زندگی سلام
دوشنبه
۶شهریور۱۴۰۲
۱۱صفر۱۴۴۵
۲۸آگوست۲۰۲۳
شماره ۲۵۱۵

۹ علت رایج سردردهای صبحگاهی

آپنه خواب، خروپف، میگرن، کم‌خوابیدن و... هر کدام از دلایلی هستند که باعث می‌شوند صبح با سردرد از خواب بیدار شوید

پزشکی

اگر اغلب صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، باید بدانید که تنها نیستید. تقریباً از هر ۱۳ نفر یک نفر سردرد صبحگاهی را تجربه می‌کند. این سردردها معمولاً در خانم‌ها و افراد بین ۴۵ تا ۶۴ سال بیشتر دیده می‌شود. آپنه خواب (وقفهٔ تنفسی)، میگرن و کم‌خوابی علل شایع سردردها هستند. با انتقال از خواب به بیداری، بخش‌هایی از مغز ما نیز شروع به بیدار شدن می‌کنند و به تغییرات وضعیت بدن، لمس و صدا حساس‌تر شده، واکنش بیشتری نشان می‌دهند. در این دوره از حساسیت شدید، ممکن است بیشتر مستعد درد باشیم. هیپوتالاموس قسمتی در مغز است که ریتم طبیعی شبانه‌روزی و چرخه خواب را تنظیم و دریافت احساسات و درد را تعدیل می‌کند. اختلال در عملکرد هیپوتالاموس در طول خواب بر توانایی ما برای تحمل درد تأثیر می‌گذارد. در نتیجه، در حالی که ممکن است هنگام خواب دردی نداشته باشیم، ممکن است آن را در صبح احساس کنیم. در این مطلب بیشتر با این موضوع آشنا می‌شویم.

۱ سردرد صبحگاهی ناشی از آپنه خواب| افراد مبتلا به آپنه خواب در طول خواب دچار اختلال یا توقف تنفس می‌شوند. این اختلال بین ۲ تا ۹ درصد از بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سردرد صبحگاهی یکی از علایم شایع آپنه خواب است.

۲ سردرد صبحگاهی ناشی از خروپف| مطالعات نشان داده است که درصد قابل توجهی از افرادی که معمولا خروپف دارند، به طور مکرر با سردرد از خواب بیدار می‌شوند. داشتن سابقه میگرن، بی‌خوابی یا اختلالات روانی احتمال سردرد صبحگاهی را در این افراد افزایش می‌دهد.

۳ سردرد صبحگاهی ناشی از کم‌خوابی و بی‌خوابی| از آن جا که کم‌خوابی یکی از دلایل رایج سردردهای صبحگاهی است، احتمال تجربه سردردهای صبحگاهی در افراد مبتلا به بی‌خوابی زیاد است.

۴ سردرد صبحگاهی ناشی از اختلالات ریتم شبانه‌روزی| اختلال ریتم شبانه روزی زمانی رخ می‌دهد که بدن با ریتم استاندارد خواب و بیداری در یک چرخه ۲۴ ساعته هماهنگ نباشد. به دلیل این ناهماهنگی، ممکن است خواب کافی نداشته باشیم و در نتیجه دچار سردرد هنگام بیدار شدن از خواب شویم.

۵ سردرد صبحگاهی ناشی از زیاد خوابیدن| پرخوابی یا خواب زیاد نیز می‌تواند بر سردرد صبحگاهی تأثیر بگذارد. هم خواب با کیفیت پایین و هم خواب طولانی‌تر با سردردهای شدیدتری هنگام بیدار شدن همراه است. بسته بودن طولانی چشم‌ها می‌تواند باعث سردرد ناشی از خواب بیش از حد شود.

۶ سردرد صبحگاهی ناشی از میگرن| میگرن یا سردردهای متوسط تا شدید مکرر، اغلب در صبح رخ می‌دهد. میگرن شیوع بیشتری بین زنان و افراد مبتلا به اختلالات خواب دارد. در واقع، مبتلایان به میگرن بیشتر با مشکل خواب ناکافی دست و پنجه نرم می‌کنند و همین موضوع می‌تواند باعث شروع میگرن شود.

