

ندای تندرستی

پرونده
ویژه

اختلالات خواب

کم خوابی با بدن ما چه می‌کند؟
توصیه‌هایی برای بی‌خوابی در بارداری
پیشگیری و درمان‌های خانگی برای کم‌خوابی
کدام غذاها به خواب شما کمک می‌کنند؟
ملاتونین و روش‌های طبیعی افزایش آن در بدن
کم‌خوابی و افکار منفی

ورزش و کاهش علائم افسردگی در پسران
کبد چرب؛ علائم و انواع آن
فواید زود شام خوردن
بیماری مزمن کلیه؛ عوارض، درمان و پیشگیری
کووید-۱۹ و دیابت
۱۰ گام برای شادمانی در محل کار



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

به نام خدا

سرمقاله

برای بهبود «کیفیت سلامت» خود بکوشیم

همه افراد سالم بودن را امری ارزشمند می‌دانند و قدردان آن هستند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را «حالتی کامل از نظر جسمی، روحی و اجتماعی و نه صرفاً نداشتن بیماری یا ناتوانی می‌داند.»

«کیفیت زندگی از نظر بحث سلامت» مبحثی است که به اثر سلامت بر توانایی فرد برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش تمرکز دارد. به عبارت دیگر، با حفظ سلامت و تعادل می‌توان از همه توانایی‌های خود برای زندگی بهتر بهره برد و به طور کلی از زندگی راضی بود. عوامل بسیاری بر کیفیت زندگی مرتبط با سلامت مؤثرند؛ عوامل جسمی، روانی، عملکردهای اجتماعی و رفاه کلی زندگی.

امروزه به دلایل متعدد، از جمله افزایش استرس‌های فردی و اجتماعی، انواع آلودگی‌ها، شیوع کرونا، مسائل متعدد اجتماعی، کیفیت زندگی مرتبط با سلامت و به تبع آن رضایت از زندگی نیز کاهش پیدا کرده است. ممکن است برخی از عوامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی از حیثه اختیار فرد خارج باشد و فرد نتواند آن‌ها را مدیریت کند. با این حال به نظر می‌رسد بسیاری از عوامل نیز هستند که می‌توانند توسط هر فرد مدیریت شده و تحت کنترل قرار گیرند. از این رو می‌توانیم به دور از دغدغه‌ها با تمرکز بیشتر بر عوامل مؤثر بر سلامت، مراقبت از خود و به عبارتی اهمیت دادن به سلامت خود، به بهبود زندگی مان کمک کنیم.

خواب یکی از عوامل مهمی است که بی‌شک بر کیفیت زندگی افراد اثر دارد. به عبارت دیگر اختلالات خواب می‌توانند باعث افت کیفیت زندگی شده و

سلامت را در معرض خطر قرار دهند.

به سبب اهمیت این مورد، در پرونده ویژه این شماره از ندای تندرستی به بررسی کلی اختلالات خواب پرداخته شده و روش‌های پیشگیری و درمان آن (که در مواردی می‌توانند بدون مداخلات پزشکی و تنها با روش‌های خانگی باشند) به صورت کلی ارائه شده است.

بی‌شک توجه ویژه به جنبه‌های مختلف سلامت و بررسی و مطالعه می‌تواند به افراد در ارتقای کیفیت زندگی از نظر سلامت کمک کند.

ندای تندرستی می‌کوشد در راستای رسالت خود با فراهم کردن محتوای آموزشی و کاربردی در زمینه سلامت، به بهبود کیفیت زندگی مرتبط با سلامت افراد جامعه کمک کند.

مدیر مسئول و سردبیر

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال دوم، شماره ۷، تیرماه ۱۳۹۹

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر کبری زکیخان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مدیر روابط عمومی: دکتر علیرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرایی: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها

با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،

خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان

منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات

ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با

هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت

منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین

توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند.

بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب

به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد.

همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر

اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و سقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله

به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.comما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimagبا ما در
ارتباط
باشیداز وب سایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

۱۲

بیماری مزمن کلیه!

بخش سوم: عوارض، درمان و پیشگیری

۴ ورزش و کاهش علائم افسردگی در پسران

۵ پس از خوردن یک وعده غذایی غنی از چربی‌های اشباع، ممکن است توانایی تمرکز کاهش یابد

۶ بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها؛ قسمت چهارم: کبد چرب؛ علائم و انواع آن

۸ زود شام خوردن می‌تواند به سوزاندن چربی و کاهش قند خون کمک کند

۱۰ کووید-۱۹ و دیابت

۱۴ ۱۰ گام برای شادمانی در محل کار

۳۵

کم‌خوابی ما را به سمت افکار منفی سوق می‌دهد

۲۴

اختلالات خواب؛
پیشگیری و
درمان‌های خانگی





۱۷

اختلالات خواب

۱۶ مطالبی از وب سایت ندای تندرستی

۱۸ اختلالات خواب چیستند؟

۲۰ کم خوابی با بدن ما چه می کند؟

۲۲ بی خوابی در بارداری و توصیه های برای بهبود آن

۲۶ کدام غذاها به خواب شما کمک می کنند؟

۲۸ درمان اختلالات خواب

۳۰ ملاتونین؛ هورمون خواب

۳۶ چرا نباید پیش از خواب ورزش کرد؟



۳۲

راه های طبیعی افزایش تولید ملاتونین در بدن

تازه‌های تندرستی

ورزش و کاهش علائم افسردگی در پسران

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد انجام ورزش‌های گروهی با کاهش علائم افسردگی در پسران همراه است، درحالی‌که فعالیت‌های غیر ورزشی تأثیری روی علائم افسردگی ندارند.

محققان مطالعه فوق می‌گویند: «این نتایج جالب، سرخ‌های مهمی را آشکار می‌کنند که چگونه ورزش به بهبود خلق و خوی کودکان کمک می‌کند و نیز نقش مهم جنسیت در این اثرات را نشان می‌دهد.»

محققان با استفاده از تصویربرداری از مغز نشان دادند که درگیر شدن با ورزش، سبب افزایش حجم ناحیه‌ای از مغز به نام هیپوکامپ در دختران و پسران می‌شود. هیپوکامپ در حافظه و پاسخ به استرس مهم است. با این حال، افزایش حجم هیپوکامپ تنها در پسران با کاهش علائم افسردگی همراه بود. این امر نشان می‌دهد، ممکن است در پسران ارتباط درگیر شدن با ورزش و کاهش علائم افسردگی، از طریق تغییرات هیپوکامپ صورت گیرد. تأثیر مثبت ورزش بر افسردگی و ارتباط آن با حجم هیپوکامپ قبلاً در بزرگسالان نشان داده شده بود؛ اما این مطالعه نخستین تحقیقی است که در آن مشارکت در ورزش با سلامت روان و رشد مغزی در کودکان بررسی می‌شود. این تحقیق روی بیش از ۴ هزار کودک ۹ تا ۱۱ ساله انجام گرفته است.

محققین این مطالعه می‌گویند که در این مطالعه ما ارتباط فعالیت‌های ورزشی را با سلامت روان بررسی کردیم و سایر فعالیت‌ها، مانند رفتن به باشگاه‌ها، فعالیت‌های هنری و موسیقی هرچند که ممکن است فواید خاص خود را داشته باشند، در مطالعه حاضر مورد بررسی قرار نگرفتند.

پژوهشگران ادامه می‌دهند که ما در ارزیابی‌های خود دریافتیم که شرکت در ورزش‌های گروهی یا ورزش‌های سازمانی مانند تیم‌های داخل و خارج مدرسه یا دوره‌های آموزشی منظم ورزشی در مقایسه با ورزش‌های غیررسمی اثر بیشتری بر فرد دارد. این امر احتمال بهره‌مندی کودکان را از سایر مزایای ورزش‌های گروهی مانند افزایش تعاملات اجتماعی یا نظم موجود در این فعالیت‌ها، فراهم می‌کند.

این یافته‌ها نگاه مهمی به چگونگی تأثیر ورزش بر رشد مغز در دوره نوجوانی و نیز راهی برای کاهش یا پیشگیری از افسردگی ارائه می‌دهند. تأیید تأثیر ورزش بر رشد مغزی و خلق و خو می‌تواند زمینه‌ای را فراهم کند تا کودکان به شرکت در ورزش‌های گروهی تشویق شوند تا هم ورزش کنند و هم تعاملات اجتماعی داشته باشند.

شرکت در فعالیت‌های ورزشی سبب افزایش حجم هیپوکامپ مغز کودکان می‌شود. برای پسران، تغییر حجم هیپوکامپ با کاهش علائم افسردگی همراه است.

