دردسرهای پرخوابی

پرخوابی به‌خودی‌خود خطرناک نیست اما اگر به‌طور مداوم تکرار شود، روی جسم و روان شما تاثیر می‌گذارد

پزشکی

به احتمال زیاد با عوارض کم‌خوابی آشنا هستید، اما شاید ندانید که زیاد خوابیدن هم برای بدن مضر است. پرخوابی باعث می‌شود روز بعد احساس کسالت یا خستگی کنید. به‌علاوه، خطر ابتلا به افسردگی و چاقی را افزایش می‌دهد. این مطلب به علت خواب زیاد و راه‌های پیشگیری از آن اختصاص دارد.

پرخوابی چیست؟

سن شما مهم‌ترین عاملی است که میزان خواب مورد نیازتان را مشخص می‌کند. نوزادان تازه متولدشده تا ۱۷ ساعت، شیرخواران بین ۱۲ تا ۱۵ ساعت، کودکان نوپا بین ۱۱ تا ۱۴ ساعت، کودکان پیش دبستانی تا حداکثر ۱۳ ساعت و کودکانی که در سنین مدرسه هستند نهایتاً ۱۱ ساعت، نوجوانان بین ۸ تا ۱۰ ساعت، بزرگ‌سالان ۷ تا ۹ ساعت و سالمندان به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند.

پرخوابی، خواب طولانی یا هایپرسومنیا به شرایطی اطلاق می‌شود که همیشه بیشتر از نیاز بدن‌تان بخوابید (برای مثال ۱۱ تا ۱۳ ساعت در شب).

علت خواب زیاد در زنان و مردان

به گزارش «دیجی کالا مگ» اگر پرخوابی هر از گاهی ایجاد شود نگران کننده نیست، اما وقوع منظم آن ممکن است نشان‌دهنده یک مشکل جدی باشد که علل مختلفی دارد:

۱ اختلال در چرخه خواب| مشکلات زیر می‌توانند چرخه خواب را مختل کنند و به خواب‌آلودگی و در نتیجه پرخوابی منجر شوند: سروصدای زیاد، روشن بودن چراغ‌ها، مصرف کافئین قبل از خواب، درد، سندروم پاهای بی‌قرار و دندان قروچه.

۲ نارکولپسی| نارکولپسی یا حمله خواب، یک بیماری مرتبط با خواب است که باعث می‌شود در طول روز دچار خواب‌آلودگی شدید شوید. این مشکل بعد از یک خواب کامل شبانه یا با چرت زدن در طول روز از بین نمی‌رود.

۳ کم‌کاری تیروئید| حتی بعد از استراحت کامل شبانه، تیروئید کم‌کار باعث می‌شود دچار خواب‌آلودگی شوید. این موضوع به چرت زدن در طول روز یا خواب مجدد در صبح منجر می‌شود. سایر علایم کم‌کاری تیروئید عبارتند از: احساس سرما، ضعف عضلانی و افزایش وزن ناخواسته.

۴ آپنه انسدادی خواب| آپنه انسدادی خواب هم می‌تواند علت خواب‌زیاد باشد. آپنه باعث می‌شود تنفس شما هنگام خواب برای مدت کوتاهی متوقف شود. این اتفاق معمولا چند بار در شب رخ می‌دهد و هر بار چرخه خواب را مختل می‌کند. در نتیجه، در طول روز احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و برای رسیدن به آرامش باید بیشتر بخوابید.

۵ افسردگی| رابطه بین مشکلات خواب و افسردگی دوطرفه است. اختلال خواب هم یکی از عوامل خطر افسردگی است و هم یکی از علایم آن محسوب می‌شود.

۶ داروها| بعضی از داروها به‌عنوان یک عارضه جانبی به خواب‌آلودگی بیش از حد و پرخوابی منجر می‌شوند. اگر کنار آمدن با این موضوع برایتان سخت است، با پزشک صحبت کنید تا در صورت امکان دوز داروی شما را تغییر دهد یا آن را با داروی دیگری جایگزین کند.

عوارض پرخوابی

اگر پرخوابی به‌ندرت اتفاق بیفتد، آثار آن را در روز بعد احساس می‌کنید. برای مثال، ممکن است شروع روز برایتان سخت باشد یا محرک‌های معمول مثل کافئین تاثیر کمی روی شما داشته باشند. پرخوابی منظم به علایم و عوارض دیگری منجر می‌شود که از فردی به فرد دیگر متفاوت است و معمولا شامل موارد زیر می‌شود: سردرد، مشکل در تمرکز، کمبود انرژی، افزایش التهاب، مشکلات حافظه، پف کردن صورت و چشم‌ها، اضطراب، افسردگی، چاقی، دیابت، بیماری قلبی و... در نهایت برای پیشگیری و درمان این مشکل بهترین کار مشورت با پزشک متخصص و پرهیز از مصرف خودسرانه دارو است.

