آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۸
یکشنبه
۱۴۰۲•۱۲•۲۰
۲۹ شعبان ۱۴۴۵/ ۱۰ مارس ۲۰۲۴

تاثیرات خطرناک کمبود خواب بر بدن

کمبود خواب بر مغز، سیستم ایمنی بدن، هورمون‌ها، قلب، عضلات، بینایی و حتی اشتها تأثیر می‌گذارد. کمبود خواب امروزه به یک معضل تبدیل شده است و به عنوان نگرانی مهم سلامتی شناخته شده است. کمبود خواب علل بسیاری دارد مانند استرس زیاد روزمره زندگی و نگرانی در کسب و کار که می‌تواند منجر به بی‌خوابی شود. خواب کمتر از اندازه کافی می‌تواند منجر به:
- باعث ایجاد مسائل منفی در جسم و روح می‌شود. - بهره‌وری و کیفیت کار پایین - بدن را به خطر می‌اندازد برای مثال حین رانندگی از هوشیاری کمتری برخوردار خواهید بود.

تاثیرات خطرناک

مغز: مغز ما برای عمل بهتر و بیشتر وابسته به استراحت است، کمبود خواب می‌تواند منجر به عصبانیت حاد، ضعف مدیریت استرس، ضعف تمرکز، ضعف حافظه و سخت شدن تصمیم‌گیری‌هایتان شوند.

سیستم ایمنی بدن: اصلی‌ترین قسمت بدن ما سیستم‌های ایمنی است که خواب کمتر از ۶ ساعت که حداقل خواب مورد نیاز بدن است باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن ما می‌شود.

هورمون‌ها: کمبود خواب می‌تواند باعث عدم عملکرد صحیح برخی غدد شود. برای مثال برخی غدد که هورمون‌هایی مانند متابولیسم، تولید مثل و غیره را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

عضلات: ضعف عضلات یکی از بارزترین عوامل کمبود خواب است. بنابراین واکنش‌های کم و ضعف عضلات بدن می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

قلب: کمبود خواب در سیستم قلب ما تاثیر می‌گذارد و فشارخون را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد. تحت نوسانات فشارخون، مغز ما خون و اکسیژن کافی را دریافت نمی‌کند که باعث بروز برخی مسایل می‌شود.

بینایی: عملکرد ضعیف چشم‌ها بیشتر تحت تاثیر بی‌خوابی واقع می‌شود و علاوه براین ظاهر چشم ما می‌تواند کمبود خواب را نشان دهد.

اشتها: کمبود خواب می‌تواند وابسته خورد و خوراک ما باشد. برخی‌ها خیلی کم احساس گرسنگی می‌کنند و برخی دیگر خیلی زیاد غذا می‌خورند. جمعیتی هم هستند که غذاهایی حاوی قند و نوشیدنی‌های کافئین‌دار استفاده می‌کنند که هر کدام عوارضی دارند.

دانستنی‌ها

چگونه میزان متابولیسم بدن افزایش می‌یابد؟

متابولیسم، مسئول تبدیل مواد مغذی به‌دست آمده از غذاها به سوخت است؛ هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد، کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود. متابولیسم، مسئولیت تبدیل مواد مغذی به دست آمده از غذاها به سوخت را بر عهده دارد. تبدیل مواد مغذی به سوخت، انرژی مورد نیاز بدن را برای تنفس، تحرک، هضم غذا، گردش خون، ترمیم بافت‌ها و سلول‌های آسیب‌دیده فراهم می‌کند. متابولیسم با راه‌های آسان و موثر افزایش می‌یابد. بسیاری از راه‌های آسان افزایش متابولیسم شامل ایجاد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می‌شود. بررسی‌ها بیانگر این است هرچه میزان متابولیسم افزایش یابد، کالری بیشتری به هنگام استراحت سوزانده می‌شود. فاکتورهای متعددی مانند سن، رژیم غذایی، جنسیت، وزن و قد، میزان فعالیت‌های فیزیکی، وضعیت سلامتی و داروهای مصرفی بر متابولیسم اثر می‌گذارد. بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، با بهره‌گرفتن از راهکارهای «مصرف پروتئین کافی در هر وعده»، «ورزش تناوبی با شدت بالا»، «وزنه‌زدن»، «نوشیدن چای، قهوه و ادویه‌ها»، «داشتن خواب کافی در شب»، «خوردن چای سبز»، «پرهیز از بی‌تحرکی» می‌توان میزان متابولیسم را افزایش داد.