منبع:

<https://neurosciencenews.com/sport-child-depression-10930>



پس از خوردن یک وعده غذایی غنی از چربی‌های اشباع، ممکن است توانایی تمرکز کاهش یابد

تحقیق متذکر شد که چربی‌های اشباع شده می‌توانند التهاب را افزایش دهند و این امر ممکن است در مغز فرد نیز تأثیر بگذارد. به عبارت دیگر اسیدهای چرب می‌توانند مستقیماً با مغز فرد در تعامل باشند و تنظیم محور روده-مغز را مختل کنند.



وی گفت: «وقتی مردم مضطرب هستند بیشتر از غذاهای پرچرب استفاده می‌کنند. از سویی می‌دانیم که افسردگی و اضطراب می‌تواند در تمرکز و توجه نیز اختلال ایجاد کند».

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ساعاتی پس از خوردن تنه‌ها یک وعده غذایی غنی از چربی‌های اشباع، توان تمرکز فرد کاهش می‌یابد.

مراجع بهداشتی همواره توصیه می‌کنند که افراد میزان مصرف چربی‌های اشباع شده خود را از منابع حیوانی مانند گوشت، مرغ و لبنیات محدود کنند. شواهد نشان می‌دهد جایگزین کردن چربی اشباع شده با چربی‌های اشباع نشده (شامل چربی‌های گیاهی)، خطر بیماری کرونر قلب را کاهش می‌دهد. علاوه بر این شواهد و مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد بین روده و معده فرد و مغز وی (و متعاقب آن عملکرد شناختی فرد) رابطه وجود دارد. دانشمندان این رابطه را محور روده-مغز می‌نامند.

به تازگی مطالعه‌ای بر روی ۵۱ زن انجام شد و طی آن توان تمرکز، توجه و زمان عکس‌العمل آن‌ها پس از خوردن وعده‌های غذایی حاوی چربی‌های اشباع بررسی شد. در این آزمایش دو وعده غذایی در نظر گرفته شد به صورتی که هر یک از شرکت‌کنندگان یکی از آن وعده‌ها را انتخاب می‌کردند. یکی از این وعده‌ها غنی از چربی‌های اشباع (حاوی موادی مانند تخم مرغ، سوسیس بوقلمون، بیسکویت و سس گوشت) بود و دیگری غذایی بود که حاوی روغن آفتابگردان بود که اسید چرب اشباع شده کمتری دارد. هر دوی این وعده‌های غذایی حاوی ۶۰ گرم چربی بودند. کارایی افراد شرکت‌کننده در این آزمایش پس از ۵ ساعت از مصرف وعده غذایی بررسی شد. ارزیابی توجه، تمرکز و زمان عکس‌العمل بر اساس ده دقیقه فعالیت رایانه‌ای انجام گرفت. ۱ تا ۴ هفته بعد شرکت‌کنندگان آزمایش را دوباره انجام دادند. هر یک از آنان که در آزمایش اول یک وعده غذایی را در نظر گرفتند، در آزمایش مجدد وعده دیگر را انتخاب کردند.

محققان دریافتند عملکرد مغز کسانی که وعده غذایی سرشار از چربی اشباع داشتند در مقایسه با افراد دارای وعده غذایی با چربی اشباع کمتر، بدتر بود. به عبارتی پس از خوردن وعده غذایی حاوی چربی‌های اشباع تمام زنان شرکت‌کننده به طور متوسط ۱۱ درصد کمتر قادر به تشخیص محرک‌های هدف در ارزیابی توجه بودند. همچنین افت تمرکز در آن‌ها آشکار و زمان پاسخ آن‌ها نامنظم‌تر بود؛ به علاوه طی آزمون ۱۰ دقیقه‌ای آن‌ها کمتر توانایی حفظ توجه خود را داشتند.

اگرچه این مطالعه توضیح نداده است که چرا غذاهای با چربی اشباع بالا بر عملکرد شناختی فرد تأثیر منفی دارد، اما محقق اصلی این

منابع:

The American Journal of Clinical Nutrition (2020), doi:10.1093/ajcn/nqaa085
www.sciencedaily.com
www.medicalnewstoday.com

بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت چهارم:
کبد چرب؛ علائم و
انواع آن

دکتر کبری زکیخان

کبد چرب یا استئاتوز کبدی یکی از بیماری‌های رایج کبد است که می‌تواند اعمال حیاتی کبد را تحت تأثیر قرار دهد. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که مقادیر زیادی چربی در کبد جمع می‌شود. وجود مقادیر کم چربی در کبد طبیعی است، اما وجود بیش از حد آن می‌تواند برای کبد مشکل‌ساز شود. به عبارت دیگر اگر بیش از ۵ تا ۱۰ درصد از وزن کبد چربی باشد، این اندام دچار عارضه کبد چرب شده است. وجود چربی اضافی در کبد سبب التهاب کبد شده و می‌تواند به کبد آسیب برساند و در بافت این اندام ضایعه ایجاد کند. در موارد شدید، این ضایعه می‌تواند منجر به نارسایی کبد شود.

اگر کبد چرب در فردی ایجاد شود که الکل زیاد می‌نوشد، به‌عنوان بیماری کبد چرب الکلی (AFLD) شناخته می‌شود؛ اما در افراد غیرالکلی، این نارسایی به‌عنوان بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) شناخته می‌شود. به گزارش محققان در مجله جهانی گوارش، کبد چرب غیرالکلی ۲۵ تا ۳۰ درصد از مردم آمریکا و اروپا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در ایران نیز آمارهای متعددی برای شیوع کبد چرب وجود دارد. این میزان از حدود ۲۱ درصد در جنوب ایران و حدود ۳۹ درصد در مرکز ایران تا بیش از ۴۰ درصد در شمال ایران گزارش شده است. گفته می‌شود در کشور ما طی سال‌های اخیر بیماری کبد چرب در میان اقدار جامعه رو به افزایش است. به گفته متخصصان، این امر می‌تواند به دلیل تغییرات به وجود آمده در سبک زندگی افراد باشد.

در شماره‌های پیشین
مجله ندای تندرستی اندام
کبد معرفی شد و طی سه
مقاله برخی از بیماری‌های
کبدی از جمله سرطان کبد
و تومورهای غیرسرطانی
کبد معرفی شدند. در این
شماره و شماره آینده به
بیماری بسیار رایج کبد
چرب پرداخته می‌شود.

منابع:
Healthline.com
Liverfoundation.org
Hepatitis Monthly (2013); doi: 10.5812/
hepatmon.9248
Adv Biomed Res (2017); doi:10.4103/2277-
9175.204590
Iran J Public Health (2014); Vol: 43:9

علائم کبد چرب

در بسیاری از موارد کبد چرب علائم قابل توجهی ایجاد نمی‌کند؛ اما ممکن است در فرد بیمار احساس خستگی وجود داشته باشد یا در سمت راست بالای شکم خود احساس ناراحتی یا درد کند. بیشتر علائم زمانی بروز می‌یابد که بیماری کبد چرب پیشرفت کند. همان‌گونه که اشاره شد، برخی از افراد مبتلا به بیماری کبد چرب دچار عوارضی از جمله ضایعه کبدی می‌شوند. ضایعه کبدی به‌عنوان فیروز کبد شناخته می‌شود. اگر فردی به فیروز شدید کبدی مبتلا شود، در این حالت کبد او دچار سیروز می‌شود. سیروز بیماری است که به‌طور بالقوه تهدیدکننده زندگی انسان است. سیروز ممکن است علائم زیر را داشته باشد:

- از دست دادن اشتها
- کاهش وزن
- ضعف
- خستگی
- خون‌ریزی از بینی
- خارش پوست
- پوست و چشم زرد
- ایجاد شبکه‌هایی از رگ‌های خونی در زیر پوست
- درد شکم یا احساس پری در سمت راست بالای شکم
- تورم شکم
- تورم پاها
- بزرگ شدن پستان در مردان
- گیجی

علل کبد چرب

کبد چرب زمانی ایجاد می‌شود که بدن چربی زیادی تولید کند یا به‌اندازه کافی چربی موجود در بدن را متابولیزه نکند. چربی اضافی در سلول‌های کبدی ذخیره شده و در این سلول‌ها مجتمع می‌شود و بیماری کبد چرب را ایجاد می‌کند.

