

بی خوابی شایع ترین اختلال خواب است؛ اختلالات تنفسی هنگام خواب و سندروم پای بی قرار نیز از دیگر اختلالات شایع خواب محسوب می شود. به گزارش ایرنا دکتر میرفرهاد قلعه بندی روانشناس با بیان این مطلب افزود: استرس های هیجانی، اضطراب و افسردگی، عطلاق، افزایش سن، شرایط اقتصادی - اجتماعی پایین، بیکاری، سیکل خواب نامنظم، بیماری های جسمی و روانی، سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه از دلایل بی خوابی شناخته شده است. میزان بی خوابی با بالا رفتن سن افزایش می یابد و تقریباً یک سوم افراد بالای ۶۵ سال، کم و بیش از بی خوابی رنج می برند.



تغذیه

با این سبزی ها به جنگ «انحطاط ماکولا» بروید



نتایج مطالعه محققان نشان می دهد، رنگدانه های کاروتنوئیدها که رنگ سبزی هایی مانند هویج ، فلفل و اسفناج از آن ناشی می شود، روند پیشرفت بیماری انحطاط ماکولا را که مرتبط با افزایش سن است، کند می کند. به گزارش ایرنا، انحطاط ماکولا یکی از رایج ترین دلایل کاهش بینایی در افراد مسن و بیماری شایع شبکیه چشم است که مبتلایان به تدریج مرکز بینایی خود را که برای دیدن واضح اشیاء و برای کارهای معمول روزانه مانند خواندن و رانندگی لازم است، از دست می دهند. آمار ابتلا به این بیماری در حال افزایش است. محققان متوجه شده اند که خطر ابتلا به این بیماری (به شکل پیشرفته) در افرادی که بیشترین سطوح کاروتنوئیدهای لوتئین و زآگزانتین را مصرف می کردند ۴۰ درصد کمتر از افرادی بود که حداقل سطوح این کاروتنوئیدها را مصرف می کردند. بر اساس این مطالعه، مشخص شده است که لوتئین و زآگزانتین در غلظت های بالا در ماکولا (شبکیه چشم) وجود دارد به طوری که این آنتی اکسیدان ها به عنوان رنگدانه ماکولا شناخته می شود. رنگدانه ماکولا با واکنش نشان دادن به رادیکال های آزاد و ممانعت از ورود نور آبی تخریب کننده، از ماکولا (شبکیه چشم) محافظت می کند. منابع خوب لوتئین و زآگزانتین به ویژه در سبزی های برگ سبز و تخم مرغ وجود دارد.

بیشتر بدانیم

درد را تحمل نکنید!

انجمن جهانی در د تعریفی درباره درد دارد مبنی بر اینکه درد تجربه حسی هیجانی ناخوشایندی است که ممکن است به دنبال آسیب های مختلف بافتی و غیر بافتی ایجاد شود.

نایب رئیس انجمن مطالعه و بررسی در ایران توصیه کرد: مردم درد را تحمل نکنند و برای تشخیص علت آن، حتما به پزشک مراجعه کنند.

دکتر جلال زرین قلم، نایب رئیس انجمن درد، در گفت و گو با ایسنا، درباره اطلاعاتی که مردم باید در زمینه درد بدانند گفت: مردم باید بدانند که درد علامتی از یک مشکل در بدن است. حس درد به شما اخطار می دهد که یک محرک نادرستی در بدن دارید. مردم فکر می کنند درد را باید تحمل کرد؛ ما چنین نظریه ای نداریم. انجمن جهانی می گوید در باید با تشخیص علت آن حتما درمان شود.

درد علامتی از یک ناهماهنگی در فعالیت های بدن است. اگر ریشه آن را پیدا نکنیم، همان محرکی که یک حس ساده را ایجاد می کند، می تواند تبدیل به یک بیماری شود؛ مثل دردهای ساده دستگاه گوارشی، پروستات، سینه، کلیه یا ...

پرسش و پاسخ

در ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسمعیلی پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: مردی ۳۸ ساله ام. زیر چشم هایم پف دارد به ویژه صبح ها. شب ها به سختی به خواب می روم در صورت وجود کوچک ترین صدا خوابم نمی برد.

ج: علایمی که گفتید بیشتر ناشی از سردی و رطوبت است و با مشکلات گوارشی همراه است. توصیه می شود الگوی مصرف غذا را اصلاح کنید و از غذاهایی که باعث افزایش رطوبت می شود مانند ماست و دوغ کمتر استفاده کنید. همچنین نحوه غذا خوردن خود را اصلاح کنید به عنوان نمونه غذا را خوب بجوید و همراه غذا از نوشیدنی ها استفاده نکنید. همراه غذا، خوراکی هایی مصرف کنید که به هضم غذا کمک می کند مانند دمنوش زیره اگر بیوست دارید از ملین ها مانند انجیر و موز استفاده کنید. مصرف موز به صورت ناشتا علاوه بر لینت مزاج به عملکرد دستگاه گوارش کمک می کند. برای داشتن خواب بهتر از دمنوش استوفودوس استفاده کنید؛ با کاهش مصرف سردی ها، کسالت صبح ها برطرف می شود.

س: در ناحیه ساق و کف پای همسرم به اندازه یک سکه کبود می شود. علت چیست؟

ج: در قدم اول باید یک آزمایش خون ساده انجام بدهند تا وضعیت انعقاد بررسی شود اما معمولاً این افراد در بررسی های آزمایشگاهی مشکلی ندارند و با برطرف شدن سودای بدن مشکل برطرف می شود. استفاده از داروهای سودازا مانند گل گاوزبان، استوفودوس و ... مفید است؛ باید از مصرف غذاهای سودازا پرهیز شود. مصرف ماست، کلم و ترشی ها نیز کاهش یابد و اگر آزمایش خون طبیعی بود انجام حجامت و قصد ممکن است به رفع مشکل همسر تان کمک کند.