مصرف پروتئین کافی

پروتئین می‌تواند اثر حرارتی غذا را افزایش دهد، چراکه بدن برای هضم و جذب، انرژی بیشتری می‌سوزاند. میزان انرژی که بدن برای هضم و جذب پروتئین می‌سوزاند حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد است؛ در حالی‌که میزان سوخت انرژی برای هضم و جذب کربوهیدرات‌ها حدود ۵ تا ۱۰ درصد است و این میزان برای سوخت چربی حدود صفر تا ۳ درصد است. مصرف پروتئین در رژیم‌های کاهش وزن می‌تواند در از دست‌دادن عضلات جلوگیری کند و به این ترتیب مانع از افت متابولیسم می‌شود.

ورزش با شدت بالا

ورزش تناوبی با شدت به فعالیت‌های سریع و بسیار شدید اطلاق می‌شود و به نظر می‌رسد، اثرات ورزش‌هایی از این دست در افزایش میزان متابولیسم بیش از سایر ورزش‌ها است. نکته مهم و اساسی این است، ورزش‌های تناوبی با شدت بالا نباید برای افراد خطرناک محسوب شود؛ بهتر است ورزش‌های تناوبی با شدت بالا را با دوچرخه‌سواری و دویدن آغاز کرد.

وزنه‌زدن

عضلات نسبت به بافت چربی از نظر متابولیسم، بافت فعال‌تری هستند؛ بر این اساس، داشتن عضلات بیشتر می‌تواند سبب افزایش متابولیسم شود. هنگامی‌که میزان متابولیسم افزایش می‌یابد، می‌توان کالری بیشتری در زمان استراحت مصرف کرد. وزنه‌زدن به‌دلیل افزایش حجم عضلانی، میزان متابولیسم را افزایش می‌دهد و به روند کاهش وزن بسیار کمک می‌کند.

پرهیز از بی‌تحرکی

فعالیت روزمره و انجام فعالیت‌هایی مانند سرپابودن، پیاده‌روی و جنب‌وجوش، میزان سوخت‌وساز را افزایش می‌دهد.

ادویه‌ها

ادویه‌ها به‌ویژه فلفل می‌توانند میزان سوخت‌وساز را تا حدودی افزایش دهند. اثر ادویه‌ها در صورت ترکیب شدن با سایر عوامل افزاینده متابولیسم، بیشتر می‌شود.

نوشیدن چای سبز

نتایج برخی از تحقیقات و مطالعات بیانگر این است که چای سبز و قهوه می‌توانند میزان متابولیسم بدن را به ترتیب حدود ۴ تا ۵ درصد و ۳ تا ۱۱ درصد افزایش دهند. چای سبز یا چای اولانگ در صورتی‌که با ورزش همراه باشند، می‌توانند تا حدودی باعث افزایش چربی‌سوزی شوند.