تجمع چربی می‌تواند در اثر موارد مختلفی ایجاد شود. به‌عنوان مثال، نوشیدن بیش از حد الکل می‌تواند باعث شروع بیماری کبد چرب الکلی شود. در افرادی که زیاد الکل نمی‌نوشند، علت بیماری کبد چرب کمتر مشخص است؛ ولی یک یا چند عامل زیر ممکن است نقش داشته باشند:

- چاقی
- قند خون بالا
- مقاومت به انسولین
- مقادیر بالای چربی، به‌ویژه تری‌گلیسیرید در خون
- عللی که کمتر شایع‌اند عبارت‌اند از:
- بارداری
- کاهش وزن سریع
- برخی از انواع عفونت‌ها، مانند هپاتیت C
- عوارض جانبی برخی از داروها مانند متوترکسات، تاموکسیفن، آمیودارون، والپروئیک اسید، دیلتیازم یا استروئیدها

• قرار گرفتن در معرض سموم خاص

همچنین برخی از ژن‌ها ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب را افزایش دهند.

انواع بیماری کبد چرب

همان‌گونه که اشاره شد، دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد: غیرالکلی و الکلی.

۱- بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD)

این بیماری هنگامی رخ می‌دهد که در سلول‌های کبد فرد غیرالکلی چربی جمع شود. انواع این بیماری شامل کبد چرب غیرالکلی ساده، استئو هپاتیت غیرالکلی و کبد چرب حاد بارداری است.

کبد چرب غیرالکلی ساده: اگر همراه با تجمع چربی هیچ التهاب یا عارضه دیگری وجود نداشته باشد، این بیماری به‌عنوان کبد چرب غیرالکلی ساده شناخته می‌شود.

استئو هپاتیت غیرالکلی (NASH): استئو هپاتیت غیرالکلی نوعی کبد چرب غیرالکلی است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که در بدن فرد غیرالکلی، تجمع چربی اضافی در کبد رخ دهد و این تجمع چربی با التهاب کبد همراه باشد. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند باعث ایجاد ضایعه در کبد شود. در موارد شدید، این ضایعات می‌توانند منجر به سیروز و نارسایی کبدی شوند.

کبد چرب حاد بارداری (AFLP): کبد چرب حاد بارداری یک عارضه نادر اما جدی بارداری است. هنوز علت دقیق این بیماری مشخص نیست. این عارضه معمولاً در سه ماهه سوم بارداری ظاهر می‌شود. در صورت عدم درمان، خطرات جدی برای سلامت مادر و نوزاد در حال رشد او به وجود می‌آورد. از این‌رو در چنین مواردی پزشک نوزاد را در اسرع وقت به دنیا می‌آورد. ممکن است لازم باشد مادر چندین روز پس از زایمان از مراقبت‌های بعدی استفاده کند. سلامت کبد مادر احتمالاً طی چند هفته پس از زایمان به حالت طبیعی برمی‌گردد.

۲- بیماری کبد چرب الکلی (ALFD)

نوشیدن زیاد الکل به کبد فرد الکلی آسیب می‌رساند. هنگامی که کبد آسیب ببیند، نمی‌تواند به‌درستی چربی را تجزیه کند. این امر می‌تواند باعث تجمع چربی شود که به کبد چرب الکلی معروف است. انواع این بیماری شامل کبد چرب الکلی ساده و استئو هپاتیت الکلی است.

بیماری کبد چرب الکلی ساده (ALFD): این بیماری نخستین مرحله از بیماری کبدی مرتبط با الکل است. اگر همراه با تجمع چربی هیچ التهاب یا عارضه دیگری وجود نداشته باشد، این بیماری به‌عنوان کبد چرب الکلی ساده شناخته می‌شود.

استئو هپاتیت الکلی (ASH): استئو هپاتیت الکلی نوعی کبد چرب الکلی است و زمانی اتفاق می‌افتد که تجمع چربی اضافی در کبد با التهاب کبد همراه باشد. این بیماری نیز به‌عنوان هپاتیت الکلی شناخته می‌شود و اگر به‌درستی درمان نشود می‌تواند باعث ایجاد ضایعه در کبد شود. ضایعات شدید کبد به‌عنوان سیروز شناخته می‌شوند. این وضعیت می‌تواند منجر به نارسایی کبد شود.

زود شام خوردن می‌تواند به سوزاندن چربی و کاهش قند خون کمک کند

اثرات دیر شام خوردن برای همه یکسان نبود

جالب‌ترین بخش این مطالعه این است که محققان دریافته‌اند که همه افراد نسبت به دیر شام خوردن واکنش مشابه ندارند. محققان این مطالعه می‌گویند: «بیشترین چیزی که ما را شگفت زده کرده بود، این بود که همه افراد شرکت‌کننده در آزمایش به یک اندازه آسیب‌پذیر نبودند.»

آن‌ها اضافه کردند: «گروهی از این داوطلبان افرادی بودند که اگر به الگوی فعالیت آن‌ها طی دو هفته نگاه می‌انداختید، معمولاً زود می‌خوابیدند. هنگامی که ما به این افراد دیر شام می‌دادیم، آن‌ها وضعیت وخیم‌تری داشتند.»

پژوهشگران این مطالعه می‌گویند که به نظر می‌رسد افرادی که معمولاً دیر می‌خوابیدند و ساعت دو یا سه شب غذا می‌خورند، تغییر در وعده غذایی‌شان یعنی دیر شام دادن ما به آن‌ها (که ساعت ۱۰ شب بود) تأثیری بر آن‌ها نداشت؛ بنابراین در متابولیسم افراد اختلافاتی وجود دارد که باعث می‌شود آن‌ها را در مقابل دیر خوردن آسیب‌پذیر کند یا وضعیت افراد تغییر نکند.

این مطالعه یکی از مفصل‌ترین مطالعات در نوع خود است

محققان مطالعه فوق می‌گویند که این مطالعه نسبت به تحقیقات قبلی در مورد این موضوع، جزئیات بیشتری دارد. شرکت‌کنندگان ردیاب فعالیت به همراه داشتند و همچنین از خون آن‌ها نمونه‌برداری می‌شد. داوطلبان تحت آزمایش خواب و اسکن‌های چربی نیز قرار گرفتند. به‌علاوه این افراد برای اندازه‌گیری متابولیسم چربی، مواد غذایی حاوی نشانگرهای غیر رادیواکتیو مصرف کردند. این افراد در طول آزمایش، به شدت تحت نظارت قرار گرفتند. در آزمایشگاه خون آن‌ها آزمایش می‌شد و فعالیت و خواب‌شان طی دو هفته قبل از مراجعه‌شان به آزمایشگاه بررسی می‌شد. همچنین با استفاده از آنچه منبع ثابت ایزوتوپ پایدار نامیده می‌شود، هنگامی که داوطلبان غذای خود را مصرف می‌کردند، میزان سوخت یا اکسید شدن چربی خورده شده در بدن آن‌ها اندازه‌گیری می‌شد.

محققان این مطالعه با اطمینان تأیید کردند که زمان غذا خوردن و الزاماً نوع غذا در ایجاد چاقی مهم است. آن‌ها اذعان کردند که مطالعه‌شان دست‌کم نشان می‌دهد از نظر منطق زیستی ممکن است زمان غذا خوردن بر روی روش مواجهه بدن با این کالری‌ها اثر داشته باشد.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد، شام خوردن دیرهنگام می‌تواند بدون در نظر گرفتن میزان کالری غذا سبب افزایش وزن و بالا رفتن قند خون شود.

تفکر منطقی می‌گوید که کالری، کالری است و مهم نیست که شما چه زمان می‌خورید و اضافه‌وزن به دلیل خوردن کالری بیش از مصرف آن است. متخصصان تغذیه این امر را تئوری کنترل وزن بر اساس کالری ورودی و خروجی می‌نامند؛ اما ممکن است مسئله به همین سادگی نباشد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد زمان غذا خوردن می‌تواند نقش مهمی در افزایش وزن داشته باشد.

شام خوردن دیرهنگام همراه با افزایش وزن است

طبق مطالعه‌ای که در یک ژورنال معتبر علمی منتشر شده است، خوردن دیرهنگام شام با افزایش وزن و افزایش قند خون همراه است. در حالی که اگر همان غذا زودتر مصرف شود اثر عکس دارد. یکی از محققان این تحقیق می‌گوید که ما از نتایج تحقیقات دیگری آگاه بودیم که نشان می‌داد دیر خوردن غذا با چاقی همراه است؛ اما در آن تحقیقات معلوم نبود که واقعاً دلیل این چاقی دیر خوردن غذا است یا این چاقی به دلایل دیگری رخ می‌دهد. وی ادامه داد که به همین دلیل ما تصمیم گرفتیم این آزمایش را با رعایت اصول علمی انجام دهیم. از این رو افراد سالمی را در نظر گرفتیم و به آن‌ها در دو زمان مختلف غذا دادیم و غذای این افراد، رژیم‌شان و زمان خواب آن‌ها را نیز کنترل کردیم.