دانستنی ها

۵ عادت ضرر رسان به پوست

تغذیه ناسالم به پوست رحم نمی‌کند؛ صورت ما به خصوص از مشکلات مربوط به انتخاب نادرست مواد غذایی آسیب زیادی می‌بیند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هر چه سریع‌تر کنار گذاشته شوند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، ۵ عادت غلط که سلامت پوست را از بین می‌برد شامل موارد زیر است:

۱) علاقه به غذاهای سرخ‌شده| چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود. این مسئله هم در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن و همین روند باعث افت در خشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

۲) نوشیدن زیاد قهوه| قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علایم استرس است و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب نیز در خشندگی و تمیزی از بین می‌رود و پوست کدر می‌شود.

۳) غافل شدن از ویتامین‌ها| بعد از ۳۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C هم از التهاب جلوگیری می‌کنند. ویتامین C همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

۴) مصرف بیش از حد شکر| تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های شکر در بدن، خودشان را به فیبرهای پروتئینی می‌چسبانند و باعث ایجاد «گلیکاسیون» در بدن می‌شوند. گلیکاسیون هم عاقبتی جز ایجاد تیرگی دور چشم، از دست رفتن درخشندگی پوست، پف کردن پوست (مخصوصا دور چشم‌ها) و به وجود آمدن چین و چروک‌های فراوان در پوست ندارد.

۵) نوشیدن اندک آب| یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی و چروکیدگی پوست در سنین پایین، کاهش آب بدن است. زمانی که بدن آب کافی دریافت نکند، دچار عوارضی مانند کاهش تمرکز و خشکی پوست می‌شود. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، یک لیوان آب ولرم بنوشید، این کار هم برای حفظ سلامت پوست و هم برای حفظ سلامت دستگاه گوارش‌تان مفید است.

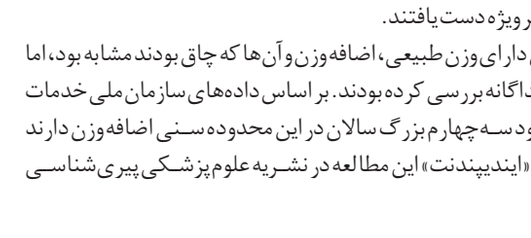
دانستنی ها

خار پاشنه چیست و چه علایمی دارد؟

خار پاشنه، یک رشد استخوانی است که در زیر پا ایجاد می‌شود. علاوه بر این، این عارضه به عنوان «استئوفیت» هم شناخته می‌شود. به گزارش «فارس»، این عارضه علایم مختلفی دارد که شامل موارد زیر است:

* درد شدید مانند چاقو کشیدن در پاشنه پا هنگام ایستادن در صبح
* احساس درد خفیف در پاشنه پا طی روز
* التهاب و تورم در پاشنه پا
* احساس گرما در قسمت آسیب‌دیده
* بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا
* ایجاد حساسیت در پاشنه پا که پا برهنه راه رفتن را دشوار می‌کند
* بیرون‌زدگی استخوان در پاشنه پا

زمانی که بیمار با چنین علایمی به پزشک مراجعه می‌کند، برای تشخیص علت، از پای او عکس برداری می‌شود. مشاهده برجستگی در اشعه ایکس تنها راهی است که می‌توان این عارضه را تشخیص داد.



تازه ها

راز طول عمر طولانی در خانم‌ها کشف شد

پژوهشی جدید نشان می‌دهد زنانی که وزن خود را در سنین بالای ۶۰ سال ثابت نگه داشته‌اند، بیشتر به «طول عمر ویژه» می‌رسند و تا ۱۰۰ سال عمر می‌کنند. مطالعه پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا نشان داد افرادی که وزن آن‌ها تغییر نکرده است، بین ۱.۲ تا ۲ برابر بیشتر از افرادی که ۵ درصد یا بیشتر از وزن بدن خود را از دست داده‌اند، به سن ۹۰، ۹۵ یا ۱۰۰ سالگی می‌رسند.