۷ سردرد صبحگاهی ناشی از دندان قروچه| دندان قروچه یا فشردن دندان‌ها هنگام خواب، می‌تواند فرد را با سردرد از خواب بیدار کند. این حرکت شدید منجر به سایش دندان، درد عضلانی و آسیب لثه هم می‌شود. علل دندان قروچه در خواب عبارت است از: داشتن فرم نامنظم فک، استرس و اضطراب، اختلال خواب، مصرف قهوه و...

۸ سردرد صبحگاهی ناشی از فشار و تنش| وضعیت بدن ما در زمان خواب می‌تواند منجر به فشار و تنش شده و به طور بالقوه باعث کاهش کیفیت خواب و در نتیجه سردرد شود. انتخاب یک بالش مناسب یا اصلاح وضعیت بدن در زمان خواب می‌تواند به کاهش این تنش کمک کند.

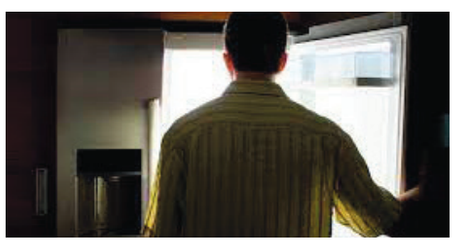
۹ سردرد صبحگاهی ناشی از مصرف بعضی داروها یا مکمل‌ها| سردرد یکی از عوارض جانبی مصرف برخی داروهای بدون نیاز به نسخه و همچنین داروهای تجویزی است. گاهی مصرف دارو برای کنترل سردرد می‌تواند باعث بروز سردردهای مزمن شود. از طرف دیگر، قطع ناگهانی دارو نیز می‌تواند باعث سردرد صبحگاهی شود.

داروهایی که می‌توانند باعث سردرد شوند عبارت‌اند از: ترپیتان‌ها (داروهایی که برای کنترل سردردهای میگرنی کاربرد دارند)، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، آسپرین، استامینوفن و بعضی از داروهای ضداضطراب.

منابع: abidipharma.com، Sleep Foundation

دانستنی ها

چرا دیر غذا خوردن باعث چاقی می‌شود؟



نتایج مطالعه‌ای که به‌تازگی انجام گرفته، نشان می‌دهد خوردن دیر هنگام وعده غذایی می‌تواند بر افزایش وزن انسان تاثیر مستقیم داشته باشد. دانشمندان می‌گویند خوردن دیروقت غذا از ۳ نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی ما و همین‌طور روش ذخیره‌سازی چربی در بدن‌مان بر تنظیم وزن تاثیر می‌گذارد. با توجه به این که چاقی مفرط اکنون صدها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است، نتایج مطالعه تازه می‌تواند به افراد کمک کند تا تنها با خوردن وعده‌های غذایی خود در چند ساعت زودتر، خطر چاق شدن را کاهش دهند.

دانشمندان از طریق نمونه‌های خون، سوالات نظرسنجی و دیگر اندازه‌گیری‌ها دریافتند هنگامی که دیرتر غذا خورده می‌شود، سطح هورمون لپتین (که به ما می‌گوید چه زمانی سیر هستیم) در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز پایین‌تر می‌آید. موضوعی که باعث می‌شود افراد احساس گرسنگی بیشتری داشته باشند و همین‌طور کالری‌ها نیز با سرعت کمتری سوزانده شود. آزمایش‌ها همچنین نشان داد تغییر ساعت صرف غذا سبب شد تا ژن بافت چربی (که بر نحوه ذخیره چربی بدن تأثیر می‌گذارد) فرایند چربی‌زایی را افزایش دهد و در سوی مقابل از شدت فرایند تجزیه چربی بکاهد. محققان می‌گویند چاقی می‌تواند به دیگر مشکلات تهدید کننده سلامتی از جمله دیابت و سرطان منجر شود؛ بنابراین در وهله اول یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از پیشرفت آن تفاوت بزرگی در سلامت جمعیت جهان ایجاد می‌کند.

نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «Cell Metabolism» منتشر شده است.