در این تحقیق از وعده‌های غذایی و زمان خواب یکسان استفاده شد

این گروه تحقیقاتی ۲۰ داوطلب سالم (شامل ۱۰ مرد و ۱۰ زن) را تحت مطالعه قرار دادند تا دریابند که چگونه بدن آن‌ها شام خورده شده در ساعت ۱۰ شب به جای ساعت ۶ را متابولیزه می‌کند. تمام شرکت‌کنندگان در مطالعه هم‌زمان در ساعت ۱۱ شب به خواب رفتند.

این مطالعه نشان داد کسانی که دیر شام می‌خورند نسبت به کسانی که زودتر شام می‌خورند، سطح قند خونشان تقریباً ۲۰ درصد بالاتر بود و میزان چربی سوزی آن‌ها ۱۰ درصد کمتر شده بود. این محققان گفتند که ما از این نتایج تعجب نکردیم؛ زیرا سایر محققان نیز مشابه چنین کاری را با نگاه به ریتم‌های شبانه‌روزی و رژیم غذایی انجام داده بودند. در آزمایش دیگری نشان داده شده بود که اگر فرد خارج از ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن خود غذا بخورد، گلوکز به شکل طبیعی متابولیزه نمی‌شود. به گفته نویسنده اصلی این مقاله، تأثیر دیر شام خوردن ممکن است در افراد چاق یا مبتلا به دیابت بیشتر باشد؛ چرا که متابولیسم آن‌ها از قبل وضعیت مطلوبی ندارد.



کووید-۱۹ و دیابت



همه افراد باید از خود در برابر عفونت با کروناویروس عامل کووید-۱۹ محافظت کنند. این نکته اهمیت بیشتری در مبتلایان به دیابت نوع ۱ و نوع ۲ دارد.

داشته‌اند. احتمال بیشتری وجود دارد که افراد دیابتی با عوارض شدید و حتی مرگ ناشی از کروناویروس مواجه شوند. یک دلیل این مساله آن است که میزان بالای قند خون، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و توانایی آن را در مبارزه با ویروس کاهش می‌دهد. در صورتی که فرد به بیماری دیگری مانند بیماری قلبی و ریوی دچار باشد؛ خطر عفونت به کروناویروس حتی افزایش بیشتری پیدا می‌کند.

اگر فرد مبتلا به دیابت دچار کووید-۱۹ شود ممکن است خطر بروز عوارض دیابت مانند کتواسیدوز دیابتی افزایش یابد. کتواسیدوز دیابتی هنگامی رخ می‌دهد که میزان کتون‌ها در خون از حد طبیعی بیشتر شود. این حالت ممکن است بسیار خطرناک باشد.

در برخی از افراد که به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند کل بدن پاسخ خطرناکی به بیماری می‌دهد که «سپسیس» نامیده می‌شود. پزشکان

خطر عفونت با کروناویروس در بیماران مبتلا به دیابت بیش از سایرین نیست؛ اما بیماران دیابتی در صورت ابتلا به کووید-۱۹ ممکن است عوارض شدیدتری را تجربه کنند. این مسئله به‌ویژه هنگامی صادق است که دیابت فرد کنترل نشده باشد. در شرایط همه‌گیری کرونا افراد دیابتی باید:

- فاصله خود را از سایرین حفظ کنند
- از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده کنند
- میزان قند خون خود را کنترل کنند

دیابت و کروناویروس

مطالعات اولیه نشان داده است که حدود ۲۵ درصد افرادی که با علائم شدید کووید-۱۹ به بیمارستان مراجعه می‌کنند دیابت

- میزان کافی انسولین و سایر داروها
- گلوکاگن و نوارهای اندازه‌گیری کتون در صورت نیاز
- تلفن پزشکان و شرکت‌های بیمه

امروزه سامانه‌های ارتباط مستقیم با پزشکان به سرعت در حال افزایش هستند. افراد بیمار می‌توانند سؤالات و مسائل خود را با پزشک به‌طور تصویری در میان گذاشته و بدون حضور در مطب پزشک، توصیه‌های لازم را دریافت کنند. یک بیمار دیابتی هنگام گفتگوی تصویری یا تلفنی با پزشک باید سؤالات زیر را مطرح کند.

- چند بار قند خون و کتون‌های خود را اندازه‌گیری کند.
- در صورت بیماری چگونه داروهای دیابت را تنظیم کند.
- چه داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا برای وی ایمن هستند.

اگر فرد دیابتی به کووید-۱۹ مبتلا شد چه کند؟

اگر فرد احساس بیماری کند باید در خانه بماند. قند خون خود را به دفعات بیشتری نسبت به حالت معمول اندازه‌گیری کند. کووید-۱۹ می‌تواند اشتهای فرد را کاهش دهد و سبب شود که کمتر غذا بخورد. مصرف کمتر غذا می‌تواند میزان قند خون را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین فرد در زمان بیماری نسبت به حالت معمول نیاز بیشتری به مایعات دارد. پس باید یک ظرف آب در نزدیکی خود قرار دهد و آب بیشتری بنوشد.

برخی از داروهای بدون نسخه که علائم عفونت ویروسی مانند تب و سرفه را برطرف می‌کنند؛ می‌توانند بر میزان قند خون مؤثر باشند. مصرف میزان زیادی آسپرین یا ایبوپروفن ممکن است قند خون را کاهش دهد. استامینوفن می‌تواند سبب شود که دستگاه‌های پایش مداوم گلوکز به‌طور اشتباه میزان بیشتری ثبت کنند. بسیاری از شربت‌های سرفه و سرماخوردگی دارای مقدار زیادی قند هستند که در صورت مصرف می‌توانند سبب افزایش میزان قند خون شوند. پیش از مصرف این داروها لازم است با پزشک یا مراقبان دیابت مشورت شود. همچنین اگر از این داروها استفاده شده و میزان قند خون از کنترل خارج گردیده، لازم است تا به پزشک اطلاع داده شود.

اگر علائم مشابه با علائم کرونا ویروس مانند سرفه خشک، تب و تنگی نفس در فرد دیابتی بروز یابد با پزشک مشورت کرد. بیمار دیابتی باید نتایج آخرین آزمایش‌های کتون و قند خون خود را در دسترس قرار داده تا به پزشک اطلاع دهد. بیماران دیابتی در صورت بروز هر یک از عوارض زیر ضروری است به سرعت درخواست کمک پزشکی کنند:

- میزان کتون متوسط تا زیاد
- علائم کتواسیدوز دیابتی مانند خستگی، ضعف، استفراغ و درد شکم
- تنگی نفس شدید

برای درمان سیسیس لازم است که مایعات بدنی و میزان الکترولیت را مدیریت کنند. کتواسیدوز دیابتی سبب می‌شود که بدن الکترولیت‌های خود را از دست دهد و این امر کنترل سیسیس را دشوارتر می‌کند.

نکاتی برای جلوگیری از عفونت

بهترین روش برای جلوگیری از بیماری، ماندن در خانه تا حد امکان است. افراد دیابتی که می‌توانند دورکاری انجام دهند بهتر است کار خود را از خانه انجام دهند. اگر لازم است تا از خانه خارج شوند، لازم است حداقل ۱۸۰ سانتی‌متر از دیگران فاصله بگیرند و از ماسک صورت استفاده کنند. همچنین باید هنگامی که بیرون از منزل هستند دست‌های خود را به‌طور مرتب بشویند یا از ضدعفونی‌کننده استفاده کنند و زمانی که به منزل بازگشتند حتماً دست‌های خود را بشویند یا ضدعفونی کنند. همچنین قبل از آزمایش قند خون خود یا تزریق انسولین دست‌ها و محل تزریق را با آب و صابون یا الکل تمیز نمایند.

برای محافظت بیمار دیابتی همه

افراد خانه باید دست‌های خود را به‌طور مرتب بشویند به‌ویژه این کار قبل از تهیه غذای خانواده لازم است. بیماران دیابتی نباید هیچ یک از ظروف و سایر وسایل شخصی خود را به صورت اشتراکی با دیگران استفاده کنند. اگر فردی در خانه بیمار است باید در اتاق جداگانه‌ای و تا حد امکان دور از بیمار دیابتی مستقر باشد. این افراد باید هنگامی که در اتاق مشترکی هستند حتماً از ماسک صورت استفاده کنند.

برنامه کووید-۱۹ و دیابت

حفظ فاصله اجتماعی و در خانه ماندن سبب دشواری تهیه ملزومات فرد می‌شود. بهتر است بیماران دیابتی ملزومات خود را برای دو هفته تهیه کنند.