شادیاب، دانشیار دانشگاه، گفت: «این یافته‌ها تایید می‌کند که [حفظ] «وزن ثابت» به‌منزله هدفی برای [رسیدن به] عمر طولانی‌تر در زنان مسن است». این پژوهشگران برای مطالعه خود، داده‌های بیش از ۵۴ هزار شرکت‌کننده در یک مطالعه آمریکایی را که به دلایل [بروز] بیماری‌های مزمن بین زنان یائسه پرداخته بود، بررسی کردند. افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق‌اند بیشتر احتمال دارد به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی و برخی از انواع سرطان مبتلا شوند. این پژوهش نشان داد که ۵۶ درصد این زنان تا ۹۰ سالگی یا بیشتر زنده مانده‌اند. اما آن‌هایی که ۵ درصد وزن خود را در یک دوره سه ساله از دست دادند کمتر از آن‌هایی که وزنشان ثابت مانده بود، به طول عمر ویژه دست یافتند.

الگوی نتایج بین زنان دارای وزن طبیعی، اضافه وزن و آن‌ها که چاق بودند مشابه بود، اما آن‌ها این گروه‌ها را جداگانه بررسی کرده بودند. بر اساس داده‌های سازمان ملی خدمات سلامت (NHS)، حدود سه چهارم بزرگ‌سالان در این محدوده سنی اضافه وزن دارند یا چاق‌اند. به گزارش «ایندیپندنت» این مطالعه در نشریه علوم پزشکی پیری شناسی منتشر شده است.

بیشتر بدانیم

تمرینی برای سلامت گردن

ما به طور متوسط روزانه ۲ ساعت و ۵۵ دقیقه به گوشی‌های هوشمند خود خیره می‌شویم و برای این کار اغلب سرمان به سمت پایین است. به همین دلیل، وضعیت بدنمان ممکن است دستخوش تغییر شود زیرا سر به سمت جلو می‌رود و شانه‌ها گرد می‌شوند.

این موضوع می‌تواند در گذر زمان منجر به مشکلات مختلفی در سلامت شما شود. در ادامه تمرینی مفید برای بهبود وضعیت گردن و شانه‌ها را به نقل از «روزیاتو» به شما پیشنهاد می‌کنیم:

* صاف بنشینید یا بایستید و مستقیم به جلو نگاه کنید. گوش‌های شما باید کاملا بالای شانه‌ها باشد.
* حالا یک انگشت اشاره را روی چانه قرار دهید.
* انگشت خود را حرکت ندهید و فقط چانه را مستقیم به عقب فشار دهید. شما باید کشش خوبی را در پایه سر و بالای گردن احساس کنید.
* این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
* به حالت عادی برگردید.
* این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۴۸ س ۷۲ بشماره موتور ۱۲۸۶۲۲۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۶۳۵۹۲۱ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت **کبری عباسی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۴۰۴۸

پایانکار ساختمانی شماره ۱۰۰۰۱۱۰۰۶ تاریخ ۱۳۹۳/۰۷/۲۲ به نام **مریم اصغری بادلو** و پلاک ثبتی ۷۲۱۴ فرعی از ۷ فرعی از ۲۳۶ اصلی با کد نوسازی ۰-۰۰-۱-۳۲-۱-۹-۱ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۴۰۲۰

برگ سبز، سند کمپانی و برگ راهور راهنمایی و رانندگی موتورسیکلت عقیق ش پلاک ۷۶۹-۷۴۸۹۲ مدل ۹۲ ش موتور ۰۱۲۴N2Z۲۰۱۱۳۰ ش شاسی ۱۲۵۸۹۲۱۵۳۷۲ بنام **مرتضی رافتی چوبدار** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۸۸۶

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک دنا EF۷-TCA مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۴ - ۸۲۱ هـ ۲۴ ش موتور ۱۵۳H۰۰۲۶۹۶۳ ش شاسی NAAW۶۱HUYME۳۹۱۳۳۴ به نام **علی برهمن** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۴۰۳۴

اینجانب **رضا معین** مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX بنزینی پلاک ایران ۲۶-۹۳۴ ص ۸۴ به شماره شاسی ۲۴۲۵۱۲۵۱ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۷۳۷۳۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت 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. ۳۳۹۸۷

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس مدل ۸۵ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۸۸ ایران ۶۵۵ ق ۳۱ ش موتور ۱۲۴۸۵۰۵۳۶۳۰ ش شاسی ۱۹۳۵۵۸۳۷ بنام **عاطفه مددی قلعه جق** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۹۹۵

برگ سبز موتورسیکلت دلتا ۱۶۰ به ش پلاک ۷۷۴-۹۸۲۵۸ به ش موتور ۱۶۰NC۵۰۶۴۱۹۸ به ش شاسی ۱۶۰B۹۵۱۱۴۸۶***NC۵ بنام **سید سعید غفارزاده تاجی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۰۲۳

برگ سبز خودروی پی کی مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۳۴ ط ۸۵ به شماره موتور M۱۱۰۸۴۱۳ به شماره شاسی PSW۶۸F۲۰۰۸۲۰۹ به نام **ملیحه طیبی سه گنبد** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۰۳۳