پرسش و پاسخ

پاسخ به رایج‌ترین سوالات درباره موزهای رسیده و قهوه‌ای

می‌شود از موزهایی که سیاه شده‌اند، استفاده کرد؟

برای تهیه اسموتی یا پنکیک و همین‌طور اضافه کردن به بلغور جو دوسر پرک و... می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم.

چگونه از قهوه‌ای شدن موز جلوگیری کنیم؟

بهترین راه برای جلوگیری از قهوه‌ای شدن موز این است که آن‌ها را در فضای باز نگهداری کنید تا گازهایی که آزاد می‌کنند، خارج شود. زمانی که موز در یک کیسه یا جعبه محبوس می‌شود، احتمال قهوه‌ای شدن آن بیشتر است.

اگر موز قبل از این که فرصت کنید آن را بخورید، قهوه‌ای می‌شود، تعداد کمتری بخرید یا میوه‌هایی را بخرید که رنگ آن‌ها هنوز زرد روشن یا کمی سبز است.

آیا موز قهوه‌ای و خیلی رسیده سالم است؟

ممکن است تصور کنید موز قهوه‌ای نسبت به موز زرد مواد مغذی کمتری دارد، اما در حقیقت تفاوت بین این دو نسبتاً کم است. موز قهوه‌ای هنوز حاوی ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان است. با این حال با رسیدن موز، فیبرهای موجود در آن شروع به تحلیل می‌کنند و نشاسته‌های پیچیده به قندهای ساده تبدیل می‌شوند؛ بنابراین اگر درباره میزان قند مصرفی یا سطح قند خون خود نگران هستید، بهتر است از موز زرد که کمتر رسیده است، استفاده کنید.

آیا مصرف موز قهوه‌ای می‌تواند باعث بیماری شود؟

موزی که قهوه‌ای شده است، بیش از حد رسیده و احتمالاً شما را بیمار نمی‌کند؛ اما خوردن موزی که شروع به کپک زدن کرده و لزج است، مایعی از آن آزاد می‌شود یا بوی نامطبوعی دارد، توصیه نمی‌شود. از آن جا که ترکیب غذایی میوه با رسیدن آن تغییر می‌کند، ممکن است متوجه شوید که موز رسیده و قهوه‌ای را در مقایسه با موز زرد بهتر هضم می‌کنید. با این حال بعضی از افراد، به‌ویژه آن‌هایی که به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) یا دیگر بیماری‌های گوارشی مبتلا هستند، ممکن است عکس این موضوع را تجربه کنند.

تازه ها

چرا شب‌ها باید صورتمان را بشوییم؟

دکتر الیزابت طنزی در وب‌سایت «واشینگتنین» چهار دلیل برای شست‌وشوی شبانه پوست ذکر می‌کند که به‌طور خلاصه به آن‌ها می‌پردازیم:

۱ پاک کردن کثیفی و آلودگی| سلول‌های مرده، چربی، باکتری، عرق و سایر آلودگی‌ها در طول روز بر سطح پوست می‌نشینند. آلودگی ذراتی که در هوا وجود دارد هم می‌تواند برای پوست مضر باشد.

۲ آماده‌سازی پوست برای محصولات مراقبتی شب| شب‌ها زمان بازسازی پوست است. به همین دلیل توصیه می‌شود بسیاری از ترکیبات فعال (مانند لایه‌بردار یا رتینول) را شب‌ها به پوست بزنید تا این ترکیبات بدون مزاحمت آفتاب، باد یا آرایش و... بهترین اثر گذاری را داشته باشند.

۳ شست‌وشوی شبانه فرصتی برای درمان پوست است| انواع مختلفی از شوینده‌های صورت وجود دارند که ضمن داشتن خاصیت درمانی، راهی سریع برای بهبود شرایط نامطلوب پوست‌اند. به‌عنوان مثال، اگر پوست چرب و مستعد جوشی داشته باشید، با استفاده از شوینده حاوی بنزوئیل پراکسید یا سالیسیلیک اسید می‌توانید علاوه بر کنترل چربی، زمینه رشد باکتری‌های مولد آکنه را هم از بین ببرید و به این ترتیب از بروز جوش‌های بعدی جلوگیری کنید.