- میزان کافی مواد غذایی به‌ویژه کربوهیدرات‌های سالم مانند محصولات غذایی دارای گندم کامل و سبزیجات
- کربوهیدرات‌های ساده مانند عسل، نوشابه‌های قنددار، آب‌میوه و آب‌نبات‌هایی که در هنگام افت قند خون قابل مصرف باشد.



منبع:
medicalnewstoday.com

عوارض

بیماری مزمن کلیه یک بیماری آرام و پیش‌رونده است. ممکن است فرد بیمار تا مدت‌ها از بیماری خود، آگاه نشود. اما اگر این بیماری پیشرفت کند می‌تواند منجر به نارسایی کلیه شود، در این صورت ممکن است عوارض زیر بروز یابند:

- کم‌خونی
- آسیب به سیستم اعصاب مرکزی
- خشکی پوست یا تغییر رنگ پوست
- تجمع مایعات
- افزایش میزان پتاسیم خون که می‌تواند منجر به آسیب قلبی شود
- بی‌خوابی
- کاهش تمایل جنسی
- اختلال نعوظ در مردان
- استئومالاسی (نرم‌استخوانی) که در این حالت استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و به‌سادگی می‌شکنند.
- پریکاردیت که هنگامی رخ می‌دهد که غشاء دور قلب دچار التهاب می‌شود
- زخم‌های معده
- ضعف سیستم ایمنی

بیماری مزمن کلیه

بخش سوم:

عوارض، درمان و پیشگیری

دکتر محمدرضا قرائتی

در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی درباره بیماری مزمن کلیه و علل، علائم و تشخیص آن صحبت شد. همانگونه که ذکر شد بیماری مزمن کلیه می‌تواند طی چندین سال و به شکلی آرام سبب از بین رفتن عملکرد کلیه شود. این بیماری اغلب تا هنگامی که کاملاً پیشرفت نکند، تشخیص داده نمی‌شود. دیابت نوع ۱ و ۲، پرفشاری خون از جمله مهمترین علل شکل‌گیری این بیماری هستند. برخی مشکلات مادرزادی، بیماری خود ایمن لوپوس اریتماتوز سیستمی و نیز بعضی از بیماری‌های کلیوی مانند تنگی شریان کلیوی نیز در بروز بیماری مزمن کلیه تأثیرگذار است. از سوی دیگر مصرف برخی از داروها و همچنین مواد مخدر در کنار آسیب‌های فیزیکی شدید نیز می‌توانند فرد را مبتلا به بیماری مزمن کلیه کنند. در این شماره درباره عوارض و درمان این بیماری صحبت شده است.

درمان

در حال حاضر درمانی برای بیماری مزمن کلیه وجود ندارد؛ اما برخی از روش‌های درمانی می‌توانند به کنترل علائم بیماری و کاهش خطر عوارض آن کمک کنند و روند پیشرفت بیماری را کند کنند. اشخاص مبتلا به بیماری مزمن کلیه معمولاً نیاز به دریافت تعداد زیادی دارو دارند. درمان‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند.

- **درمان کم‌خونی:** هموگلوبین ماده‌ای در گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را در بدن انتقال می‌دهد. اگر میزان هموگلوبین کم شود بیمار دچار کم‌خونی می‌شود. برخی بیماران کلیوی دچار کم‌خونی ممکن است حتی نیاز به تزریق خون داشته باشند. فرد مبتلا به بیماری کلیه معمولاً نیاز به دریافت مکمل آهن دارد که معمولاً به شکل مصرف قرص‌های فروس سولفات به شکل روزانه یا در برخی موارد به شکل تزریقی تجویز می‌شود.
- **تعادل فسفات:** افرادی که بیماری کلیه دارند ممکن است نتوانند به خوبی فسفات را از بدن خود دفع کنند. به این بیماران توصیه می‌شود که مصرف فسفات غذای خود را کاهش دهند. مواد غذایی سرشار از فسفات شامل محصولات لبنی، گوشت قرمز، تخم‌مرغ و ماهی هستند.
- **فشارخون:** پرفشاری خون مشکلی شایع در مبتلایان به بیماری مزمن کلیه است. برای حفاظت از کلیه و همچنین کند کردن روند پیشرفت بیماری کاهش فشارخون مهم است.
- **خارش پوست:** داروهای آنتی‌هیستامین مانند کلروفورم آمین می‌توانند در کاهش خارش کمک‌کننده باشند.
- **داروهای ضد تهوع:** اگر به دلیل ناتوانی کلیه، سموم در بدن تجمع پیدا کنند بیمار احساس تهوع می‌کند. داروهایی مانند سیکلیزین یا متوکلوپرامید به کاهش احساس تهوع کمک می‌کنند.
- **ضدالتهاب‌های غیراستروئیدی:** بیماران باید از مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن خودداری کنند؛ مگر در صورتی که پزشک آن‌ها را تجویز کند.

درمان‌های مراحل نهایی

مرحله نهایی بیماری هنگامی بروز می‌یابد که عملکرد کلیه کمتر از ۱۰ تا ۱۵ درصد حالت طبیعی باشد. در این حالت رعایت رژیم‌های غذایی، داروها و درمان‌های کنترل‌کننده دیگر کافی نیستند. کلیه‌های بیمار نمی‌توانند وظیفه خود در دفع مواد زائد و مایعات را انجام دهند. در این حالت بیمار برای زنده ماندن نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه دارد. اغلب پزشکان تلاش می‌کنند تا نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه را تا حد امکان به تأخیر بیندازند؛ زیرا این روش‌ها می‌توانند عوارض جدی به همراه داشته باشند.

دیالیز کلیه

دو نوع کلی دیالیز کلیه وجود دارد. هرکدام از این دو نیز زیرشاخه‌هایی دارند. این دو نوع عبارت‌اند از:

- **همودیالیز:** در این روش خون به خارج از بدن بیمار پمپ می‌شود و از یک بخش دیالیز‌کننده (کلیه مصنوعی) عبور می‌کند. بیمار تقریباً سه بار در هفته دیالیز می‌شود و هر بار دیالیز دست‌کم سه ساعت طول می‌کشد. متخصصان دریافته‌اند که هر چه تعداد دفعات دیالیز بیشتر شود. کیفیت زندگی فرد بهتر می‌شود. البته برای این کار نیاز به دستگاه‌های پیشرفته برای انجام دیالیز در منزل است.
- **دیالیز صفاقی:** در این روش خون به وسیله شکم خود بیمار در حفره صفاقی پالایش می‌شود. فضای صفاقی دارای شبکه گسترده‌ای از عروق خونی ظریف است. کاتاتری (لوله‌ای نازک) درون شکم قرار داده می‌شود و از طریق این کاتاتری محلول دیالیز به حفره شکمی وارد می‌شود و پس از گذشت زمان لازم برای خروج مواد زائد و مایعات اضافی از آن خارج می‌شود.

پیوند کلیه:

- دهنده کلیه و گیرنده آن باید گروه خونی، آنتی‌بادی‌ها و پروتئین‌های سطح سلول یکسانی داشته باشند تا خطر دفع کلیه جدید به کمترین میزان برسد. اغلب خواهرها و برادرها یا خویشاوندان بسیار نزدیک بهترین دهنندگان هستند. اگر پیوند از شخص زنده امکان‌پذیر نباشد باید به دنبال پیوند از دهنده مرده بود.

پیشگیری

- **مدیریت بیماری‌های مزمن:** برخی از بیماری‌ها مانند دیابت خطر بروز بیماری مزمن کلیه را افزایش می‌دهد. کنترل این بیماری‌ها به میزان زیادی احتمال ایجاد نارسایی کلیه را کاهش می‌دهد. افراد باید از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های پزشکان تبعیت کنند.
- **رژیم غذایی:** یک رژیم غذایی سالم شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و گوشت بدون چربی یا ماهی به پایین نگه‌داشتن فشارخون کمک می‌کند.
- **فعالیت فیزیکی:** تمرین منظم ورزشی برای حفظ فشارخون مناسب ایده‌آل است. ورزش منظم به کنترل بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی نیز کمک می‌کند. البته افراد باید توسط پزشک بررسی شوند تا برنامه ورزشی مناسب برای سن، وزن و سلامت خود دریافت کنند.
- **دوری از برخی مواد:** علاوه بر خودداری از سوءمصرف الکل و مواد مخدر و برخی از داروها باید از تماس طولانی‌مدت با فلزات سنگین مانند سرب جلوگیری شود. همچنین باید از تماس طولانی‌مدت با سوخت‌ها، حلال‌ها و سایر مواد شیمیایی سمی خودداری شود.