از مصرف هیدروکورتیزون برای در مان ملاز ها (لکه های بارداری) پرهیز شود

در این دوران اگر دچار ملاز ها یا لکه های قهوه ای شدید، از مصرف هیدروکورتیزون پرهیزید. برای پیشگیری از بروز این لکه ها با مشورت پزشک از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

در استفاده از موم نیز احتیاط کنید

استفاده از موم برای برداشتن موی بدن اشکالی ندارد به شرطی که درست انجام شود و باعث رشد مودر داخل یا برگشت آن یا عفونت نشود. هنگام مراجعه به مکان های مربوطه، از بهداشتی بودن آن مطمئن شوید.

رنگ مو، ممنوع

از آن جا که رنگ ها حاوی ماده سرطان زاست از استفاده از آن در دوران بارداری پرهیز کنید. اگر قصد دارید موهایتان را رنگ کنید، هایلایت کردن مناسب تر است زیرا به ریشه مو کاری ندارد و با پوست سر تماس پیدا نمی کند. از طرفی برای رنگ کردن یکدست مو، باید رنگ به مدت طولانی روی مو بماند.

از موادیرتزه کننده استفاده نکنید

هر ماده ای که از آن برای روی پوست استفاده می شود، به سرعت جذب خون می شود. قبل از استفاده از هر نوع کرم، لوازم آرایشی یا بهداشتی روی پوست، از وجود نداشتن ماده سرطان زا در آن مطمئن شوید.

از بوتاکس یا ژل های لب استفاده نکنید

اگرچه این کار ممکن است توسط متخصصان انجام گیرد اما هیچ تحقیقی انجام نشده است که نشان دهد استفاده از این مواد در دوران بارداری مضر است یا خیر.

یک دویسه

کاهش علایم آسم به ۳۰ دقیقه ورزش روزانه

آسم در جریان انجام حرکات ورزشی جلوگیری کرد. معمولاً به افراد مبتلا به آسم توصیه می شود که ورزش نکنند زیرا ورزش از محرک های بروز حملات آسم تلقی می شود. اما محققان می گویند می توان با رعایت نکات ساده ای از بروز این حملات پیشگیری کرد.

محققان می گویند: اگر فرد مبتلا قبل از ورزش از داروی آرام کننده آسم و اسپری استفاده کند و بعد از ورزش نیز آرامش داشته باشد، در آن صورت خطری متوجه وی نخواهد شد.

آسم قابل درمان نیست اما با مدیریت مناسب می توان این بیماری را کنترل کرد تا افراد مبتلا بتوانند از یک زندگی خوب لذت ببرند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت، حدود ۲۳۵ میلیون نفر در جهان به آسم مبتلا هستند.

روزی ۳۰ دقیقه ورزش می تواند به تسکین علایم آسم در بزرگسالان کمک کند. به گزارش ایرنا، محققان می گویند روزی ۳۰ دقیقه ورزش مستمر در طول سال می تواند به بزرگسالان مبتلا به آسم کمک کند تا علایم بیماری را به خوبی کنترل کنند. افرادی که بربک پایه منظم روزی ۳۰ دقیقه ورزش می کنند، احتمال اینکه بتوانند علایم آسم خود را به خوبی کنترل کنند ۲/۵ برابر بیشتر از افرادی است که ورزش نمی کنند. آسم یک بیماری مزمن است که فرد مبتلا به آن دچار تنگی نفس و خس خس سینه می شود. در جریان حملات آسم که شدت و تکرر آن در افراد مختلف متفاوت است، پوشش راه های هوایی متورم و باعث می شود که راه های هوایی باریک و جریان عبور هوادر داخل و خارج ریه ها محدود شود.

به گفته محققان، تدابیر ساده ای نیز وجود دارد که به واسطه آن می توان از بروز حملات

چای سبز و مراقبت از پوست

اگر به دنبال ماده ای مفید برای پوست هستید، خوب است بدانید که این روزها در بسیاری از کرم ها و ماسک ها از چای سبز استفاده می شود؛ زیرا این ماده حاوی آنتی اکسیدان و ماده ضد التهابی است. اگر قصد دارید آنکه، خط های ریز و چین و چروک ها را در مان کنید، کرم ها، لوسیون ها و ماسک های حاوی چای سبز را خریداری کنید. اما دلایل استفاده از چای سبز برای مراقبت از پوست:

تمیز کننده

برای هر نوع پوستی مفید است. دو قاشق غذاخوری دمنوش چای سبز را با یک قاشق غذاخوری عسل روی صورت بمالید و ماساژ دهید و پس از ۱۰ دقیقه بشویید.

ماسک

برای پوست های مستعد به آنکه، به منظور تهیه ماسک؛ یک قاشق غذاخوری برگ چای سبز پودر شده را با ۲ قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید و به صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید.

مواد لازم:

نان فری: یک عدد
پنیر موزارلا: به دلخواه
کره آب شده: ۱۱۵ گرم
پياز چه خرد شده: ۲ عدد (ساقه)
سیر رنده شده: ۲حبه

طرز تهیه:

* برش های افقی و عمودی روی نان ایجاد کنید.

* پنیر را در محل برش قرار دهید.

* کره، سیر و پیاز چه را با هم مخلوط کنید و در شیار ها و روی نان بریزید.

* نان را به مدت ۱۰ دقیقه پانازمانی که روی آن طلایی شود، در فر (که از قبل روی ۱۷۵ درجه تنظیم شده است) قرار دهید.