۴ پاک کردن آرایش چشم ضروری است| اطراف پلک‌ها و مژه‌ها غدد زیادی وجود دارد. چنان چه با آرایش چشم به رختخواب بروید، ممکن است این غدد ظریف و منافذ پوست اطراف چشم مسدود و ملتهب شود که به دنبال آن چشم‌هایی قرمز و گاه پف کرده خواهید داشت.

بیشتر بدانیم

خاصیت دم‌نوش بهار نارنج

- آرامش‌بخش و تسکین دهنده اعصاب
- برطرف کننده بیماری‌های گوارشی
- تسکین دهنده قلب و تقویت سیستم ایمنی
- برطرف کننده اختلال خواب
- تسکین دردهای میگرنی و سردرد
- جلوگیری از حملات قلبی و تپش قلب
- برطرف کننده یبوست‌های مزمن
- برطرف کننده سرفه و اسپاسم
- سرشار از آنتی اکسیدان
- برطرف کننده گُرگرفتگی ناشی از یائسگی زنان
- تنظیم کننده فشار خون

نکته: زیاده‌روی در مصرف این دم‌نوش مضر است.

آشپزی من

ترفند

باید و نبایدهای فریز کردن گوشت

گوشت قرمز یکی از موادغذایی است که اهمیت استفاده از آن در هرم غذایی هم تایید شده است. می‌دانیم که با مصرف به اندازه آن می‌توان بخشی از پروتئین لازم برای بدن را به دست آورد. البته اگر آن را درست فریز و استفاده کنیم. چون گوشت قرمز می‌تواند میزبان خوبی برای باکتری‌های مختلف مانند سالمونلا باشد و باعث بروز بیماری‌های عفونت ادراری، اسهال، بیماری‌های تنفسی و عفونت خونی شود. این عارضه درباره خانم‌های باردار، افرادی با سیستم ایمنی ضعیف‌تر یا کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند و اکنش‌های شدیدتری خواهد داشت. در ادامه از باید و نبایدهای منجمد کردن گوشت می‌گوییم.

رعایت دما در فریزر

توصیه می‌شود دمای فریزر برای فریز کردن گوشت ۴۰ درجه فارنهایت (معادل ۴/۴ درجه سانتی گراد) یا بیشتر باشد. این کار از رشد باکتری‌ها جلوگیری و به حفظ کیفیت گوشت کمک می‌کند.

نحوه منجمد کردن

برای نگهداری گوشت در فریزر، بهتر است آن را تکه‌تکه کنید و بعد داخل فریزر بگذارید. این کار باعث می‌شود که گوشت به طور یکنواخت تازگی خود را حفظ کند و همچنین زمان پخت آن در آینده را کاهش دهد.

بسته‌بندی مناسب

یکی از اشتباهات رایج در نگهداری گوشت، نحوه بسته‌بندی آن است. گوشت را باید در مواد بسته‌بندی ضد رطوبت و بدون هوا، مانند بسته بندی پلاستیکی یا کیسه‌های فریزر، محکم بپیچید تا کیفیت آن حفظ و از سوختن فریزر جلوگیری شود.

آماده‌سازی ناکافی قبل از انجماد

تهیه نکردن گوشت به اندازه کافی قبل از انجماد می‌تواند منجر به مشکلات کیفیت شود. رطوبت بیش از حد روی سطح گوشت می‌تواند منجر به تشکیل کریستال‌های یخ شود و بر بافت تأثیر منفی بگذارد. مراحل قبل از انجماد، مانند خشک کردن گوشت یا حذف چربی اضافی، می‌تواند به حفظ کیفیت در طول انجماد کمک کند.

نگهداری گوشت پخته

گوشت پخته شده باید با احتیاط نگهداری شود. به طور کلی، بیشترین زمان مجاز برای نگهداری گوشت پخته در یخچال، یک هفته در دمای ۴/۴ درجه سانتی گراد است.