۱۰ گام برای شادمانی در محل کار



شادمانی و رضایتمندی مفاهیمی ذهنی هستند. برای برخی از افراد مزایای مالی می‌تواند معادل رضایتمندی شغلی باشد، برخی دیگر به دنبال دیده شدن سخت‌کوشی‌شان هستند و اگر کارشان دیده نشود ممکن است انگیزه‌شان را از دست بدهند. برای برخی دیگر از افراد محیط دوستانه در محل کار موجب احساس رضایتمندی است؛ اما در نهایت مهم نیست که استاندارد هر فرد چیست، بلکه رضایت از شغل برای حفظ تعادل کار-زندگی ضروری است. در مطالعه‌ای در دانشگاه وارویک انگلستان نشان داده شده است که کارکنان شاد تا ۱۲ درصد بازدهی بیشتری نسبت به افراد غیر شاد دارند. احتمال سالم بودن کارکنان شاد بیشتر است و این افراد ارتباط فردی و حرفه‌ای بهتری دارند و به‌طور کلی برای سازمان سودمندتر هستند.

شادمانی در محل کار چیست؟

شادمانی در محل کار، شادمانی از کاری است که انجام می‌دهیم. احساس خوبی است که هنگام حس مشارکت در یک تعهد حرفه‌ای حاصل می‌شود. اصولاً شادمانی در محل کار هنگامی به وجود می‌آید که:

- از انجام وظایفی که به ما محول شده است لذت می‌بریم.
- احساس خوبی نسبت به افرادی که با آن‌ها کار می‌کنیم داریم.
- از مزایای مالی کاری که انجام می‌دهیم، احساس رضایتمندی داریم.
- برنامه‌ای داریم تا مهارت‌های فعلی خود را بهبود دهیم.
- در محل کار احساس ارزشمندی و احترام می‌کنیم.

در کل احساس خرسندی یک تجربه درونی است. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ نشان داده شد که افراد وقتی احساس خوشحالی می‌کنند که در اطرافشان افراد شاد دیگر وجود دارند. پیدا کردن احساس رضایت و شادی در محل کار همیشه به فعالیت‌ها و ویژگی‌های کار مربوط نمی‌شود. رسیدن به این حالت به بسیاری از موارد دیگر نظیر محیط کار، ویژگی‌های شخصیتی، ارتباطات بین فردی، مهارت‌های مدیریت استرس و امثال آن وابسته است.

راهکارهای ایجاد نشاط و رضایتمندی شغلی

در اینجا به ۱۰ روش ساده اشاره می‌شود که می‌تواند به ما در شادی شدن و رضایتمندی در محل کار کمک کند و این حالت‌ها را برای مدت طولانی در ما حفظ نماید:

منبع:
positivepsychology.com

۱- حذف وسایل غیرضروری از محل کار

شاید عبارت «یک میز به هم ریخته به معنای یک ذهن آشفته است» عبارت درستی باشد. حذف وسایل غیرضروری از محل کار سبب ایجاد خلاقیت در فضای کاری می‌شود و می‌تواند احساس هیجان را تقویت کرده و ذهن را تازه کند. این کار می‌تواند تمرکز را بیشتر کند و روشی عالی برای داشتن احساس خوب در کار روزانه باشد.

۲- تمرینات تمرکز

جمله معرفی وجود دارد که می‌گوید: «مردم تمام هفته را برای جمعه، تمام سال را برای رسیدن به تابستان و تمام زندگی را برای رسیدن به شادی صبر می‌کنند». بسیاری از افراد در حال زندگی نمی‌کنند. تمرکز بر حال تنها یک عبارت نیست، بلکه اثرات مراقبه فکری امری اثبات شده است. مطالعات نشان داده است افرادی که قبل و بعد از ساعات کاری تمرینات تمرکز و مراقبه دارند، احساس می‌کنند که بیشتر در کار خود متمرکزند و از نظر احساسی در محل کار پایدارترند.

۳- تمرینات ورزشی

روزانه ۱۵ دقیقه تمرین ورزشی باعث می‌شود که بدنتان پرنرژی شده و فرسودگی از شما دور شود. هر شکلی از ورزش اعم از پیاده‌روی، آهسته دویدن، دوچرخه سواری و شنا سبب بهره‌وری و کارایی بیشتر در محل کار و نیز کسب انرژی بیشتر می‌شود.

۴- ارائه بازخوردهای مثبت

ارائه بازخورد مثبت بلافاصله پس از انجام کار می‌تواند سبب احساس رضایت شغلی و شادی در محل کار شود. مطالعات نشان داده‌اند که کارفرمایان یا کارمندان ارشدی که به‌طور مرتب بازخورد می‌دهند و از تلاش‌ها قدردانی می‌کنند در داشتن تیمی شاد موفق‌ترند.

۵- تمرکز بر یک وظیفه

یک استاد روانشناسی از دانشگاه استنفورد معتقد است که انجام چند وظیفه به‌طور هم‌زمان، وقت بیشتری می‌گیرد و می‌تواند دلیل نارضایتی کارکنان در سطوح مختلف شود. هنگام انجام هم‌زمان وظایف و کارها، توجه کافی به جزئیات هر کار تقریباً غیرممکن است و در نتیجه سبب حواس‌پرتی می‌شود. برای اجتناب از این امر، می‌توان تعدادی از کارهای خود را در اولویت قرار داد و در مراحل اولیه متمرکز رسیدگی به کارهای مهم‌تر شد.

۶- کمک به همکاران

مطالعات نشان داده‌اند که افراد نوع دوست در محل کار احساس رضایت بیشتری دارند و شادترند. میزان خرسندی که ما از کمک کردن به دیگران به دست می‌آوریم را نمی‌توان با چیز دیگری در جهان برابر کرد. این کار احساس قدرت را تقویت می‌کند، خرد را افزایش می‌دهد و باعث احساس ارتباط بیشتری با سازمان می‌شود. اقدامات ساده‌ای که نشان از مهربانی و ابراز قدردانی به همکارانمان داشته باشد و نیز پیشنهاد کمک و همکاری به آنان در مواقع ضروری، می‌تواند برای ما احساس بهتری نسبت به خودمان ایجاد کند و ما را در محل کار شادتر نماید.

۷- انتخاب واکنش‌های عاقلانه

شواهد ثابت کرده که افراد می‌توانند واکنش‌هایی را انتخاب کنند که باعث احساس خوشحالی در آن‌ها شود. تمرین مرتب و ارتباط مؤثر می‌تواند استرس ما را کاهش داده و به کارکنان کمک کند تا در جهت رسیدن به هدف خود پیش روند.

۸- ارزش قائل شدن برای خود

بزرگی می‌گوید: «هیچ چیزی و هیچ‌کسی نمی‌تواند برایتان آرامش به ارمغان بیاورد، جز خودتان». استرس کار اغلب سبب می‌شود، ارزش واقعی خود را فراموش کنیم. اندکی توجه به خود و یادآوری دستاوردهای گذشته می‌تواند احساس شادی را به ما برگرداند. خوشحالی زمانی پایدار است که بتوانیم به عقب برگردیم و لحظه‌ای را برای قدردانی از عملکردهای گذشته خود اختصاص دهیم. می‌توانید فهرستی از موارد زیر تهیه کنید:

- چند دستاوردی که به آن‌ها افتخار می‌کنم کدامند؟
- بزرگ‌ترین نقاط قوت من چیستند؟
- بزرگ‌ترین نقاط ضعفم چیستند؟
- چند تعریف خوبی که می‌توانم از خودم داشته باشم چیستند؟

۹- شروع روز با یک یادداشت خوب

هر روز صبح لحظاتی را به متمرکز کردن افکار اختصاص دهید و برای روزی که در پیش دارید برنامه‌ریزی کنید. کمی قدم بزنید، یک نوشیدنی داغ بنوشید و اهداف آن روز خود را خلق کنید. روزی که خوب آغاز می‌شود به احتمال زیاد بازدهی بالاتری دارد و نتایج بیشتری به بار می‌آورد.

۱۰- تنظیم برنامه‌های روزانه

کارکنان خوشحال، همیشه در حفظ و پیروی از برنامه‌ای انعطاف‌پذیر یک قدم جلوترند. ساعت کار طولانی و بدون استراحت می‌تواند باعث افزایش فشار در مغز شود و سبب افت کارایی شده و ما را پریشان کند.