یادداشت

نکاتی در مورد سردرد صاعقه‌ای

مجید کیهانی
فوق‌تخصص مغز و اعصاب

سردردهای تاندرکلاپ یا همان سردردهای صاعقه‌ای نشانگر آسیب‌های بسیار جدی پاتولوژی (آسیب شناسی) مانند خونریزی بیرون و داخل مغز هستند و در واقع به عنوان بدترین نوع سردرد در طول دوره زندگی یک فرد شناخته می‌شوند که درد آن می‌تواند در همه جای بدن مانند سر، گردن یا حتی کمر نیز احساس شود. تاندرکلاپ‌ها معمولا بعد از حدود 60 ثانیه به حداکثر شدت خود رسیده و تا پنج دقیقه باقی می‌ماند و یک مورد از هر 100 مراجعه کلینیکی با عنوان سردرد را تشکیل می‌دهد. این نوع سردرد از نوع ثانویه است؛ یعنی اینکه نشانه‌ای از یک بیماری است. سردردهای صاعقه‌ای معمولا رایج نیستند و در کشورهای پیشرفته کمتر از پنجاه مورد در هر صد هزار نفر بزرگسال گزارش شده است. از جمله علائم این نوع سردردها می‌توان به اختلالات در بینایی و تکلم، همراهی با تهوع و استفراغ، بی‌حسی، ناگهانی و شدید بودن اشاره کرد. همچنین این سردردها می‌توانند با تشنج، تب و تغییرات حالت روحی همراه باشند. معمولا درد طی 1 دقیقه به حداکثر خود می‌رسد. اگر با علائم سردرد صاعقه‌ای رو به رو شدید، سریعا به پزشک مراجعه کنید. در بعضی موارد سردرد تاندرکلاپ می‌تواند مانند یک حمله میگرنی حس شده و فقط پزشک متخصص به کمک آزمایشات می‌تواند نوع سردرد را مشخص کند. برای درمان این سردردها همانطور که گفته شد انتخاب روش درمان توسط پزشک ایجاد می‌شود. پزشک می‌تواند با داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی یا NSAID تورم عروق را کاهش داده و باعث تسکین شرایط بیمار شود. در مواردی درمان تاندرکلاپ نیازمند جراحی برای ترمیم رگ پاره شده یا بازکردن رگ دچار انسداد است که با توجه به شرایط روش درمان انتخاب می‌شود. با اصلاح فعالیت‌های روزانه می‌توان از ریسک ابتلا به آن کاست. -1 داشتن رژیم غذایی سالم -2 فعالیت فیزیکی مناسب و منظم -3 کنترل فشارخون و کلسترو -4 ترک سیگار و دخانیات. موارد فوق از جمله عواملی است که باعث داشتن رگ‌هایی سالم و کنترل عوامل مستعدکننده این نوع سردرد هستند. به عنوان مثال: در صورتی‌که فردی دارای فشارخون بالاست برای پیشگیری از تاندرکلاپ یا سردرد صاعقه‌ای با مشورت پزشک فشارخون خود را به حد نرمال برساند.

کووید طولانی به عملکرد شناختی آسیب می‌رساند

علائم طولانی‌مدت کووید می‌تواند به سلامت آسیب برساند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد کووید طولانی ممکن است باعث کاهش عملکرد فکری شود. در این مطالعه ۱۱۳ هزار نفر مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که افراد مبتلا به کووید طولانی ۶ امتیاز ضریب هوشی کمتر از افرادی که هرگز به این ویروس آلوده نشده بودند، کسب کردند. آخرین مطالعه نشان می‌دهد که اگر علائم طولانی کووید در افراد برطرف شود، ممکن است اختلالات فکری مرتبط نیز کاهش یابد. «پل الیوت»، محقق ارشد و رئیس اپیدمیولوژی و پزشکی بهداشت عمومی، گفت: «کمترین امتیازها عموما در افرادی دیده می‌شود که در اوایل پاندمی، قبل از در دسترس بودن واکسن‌ها و درمان‌های ضدویروسی، مبتلا به این عفونت شدند. در همین حال، افرادی که واکسینه شده بودند تا حدودی عملکرد بهتری نسبت به کسانی داشتند که واکسینه نشده بودند.»

آپنه خواب به قدرت حافظه آسیب می‌رساند

به‌گفته محققان، افرادی که از آپنه خواب رنج می‌برند، در مقایسه با افرادی که آپنه خواب ندارند، حدود ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات حافظه یا فکری باشند. آپنه خواب زمانی اتفاق می‌افتد که تنفس فرد هنگام خواب متوقف شده و دوباره شروع به تنفس می‌کند. علائم شامل خروپف، نفس نفس زدن و مکث تنفسی است. این افراد اغلب از خستگی غیرقابل توضیح و نوسانات خلقی رنج می‌برند، زیرا وقفه‌های تنفسی آنها مداوم آنها را با کاهش سطح اکسیژن خون‌شان بیدار می‌کند. آنها قادر به خواب باکیفیت نیستند. دکتر «دومینیک لو»، محقق ارشد گفت: «درمان‌های مؤثر مانند دستگاه‌های فشار مثبت مداوم راه هوایی به‌راحتی در دسترس هستند. خواب باکیفیت، همراه با داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، مشارکت اجتماعی و... ممکن است خطر ابتلاء به مشکلات فکری و حافظه را کاهش دهد.»