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **فاطمه زنده دل تولایی** فرزند حسن به شماره شناسنامه ۰۸۹۰۲۷۹۲۰۹ صادره از کاشمر در مقطع کارشناسی رشته حقوق صادره از واحد دانشگاهی کاشمر به شماره ۶۰۳۱۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۴۰۵۲

برگ سبز تراکتور ۲۸۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ - ۷۵۸ ک ۱۲ و شماره موتور ۰۳۸۱۳ و شماره شاسی ۰۱۹۹۷ به نام **محمد مهدی زاده** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۴۰۱۹

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۵ پلاک ایران ۸۲-۳۱۴ ه ۳۳۰ ش موتور ۱۳۰۸۵۰۰۶۴۰۵ ش شاسی ۱۰۸۳۸۲۵۸ بنام **سیدرضا حسینی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۳۸۹۴

برگ سبز پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ - ۶۴۴ ج ۴۹ و شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۲۱۶۴۱ و شماره شاسی ۱۳۴۲۳۵۸۷ به نام **جمشید لامی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۴۰۴۶

آگهی مزایده

موقوفات زیر در شهرستانهای تایباد و باخرز، از طریق برگزاری مزایده به اجاره واگذار می شود:
۱- سه ساعت آب و زمین موقوفه حاجی اسماعیل احمدی کردیان واقع در روستای کردیان.
۲- دوازده ساعت آب و اراضی موقوفه قنات خیجه واقع در روستای آبنیه.
۳- شش ساعت آب و اراضی موقوفه سلطان آباد واقع در روستای شهرک شهید بهشتی (دو پرونده).
۴- یازده ساعت و پانزده دقیقه آب و اراضی موقوفه مزار شاهزاده قاسم واقع در شهر مشهدریزه (سه پرونده).
۵- نیم ساعت آب و اراضی موقوفه خداداد مرادخواه واقع در روستای آبقه.
۶- بیست و دو و نیم دقیقه آب و اراضی دیم موقوفه گل محمد طغانی واقع در روستای جوزقان.
۷- یک دربند مغازه تجاری موقوفه علیرضا طغانی واقع در روستای جوزقان.
تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۲/۰۶/۲۸
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۵۴۵۳۰۱۰۰ تماس حاصل نمایید.
اداره اوقاف و امور خیریه شهرستانهای تایباد و باخرز ۳۴۰۱۸

آگهی مزایده (نوبت دوم)

مزایده عمومی واگذاری جهت بهره برداری از باغ طرقبه ایثار (اقامتی) موسسه فرهنگی ورزشی و توانبخشی ایثار استان خراسان رضوی برای مدت یکسال
نام و نشانی مزایده گزار: مشهد نبش خیام جنوبی ۲۴ پلاک ۱۷ طبقه سوم
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

موضوع مزایده	شماره درج آگهی مزایده	مبلغ تضمین شرکت در مزایده
باغ ایثار طرقبه	۵۰۰۲۰۹۳۱۱۶۰۰۰۰۲۲	۶۷۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۰۳۳۳۲۹۹۵۰۰۰ نزد بانک دی به نام موسسه ورزشی و توانبخشی ایثار قابل واریز در کلیه شعب بانک دی ارائه گردد.
توضیحات: کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند. تاریخ انتشار مزایده در سامانه ۱۲/۰۶/۱۴۰۲ می باشد.
• مهلت زمان تحویل اسناد مزایده: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۲/۰۶/۱۴۰۲ تا ساعت ۱۶ روز دوشنبه مورخ ۲۰/۰۶/۱۴۰۲ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.
• مهلت اپلود اسناد و بارگزاری پیشنهاد: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۲/۰۶/۱۴۰۲ تا ساعت ۱۱ روز دوشنبه مورخ ۰۳/۰۷/۱۴۰۲ در سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد.
• زمان بازگشایی پاکت ها: روز دوشنبه مورخ ۰۳/۰۷/۱۴۰۲ ساعت ۱۲ ظهر از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰ می باشد
• محل تحویل پاکت های تضمین به یکی از دو نشانی ذیل:
- تهران خیابان طالقانی خیابان موسوی شمالی خیابان برفروشان پلاک ۲۰
- مشهد نبش خیام جنوبی ۲۴ پلاک ۱۷ طبقه سوم
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۱۴۵۶
تلفن تماس جهت کسب اطلاعات: ۰۹۱۵۰۲۹۰۴۰۰ - ۰۵۱۳۷۶۵۷۵۷۱
تذکر: هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود.
مدیریت موسسه فرهنگی، ورزشی و توانبخشی ایثار
۳۴۰۵۷