علاوه بر موارد فوق می‌توانیم با روش‌های طبیعی سطح شادی درونی خود را افزایش دهیم. این کار را می‌توان با افزایش میزان برخی از پیام‌رسان‌های عصبی انجام داد. سروتونین پیام‌رسان عصبی مهمی است که تأثیر بسیاری بر حالات خلقی دارد. به گزارش ندای تندرستی، مطالعات نشان می‌دهد بیشتر افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، سطح سروتونین بدنشان کم است؛ از این رو افزایش این ماده می‌تواند بر سلامت روان ما و احساس نشاط ما اثرات مثبتی داشته باشد. تولید سروتونین بدن را می‌توان به‌صورت طبیعی با تغذیه سرشار از پروتئین، تمرینات ورزشی منظم، دریافت نور بیشتر در روز، ماساژ درمانی و تجسم لحظات خوشحال‌کننده، خواب کافی و پیوسته و کاهش استرس روزانه افزایش داد. شما می‌توانید اطلاعات بیشتر درباره سروتونین و روش‌های طبیعی افزایش آن در شماره ۳ مجله ندای تندرستی مطالعه فرمایید.

مطالبی از وبسایت ندای تندرستی

www.tandorostimag.com

خوانندگان گرامی مطالب متنوعی را در حوزه سلامت و تندرستی در وبسایت ندای تندرستی مطالعه فرمایید.



مصرف پروتئین به ویژه پروتئین های گیاهی می تواند سبب کاهش خطر مرگ و میر شود



عسل نسبت به داروهای رایج، درمان بهتری برای رفع علائم تنفسی به ویژه سرفه است



ویتامین C می تواند به حفظ توده عضلانی در افراد بالای ۵۰ سال کمک کند



زنان سیگاری بیشتر در معرض خطر ابتلا به آنوریسم مغزی هستند



چرا واکسن کرونا راه حلی سریع برای مشکل همه گیری نیست؟



رژیم غذایی کتوژنیک احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد

اختلالات خواب



خواب خوب شبانه برای هر فردی در هر سنی برای پردازش شناختی و احساسی مؤثر حیاتی است. مطالعات نشان داده که خواب خوب سبب ارتقای سلامت ذهنی و فیزیکی و نیز بهبود کیفیت کلی زندگی فرد می‌شود. از این رو خواب خوب شبانه بسیار اهمیت دارد. متأسفانه برای بسیاری از مردم داشتن خواب خوب همیشه به سادگی مقدور نیست؛ به ویژه در جوامع که رشد سریعی در فناوری‌های مختلف دارند. علاوه بر این مطالعات مختلف نشان داده که اعتیاد به اینترنت با اختلال خواب ارتباط دارد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بین استفاده از شبکه‌های اجتماعی و خواب بد ارتباط وجود دارد. این امر نشان‌دهنده یک مشکل بهداشت عمومی معاصر در مورد خواب است. بهتر است برای خواب خوب اهمیت قائل شویم و به اختلالات خواب توجه کنیم.

پرونده ویژه

فهرست پرونده ویژه:

- اختلالات خواب چیستند؟
- کم خوابی با بدن ما چه می‌کند؟
- بی خوابی در بارداری و توصیه‌هایی برای بهبود آن
- اختلالات خواب؛ پیشگیری و درمان‌های خانگی
- کدام غذاها به خواب شما کمک می‌کنند؟
- درمان اختلالات خواب
- ملاتونین؛ هورمون خواب
- راه‌های طبیعی افزایش تولید ملاتونین در بدن
- کم خوابی ما را به سمت افکار منفی سوق می‌دهد
- چرا نباید پیش از خواب ورزش کرد؟

پرونده ویژه در این شماره از

ندای تندرستی

به بررسی

«اختلالات خواب» می‌پردازد.

اختلالات خواب چیستند؟



منبع:
Healthline.com

انواع اختلالات خواب کدامند؟

انواع متفاوتی از اختلالات خواب وجود دارند. برخی ممکن است به دلیل سایر بیماری‌های زمینه‌ای ایجاد شوند.

بی‌خوابی

بی‌خوابی بیدار ماندن یا ناتوانی در به خواب رفتن است. این امر می‌تواند ناشی از پرواز زندگی (تغییرات ریتم شبانه‌روزی بدن در اثر مسافرت‌های هوایی طولانی)، استرس و اضطراب، هورمون‌ها یا مشکلات گوارشی باشد. همچنین بی‌خوابی می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری دیگر باشد. بی‌خوابی می‌تواند برای سلامت کلی بدن فرد و کیفیت زندگی وی مشکل‌ساز باشد. این اختلال خواب می‌تواند باعث ایجاد افسردگی، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری، افزایش وزن و اختلال در کار یا عملکرد مدرسه شود.

متأسفانه، بی‌خوابی بسیار شایع است. این اختلال بیشتر در میان بزرگسالان و زنان شیوع دارد. گزارش شده که تا ۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی این اختلال را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه می‌کنند. بی‌خوابی معمولاً به یکی از سه نوع زیر طبقه‌بندی می‌شود:

- **بی‌خوابی مزمن:** هنگامی که بی‌خوابی حداقل به مدت ۱ ماه به‌طور منظم اتفاق بیفتد.
- **بی‌خوابی متناوب:** وقتی بی‌خوابی به شکل دوره‌ای رخ دهد.
- **بی‌خوابی گذرا:** زمانی که بی‌خوابی هر بار تنها چند شب طول بکشد.

آپنه خواب

آپنه خواب با ایجاد وقفه تنفسی هنگام خواب مشخص می‌شود. این اختلال، یک مشکل پزشکی جدی است که باعث می‌شود بدن اکسیژن کمتری دریافت کند. همچنین می‌تواند باعث بیدار شدن فرد در طول شب شود. دو نوع آپنه خواب وجود دارد:

اختلالات خواب چه نوع اختلالاتی هستند؟

اختلالات خواب به گروهی از مشکلات می‌گویند که توانایی خواب‌آیدن منظم را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این مشکلات به دلیل اختلالی در سلامت یا استرس بیش‌ازحد ایجاد می‌شوند.

امروزه اختلالات خواب به‌طور چشم‌گیری رو به افزایش اند. بر اساس گزارش‌ها، در آمریکا بیش از یک‌سوم جمعیت بزرگسالان در یک دوره ۲۴ ساعته کمتر از ۷ ساعت خواب دارند. بیش از ۷۰ درصد دانش‌آموزان دبیرستانی نیز کمتر از ۸ ساعت در شب‌های هفته می‌خوابند. بیشتر افراد گهگاه به دلیل استرس، برنامه‌های شلوغ و سایر تأثیرات بیرونی دچار مشکلات خواب می‌شوند. به‌هرحال، هنگامی که این مشکلات به‌طور منظم بروز یابد زندگی روزمره را مختل می‌کند و ممکن است نشانه‌ای از یک اختلال خواب باشد. بسته به نوع اختلال خواب، افراد ممکن است به‌سختی به خواب بروند و در طول روز احساس خستگی مفرط کنند. کمبود خواب می‌تواند بر انرژی، خلق‌و‌خو، تمرکز و سلامت کلی تأثیر منفی بگذارد.

در برخی موارد، اختلالات خواب می‌توانند نشانه‌ای از سایر مشکلات پزشکی یا سلامت روان باشند. در صورت مشکوک بودن به اختلال خواب، تشخیص و درمان فوری بسیار مهم است. مشکلات خواب با درمان علت اصلی آن از بین می‌روند. وقتی اختلالات خواب به دلیل بیماری دیگری نباشند، معمولاً درمان شامل ترکیبی از درمان‌های پزشکی و تغییر سبک زندگی است. اختلالات خواب همچنین می‌توانند بر عملکرد فرد در محل کار تأثیر گذاشته، باعث ایجاد تنش در روابط شده و توانایی انجام فعالیت‌های روزمره را مختل کنند. از این رو در صورت درمان نکردن اختلالات خواب، اثرات منفی آن‌ها می‌توانند منجر به عواقبی برای سلامت فرد شوند.

چه عواملی باعث اختلالات خواب می شوند؟

بسیاری از مشکلات، بیماری‌ها و اختلالات وجود دارند که می‌توانند باعث اختلال در خواب شوند. در بسیاری از موارد، اختلالات خواب در نتیجه یک مشکل جدی در سلامت ایجاد می‌شود.

آرژنی‌ها و مشکلات تنفسی: آرژنی‌ها، سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی می‌توانند تنفس شبانه را به چالش بکشند. ناتوانی در تنفس از طریق بینی نیز می‌تواند باعث مشکلات خواب شود. **تکرر ادرار:** شب‌اداری یا تکرر ادرار، ممکن است خواب را مختل کند و باعث شود فرد در طول شب بیدار شود. عدم تعادل هورمونی و بیماری‌های مجاری ادراری ممکن است در ایجاد این بیماری نقش داشته باشند. اگر تکرر ادرار همراه با خونریزی یا درد باشد، باید فرد فوراً با پزشک خود تماس بگیرد.