سند تراکتور کشاورزی ام اف مدل ۸۸ به شماره پلاک ۴۷ ایران ۳۲۴ ک ۱۲ و شماره موتور ۱۷۵۳ YAW و شماره شاسی ۰۱۰۹۲ Iابه نام **سید مهدی براتی** به شماره ملی ۰۵۳۳۹۹۵۷۴۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۰۴۲

پلاک و برگ سبز موتورسیکلت تیزتک به ش انتظامی ۷۶۶-۴۹۹۹۲ به ش موتور ۳۱۰۵۵۸۰۲ به ش شاسی CG125T81745951 بنام **مهدی وزیری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۰۲۶

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۱۲ - ۷۶۹ ط ۸۷ و شماره موتور ۰۰۱۴۴۶۰۵ و شماره شاسی S1412227962340۷ به نام **امیر اسماعیلی اسکندری** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۳۱۰۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۱۲ - ۷۶۹ ط ۸۷ و شماره موتور ۰۰۱۴۴۶۰۵ و شماره شاسی S1412227962340۷ به نام **امیر اسماعیلی اسکندری** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۳۱۰۳

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۷۷ به شماره پلاک ۴۷۲ ن ۸۸ ایران ۱۲ و شماره موتور ۰۸۲۸۶۵ و شماره شاسی S1412277566306 به نام **ایمان قاسمی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۳۰۴۳

برگ سبز و کارت وانت زامیاد مدل ۹۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۹۶۸ ب ۳۶ ش موتور ۶۳۵۳۵۷ ش شاسی NAZPL۱۴۰TBP۳۵۰۷۰۸ به نام **محمد علی ظفری حسن بلبل** به ش ملی ۰۸۴۹۷۸۷۰۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۰۴۱

برگ سبز موتور سیکلت هوندا مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۷۷۵-۶۱۲۷۸ و شماره موتور NRG ۹۱۳۳۷۷۲۰ و شماره شاسی N1K***۱۲۵E۹۲۰۱۱۲۷ نام **میثم خاوری سید** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۲۹۶۳

برگ سبز،سند و کارت سوخت موتورطرنامدل ۸۸ به ش پلاک ۷۶۹-۶۸۱۱۸ ش موتور N1D*۲۹۵۳۰۶۶* به ش شاسی N1D***۱۲۵B۸۸۰۳۴۲۰ بنام **احسان مساوات جعفرآبادی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۲۹۴۰

برگ سبز موتور سیکلت همتاز ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۹۳ آبی رنگ ش پلاک ایران ۷۷۱-۵۴۵۷۶ به ش شاسی NBF ۱۲۵ A ۹۳۱۲۵۹۹ و ش موتور NBF ۲۰۰۲۲۰ ۰۱۲٤ به نام سعید شیردل مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۳۳۰۲۴

برگ سبز خودرو۳۱۵MVM بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۱۹ و ۷۸ بشماره موتور MVM٤٧٧FJAH۰۶۵۳۸۰ و شماره شاسی NATFBAMD۶H۱۰۵٤۷۳۲ مدل ۱۳۹۶ به مالکیت **اشکان باغانی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۰۸۸

برگ سبز و کارت پراید ۱۱۱ مدل ۸۹ به ش پلاک ۳۶-۲۸۶ن۳۱ به ش موتور ۳۵٤۸۱۳۹ به ش شاسی ۸۵٤۳۰۰۸۹۰۱۷۶٤۳ بنام **حسین محمدزاده** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۰۳۹

مبایعه نامه شماره ۳۰۱۵۹۸۱ تا ۳۰۱۵۹۹۸ و مبایعه نامه شماره ۳۸٤۱۱۲ تا ۳۸٤۱۳۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۳۳۱۰۱

اینجانب **آزاده امیدوار طوسی** مالک خودرو ۲۰۶ تیپ ۳ به ش انتظامی ایران ۳۶-۱۳۳ب۳٤ به ش موتور ۱۶۵۸۰۱۵۳۹۱۲ و ش شاسی NAAP۰۲EE۵J۵۶۵۱۸۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۲۹۵۵

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب **فاطمه دانائی پور** فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۲۳-۲۹۰۰۲ ۵۷٤۰ صادره از نیشابور در مقطع کارشناسی رشته مامایی صادره از واحد دانشگاهی دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور با شماره سریال ۲۷٤٤۲۱۲ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور به نشانی: نیشابور-بلوار پژوهش-دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور-اداره امور دانش آموختگان ارسال نماید. ۳۳۰۷۰