیراً توصیه‌هایی برای نوشیدنی‌های سالم برای کودکان و نوجوانان تا ۱۸ ساله صادر کرده‌اند. توصیه‌ها به دنبال بررسی پنج ماهه تحلیل‌های قبلی بوده است. جای تعجب نیست نوشیدنی اصلی برای رفع نیازهای هیدراتاسیون، با مصرف توصیه شده روزانه بین ۰.۵ تا ۲.۵ لیتر، بسته به سن و جنسیت کودک، باشد. به گفته این متخصصان، آب لوله‌کشی ترجیح داده می‌شود زیرا مقرون به صرفه، ساکن و با محیط زیست است و اغلب برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به آن فلوراید اضافه می‌شود. شیر باستوریزه ساده-ترجیحاً کم‌چرب یا بدون چربی- نیز برای مواد مغذی ضروری آن توصیه می‌شود. ۱۰۰٪ آیمیه یا سبزیجات قابل قبول است اما به دلیل محتوای کالری بالا باید محدود شود. این متخصصان همچنین گفتند شیرهای گیاهی مانند بادام یا جو دوسر فاقد مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند. گفته شده که باید از مصرف شیر طعم دار و شیرین اجتناب کرد یا آن را محدود کرد. این گروه نتیجه گرفت که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود.

پرتقال

سرشار از ویتامین‌ها و مواد سلامت بخش



میوه پرتقال منبع سرشاری از انواع ویتامین‌ها و مواد سلامت بخش دیگر است که از دیابت، بیماری قلبی و سرطان‌ها پیشگیری می‌کند. یک فرد با خوردن یک پرتقال می‌تواند حدود ۷۰ درصد از ویتامین C را از این طریق دریافت کند. ویتامین C به تقویت دستگاه ایمنی بدن یاری می‌رساند و نیز جذب و ذخیره آهن را بهبود می‌بخشد. بدن انسان برای التیام و تشکیل عروق خونی، غضروف، عضله و کلانز استخوان به ویتامین C نیاز دارد.

ضد التهاب

پرتقال حاوی نوع از گروهی مواد آنتی‌اکسیدان به نام فلاونوئیدها است که خاصیت ضدالتهابی نیز دارند. التهاب عارضه‌ای است که با سرطان، بیماری قلبی، دیابت، آرترروز، افسردگی و آلزایمر در ارتباط است.

غنی از پتاسیم

گرچه به موز دارا بودن پتاسیم زیاد شهرت دارد، اما میزان پتاسیم پرتقال هم زیاد است و هر پرتقال ۲۴۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی را دارد. پتاسیم به کارکرد درست عصب‌ها و عضلات کمک می‌کند و ضربان قلب را ثابت نگه می‌دارد. بعد از تمرین و ورزشی، یک پرتقال بفرورید.

منبعی از تیامین

تیامین که ویتامین B1 نیز نامیده می‌شود، ویتامینی است که به بدن کمک می‌کند تا سایر مواد مغذی را فرآوری کند و آن‌ها را به انرژی تبدیل کند. تیامین عاملی ضروری برای کارکرد درست سلول بدن است. پرتقال نیز منبع خوب تیامین است. آب پرتقال مقدری فایده دارد اما برای تأمین نیازهای روزانه ما کافی است. پرتقال کامل ۳ گرم فیبر از ۲۵-۳۰ گرم فیبر مورد نیاز روزانه را دارد.

سرشار از آنتی‌اکسیدان

پوست پرتقال نیز همچنین مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و به علاوه مقداری کلسیم و پتاسیم در خود دارد. پرتقال را ابتدا فوب بشویید، سپس پوست آن را بکنید و زنده کنید و این پوست زنده شده را به شیرینی‌ها و غذاهای گوناگون بیفزایید. بیشتر مردم از خوردن بخش سفید رشته‌ای بین پوست و میوه پرتقال پرهیز می‌کنند زیرا مزه آن تلخ است اما این بخش هم سرشار از کلسیم، فیبر، ویتامین C و فلاونوئیدهای تقویت‌کننده دستگاه ایمنی است. می‌توانید این بافت سفید را با مخلوط کنید تا طعم آن مشخص نشود و از همه فواید آن بهره‌مند شوید.