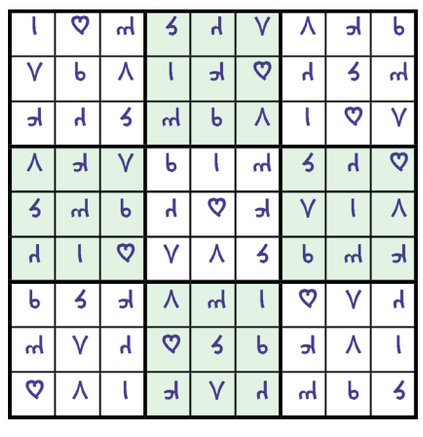
نکته

کدام سرطان‌ها با معاینه چشم قابل تشخیص هستند؟

گفته می‌شود که چشم‌ها «دریچه‌های سلامتی» ما هستند و می‌توانند چیزهای زیادی در مورد بدن، فراتر از کیفیت بینایی ما بگویند. چشم‌ها می‌توانند سرنخ‌هایی ارائه دهند که آیا ممکن است بیماری لایم، دیابت، کلسترول بالا یا برخی عفونت‌های مقاربتی (STIs) داشته باشیم یا خیر. چشمان ما همچنین ممکن است به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی کمک کنند تا علائم هشداردهنده برخی سرطان‌ها را شناسایی کنند. سرطان سلول سنگفرشی، کارسینوم بازال و ملانوما 3 نوع سرطان پوست هستند که چشم ما می‌تواند به تشخیص آنها کمک کند زیرا بر پلک و ناحیه بیرونی چشم تاثیر می‌گذارند. موارد کارسینوم بازال و سرطان سلول سنگفرشی در سراسر جهان شایع‌تر است اما تصور می‌شود که ملانوما به‌طور بالقوه خطرناک‌تر است. افراد مبتلا به ملانوم چشم ممکن است تغییراتی در رنگ چشم، درد، قرمزی یا برآمدگی چشم داشته باشند و از آنجایی‌که نادر است، ملانوم ابتدا در چشم ایجاد شود، متخصصان توضیح دادند که علائم چشمی مانند این موارد، ممکن است نشان‌دهنده ملانوما موجود در پوست یا سایر نقاط بدن باشد که اکنون به چشم گسترش یافته است. چشم‌ها ممکن است به پزشکان در تشخیص انواع خاصی از سرطان‌های خون، به ویژه لنفوم و لوسمی کمک کنند. لنفوم با رشد سرطانی در گلبول‌های سفید مشخص می‌شود. پزشکان می‌گویند: این مورد در سلول‌های شبکیه رخ می‌دهد، به عنوان لنفوم داخل چشمی اولیه (PIOL) شناخته می‌شود. در ۸۰ درصد موارد، این بیماری هر دو چشم را درگیر می‌کند و از جمله علائم آن ممکن است شامل تاری دید، لکه‌های شناور در محدوده دید، تورم یا حساسیت به نور باشد. معاینه چشم و بیوپسی از سلول‌های داخل مایع چشم می‌تواند تشخیص را تایید کند. چشم ما همچنین ممکن است علائم هشداردهنده اولیه سرطان خون را مشخص کند؛ طی تحقیق سال ۲۰۲۰ در پاکستان که در نشریه علمی Cureus منتشر شد، محققان دریافتند، از حدود ۱۰۰ نفری که به سرطان خون تشخیص داده شدند، بیش از ۵۰ تشخیص علائم مرتبط با چشم در تقریبا نیمی از بیماران مشاهده شد، از جمله علائم شایع‌تر، اختلال در بینایی و قرمزی بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