یادداشت

اهمیت خواب در ماه رمضان



مهنا امینی
فلوشیپ بهداشت خواب

خواب کافی و باکیفیت نه تنها به سلامت جسمی و روحی کمک می‌کند، بلکه به روزه‌داران انرژی لازم برای روزه‌های طولانی را می‌دهد. در ماه رمضان، تغییر در رژیم غذایی و ساعت‌های خواب می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت خواب داشته باشد، تغییرات ساعت خواب، خواب ناکافی، مصرف غذاهای سنگین و چرب در افطار، استرس و اضطراب ناشی از فعالیت روزانه، بیداری در ساعات مختلف شب برای سحر و افطار، خواب را مختل کرده و منجر به احساس خستگی در طول روز می‌شود. خواب کافی و باکیفیت تأثیر مستقیمی بر روی سلامت جسمی و روحی دارد، خواب کافی نقش مهمی در بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود تمرکز و عملکرد، تنظیم روحیه و کاهش استرس، دارد. از همین رو رعایت نکات برای بهبود خواب روزه‌داران از اهمیت بالایی برخوردار است. برای بهبود کیفیت خواب در ماه رمضان، روزه‌داران می‌توانند از راهکارهای مختلفی استفاده کنند، ایجاد یک برنامه زمانی منظم برای خواب و سحر به روزه‌داران کمک می‌کند تا خواب کافی داشته باشند از همین رو بهتر است سعی کنند تا حد امکان در ساعات مشخصی به خواب بروند و بیدار شوند. انتخاب غذاهای سبک و سالم در افطار و سحر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب انتخاب‌های بهتری هستند علاوه بر این مصرف کافئین و قند در ساعات پایانی روز می‌تواند خواب را مختل کند. بهتر است از نوشیدنی‌های کافئین دار در بعدازظهر و شب خودداری شود. محیط خواب باید خنک، تاریک و بی‌صدا باشد و استفاده از پرده‌های تیره و کم‌کردن نور می‌تواند کیفیت خواب را افزایش دهد، همچنین تمرین‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق و مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خواب کمک کند.



تشخیص احتمال کم‌شنوایی در نوزاد

مانند مامان و بابا را شروع نمی‌کند. او ممکن است به ارتباطات کلامی شما واکنش نشان دهد. کودک شما همچنین ممکن است توانایی شنوایی انتخابی را نشان دهد. به عنوان مثال ممکن است صداها/ صداهای بلند را بشنود اما ممکن است به تماس‌های آرام پاسخ ندهد... شناخت نشانه‌های کم‌شنوایی می‌تواند به مدیریت زود هنگام مشکلات شنوایی و اعراض آن در کودک کمک کند.

شناسایی مشکلات شنوایی در نوزادان ممکن است برای والدین و اعضای خانواده دشوار باشد. متخصصان اطفال توصیه می‌کنند برای جلوگیری از کم‌شنوایی کامل، به رفتار کودک خود توجه زیادی داشته باشید و برای تشخیص به موقع آن علائم و نشانه‌های زیر را بررسی کنید: وقتی نوزاد در واکنش به سروصدا به ویژه صداهای بلند تکان نمی‌خورد. کودک در سن یکسالگی صداهای غرغر کردن یا گفتن کلماتی

ملاحظات تغذیه‌ای برای سلامت «کبد»

متخصصان هشدار می‌دهند که اگر شکم بزرگ، دیابت یا فشارخون بالا دارید، نوشیدن الکل می‌تواند به طور قابل توجهی احتمال بیماری جدی کبد را افزایش دهد. اندازه دورکم ۸۹ سانتیمتر یا بیشتر برای زنان و ۱۰۱ سانتیمتر برای مردان با خطر بالاتر بیماری کبد مرتبط است. در این مطالعه داده‌های ۴۱۰۰۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. دکتر «برایان لی»، سرپرست تیم تحقیق

متخصصان هشدار می‌دهند که اگر شکم بزرگ، دیابت یا فشارخون بالا دارید، نوشیدن الکل می‌تواند به طور قابل توجهی احتمال بیماری جدی کبد را افزایش دهد. اندازه دورکم ۸۹ سانتیمتر یا بیشتر برای زنان و ۱۰۱ سانتیمتر برای مردان با خطر بالاتر بیماری کبد مرتبط است. در این مطالعه داده‌های ۴۱۰۰۰ نفر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. دکتر «برایان لی»، سرپرست تیم تحقیق

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

۱- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت - درس ورزش در مقاطع بالای تحصیلی
۲- شخص بزرگ و ممتاز - یک خوراکی فرانسوی - ماست چکیده
۳- حرف ندا - نی-لیک
بلند مرتبه - نفس بلند
۴- جاشنی شور - قوی ودلیر - نمایش
۵- درمانگاه
۵- گمان بد بردن - پیامبری - یادداشت کردن
۶- قوه حافظه - خزنده گرنده - بزرگ‌تر
۷- رنگین کمان - پوششی ضخیم انباشته از گاه، پشم که بر پشت ستور می‌پنند برای نشستن - هم بازی پت
۸- رویدینی سر - طلبکار - بیماری قرن - حرف انتخاب
۹- به دنیا آوردن - جانور قندق خور - شهری در ایالت ایلینوی آمریکا
۱۰- ترسناک - کمانگیر اساطیری ایرانی - اسلاو ایدال - همسر حضرت آدم (ع) - واحد کانس - پایتخت نائورو
۱۲- به دریا می‌ریزد - از اعضای تنفسی - دشت بلند و هموار - نوعی سبک موسیقی
۱۳- معبر رودخانه - آشوب و فتنه - شخص نامعلوم - واحد پول ژاپن
۱۴- واحد نظامی - تری - نماد ویژه روی کالاها
۱۵- شهری در استان آذربایجان شرقی - سرزمین چای بود

حل جدول ۲۶۲

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۲ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ |
| ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ |
| ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ |
| ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ | ۲ |
| ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | ۳ |
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |

جدول سودوکو

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