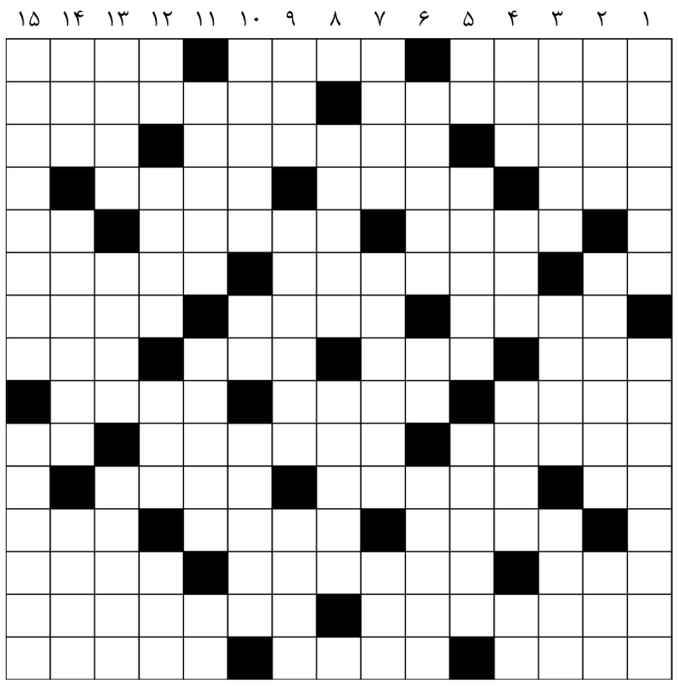
شماره ۱۷۸۸

افقی

۱- دســـت‌دوم فروش- همیشه- نوعی غذا ۲- اثر باســـتانی فارس- نخستین ایســـتگاه پژوهشی ناسا در فضا ۳- درخت ســـرو کوهی- چرخ پایی- از شهرهای مازندران ۴- دیواربلند- همراه چلو- از سلسله‌های چین ۵- مسابقه اتومبیل‌رانی- فیلمی از پل بوگارت- مکان ۶- از ســـبک‌های موسیقی- معادل فارســـی فیلتر- از عوامل تعیین گروه خونی ۷- چپ دست- کلاه درویش- سیمان ۸- درشت نیســـت- از حروف یونانی- اهلی و دست‌آموز- جسم انسان غیرازسر ۹- فیلمی از حسین دارابی- حد معین ازچیزی- جمع ســـفیر ۱۰- گیاهی از نوع آلاله- گیاهی که از شـــیره آن کائوچو درســـت می‌کنند- گذرگاه خون ۱۱- یک خودمانی- شـــهری در لرســـتان- میوه هزاردانه ۱۲- شرط‌بستن- درس دیکته- علت‌وانگیزه ۱۳- همچنین- از آن می‌توان قلم خوشنویسی را تراشید- بی‌نظم ۱۴- باتجربه- گیاهی از تیره بادنجانیان ۱۵- جلوه- سخن ظریف- از شهرهای ژاپن

عمودی

۱- عضومجلس آمریکا- سریالی از محمدمهدی عسگرپور ۲- تعیین‌شده- جاویدان- اسب چاپار ۳- دستگاه مو خشک‌کن- فصل پاییز- ذخیره ۴- پایه‌واعتبار- از برندهای تلفن‌همراه- رنگ مشکی- حیوان وحشی ۵- خاک سفالگری- جانشینی‌ونیابت- عمل پوست‌کندن ۶- تعبیروتفسیر- هزار کیلوگرم- گوش‌دادن ۷- شـــریک زندگی- یکی از اصحاب خاص علی بن‌موسی الرضا(ع)و خادم و محرم اسرار آن حضرت بود- شـــیرآغوز ۸- سرزمینی در شمال هند- نیکوکاران ۹- نوبت بازی- مغناطیس- شن کنار دریا ۱۰- پنهان‌شده- پسوندشباهت- نمداسب ۱۱- ایالتی در جنوب هند- تنگه‌ای در ایتالیا- کالای دست‌نخورده ۱۲- شـــماومن- نهال نازک- جانب- از ورزش‌های آبی ۱۳- عدم رشـــد طبیعی- قرین‌ونظیر- رهایی ۱۴- ســـوره ۶۷ قرآن کریم- هر موجود زنده- آشکارشدنش ۱۵- امتناع ورزیدن- راه‌های باریک زیر سرداب‌ها



حل جدول ۱۷۸۷