درد مزمن: درد مداوم می‌تواند خوابیدن را دشوار کند. این دردها حتی ممکن است فرد را پس از خوابیدن، بیدار کند. برخی از شایع‌ترین دلایل درد مزمن شامل آرتروز، سندرم خستگی مزمن، درد مزمن عضلات (فیبرومیالژیا)، بیماری التهابی روده، سردردها و کمردردهای مداوم هستند. در بعضی موارد، درد مزمن حتی ممکن است به دلیل اختلالات خواب تشدید شود. به‌عنوان مثال، پزشکان بر این باورند که پیشرفت درد مزمن عضلات ممکن است با مشکلات خواب مرتبط باشد.

استرس و اضطراب: استرس و اضطراب اغلب تأثیر منفی بر کیفیت خواب دارند. این موارد به خواب رفتن یا در خواب ماندن را برای فرد دشوار می‌کنند. کابوس، صحبت کردن در خواب یا راه رفتن در خواب نیز ممکن است خواب فرد را مختل کند.

چگونه اختلالات خواب تشخیص داده می‌شود؟

پزشک ابتدا معاینه بدنی انجام می‌دهد و اطلاعاتی در مورد علائم و سابقه پزشکی فرد جمع‌آوری می‌کند. آن‌ها همچنین ممکن است آزمایش‌های مختلفی را نظیر موارد زیر درخواست دهند:

تست خواب (پلی‌سومنوگرافی؛ PSG): این ارزیابی، یک مطالعه آزمایشگاهی خواب است که میزان اکسیژن، حرکات بدن و امواج مغزی را ارزیابی می‌کند تا مشخص شود که این عوامل چگونه خواب را مختل می‌کنند. در مقابل ارزیابی خواب در خانه (HST) نیز وجود دارد که خود فرد آن را انجام می‌دهد و برای تشخیص آپنه خواب استفاده می‌شود. **الکتروانسفالوگرام (EEG):** این آزمایشی است که فعالیت الکتریکی مغز را ارزیابی می‌کند و مشکلات احتمالی مرتبط با این فعالیت را تشخیص می‌دهد. این ارزیابی بخشی از یک تست خواب محسوب می‌شود.

آزمون تأخیر خواب چندگانه (MSLT): این مطالعه بررسی چرت زدن در روز است که همراه با تست خواب در شب برای کمک به تشخیص حمله خواب استفاده می‌شود.

این آزمایش‌ها می‌توانند در تعیین دوره مناسب درمان اختلالات خواب بسیار مهم باشند.

• **آپنه خواب انسدادی:** هنگامی رخ می‌دهد که جریان هوا به دلیل انسداد یا باریکی بیش‌ازحد مجاری هوایی متوقف شود.

• **آپنه خواب مرکزی:** هنگامی رخ می‌دهد که مشکلی در ارتباط بین مغز و عضلات کنترل‌کننده تنفس فرد وجود دارد.

خواب‌پریشی (پاراسومنیا)

خواب‌پریشی دسته‌ای از اختلالات خواب است که باعث حرکات و رفتارهای غیرطبیعی هنگام خواب می‌شود. این حرکات و رفتارها عبارت از پیاده‌روی، حرف زدن در خواب، ناله کردن، کابوس (بختک)، شب‌اداری و دندان قروچه یا فشردن فک هستند.

سندرم پای بی‌قرار

سندرم پای بی‌قرار، یک نیاز طاقت‌فرسا برای حرکت دادن پاها است. این میل گاهی با احساس گزگز در پاها همراه است. این علائم بیشتر در شب شیوع دارند، هرچند ممکن است در روز نیز بروز یابند. سندرم پای بی‌قرار اغلب با برخی وضعیت‌ها مانند بارداری، بیماری‌های مزمنی مانند دیابت همراه است. این عارضه در زنان دو برابر مردان رخ می‌دهد. علت دقیق این مشکل در بسیاری از موارد مشخص نیست.

اختلال حمله خواب (نارکولپسی)

اختلال حملات خواب هنگام بیداری رخ می‌دهد. این بدان معناست که فرد ناگهان احساس خستگی مفرط کرده و بدون علامت قبلی به خواب می‌رود. این اختلال همچنین می‌تواند باعث فلج خواب شود. در فلج خواب ممکن است فرد بعد از بیدار شدن از خواب نتواند از نظر جسمی به خوبی حرکت کند. گرچه حمله خواب ممکن است به خودی خود اتفاق بیفتد، اما می‌تواند با برخی از اختلالات عصبی مانند مالتیپل اسکلروزیس (ام.اس) نیز همراه باشد.

علائم اختلالات خواب چیست؟

علائم اختلالات خواب بسته به شدت و نوع اختلال متفاوت است. وقتی اختلالات خواب در نتیجه یک بیماری دیگر باشد، ممکن است این علائم متفاوت باشند. با این حال، علائم عمومی اختلالات خواب شامل موارد زیر است:

- به‌سختی به خواب رفتن یا در وضعیت خواب ماندن
- خستگی روزانه
- تمایل شدید به چرت زدن در طول روز
- الگوهای تنفسی غیرمعمول
- نیاز غیرمعمول یا ناخوشایند برای حرکت هنگام به خواب رفتن
- حرکت غیرمعمول یا سایر تجربیات هنگام به خواب رفتن
- تغییرات ناخواسته در برنامه خواب / بیداری
- تحریک‌پذیری یا اضطراب
- عملکرد ضعیف در محل کار یا مدرسه
- عدم تمرکز
- افسردگی
- افزایش وزن

کم خوابی با بدن ما چه می‌کند؟

اگر تا به حال یک شب را با غلتیدن و دنده به دنده شدن در رختخواب خود سپری کرده‌اید، از قبل می‌دانید که روز بعد چه احساسی خواهید داشت؛ خستگی، بداخلاقی و احساس ناخوشی. البته اثرات از دست دادن ۷ تا ۹ ساعت خواب توصیه شده شبانه، بیش از احساس سستی و بدخلقی برای شما زیان‌آور است.

محرومیت از خواب در طولانی‌مدت واقعاً می‌تواند اثرات نامطلوب به همراه داشته باشد. بی‌خوابی توانایی‌های ذهنی فرد را تخلیه می‌کند و سلامت جسمی وی را در معرض خطر واقعی قرار می‌دهد. یافته‌های علمی نشان می‌دهد خواب کم با برخی از مشکلات سلامت، از افزایش وزن گرفته تا ضعف سیستم ایمنی مرتبط است.

دلایل کم خوابی

به‌طور خلاصه کمبود خواب در اثر کم‌خوابی مداوم، کاهش کیفیت خواب یا اختلالات مربوط به خواب ایجاد می‌شود. کمتر از ۷ ساعت خواب منظم در نهایت می‌تواند منجر به عواقبی برای سلامت کلی بدن شود. بدن شما همان‌طور که برای عملکرد بهتر خود به هوا و غذا نیاز دارد، به خواب نیز احتیاج دارد. در طول خواب، بدن وضعیت خود را بهبود می‌بخشد و تعادل شیمیایی خود را بازیابی می‌کند. طی خواب مغز ارتباطات فکری جدیدی ایجاد می‌کند که به بازیابی حافظه کمک می‌کند.

بدون خواب کافی، مغز و سایر دستگاه‌های بدن به‌طور طبیعی کار نمی‌کنند. همچنین این عارضه می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. به‌علاوه مطالعات انجام‌شده نشان داده است که خواب کم در طول شب خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد. علائم قابل توجه کمبود خواب عبارت‌اند از:

- خواب‌آلودگی بیش‌ازحد
- خمیازه مکرر
- تحریک‌پذیری
- خستگی روزانه

محرك‌ها مانند کافئین، برای رفع نیاز شدید بدن به خواب کافی نیستند. در حقیقت، مصرف این مواد باعث می‌شود بد خوابی در شب به دلیل سخت‌تر به خواب رفتن تشدید شود. این امر به‌نوبه خود ممکن است منجر به چرخه‌ای از بی‌خوابی‌های شبانه و به دنبال آن احساس نیاز به مصرف کافئین در روز برای مقابله با خستگی شود.

کمبود خواب مزمن می‌تواند در دستگاه‌های داخلی بدن فرد نیز تداخل ایجاد کند و چیزی بیش از علائم و نشانه‌های اولیه ذکر شده ایجاد کند.

منبع:
Healthline.com



اثرات کم خوابی بر سیستم اعصاب مرکزی

سیستم اعصاب مرکزی شاهراه اصلی اطلاعات بدن است. خواب برای داشتن عملکرد مناسب ضروری است و بی خوابی مزمن می تواند نحوه ارسال و پردازش اطلاعات بدن را مختل کند. در طول خواب، مسیرهایی بین سلول های عصبی (نورون ها) در مغز شکل می گیرد که به فرد کمک می کند تا اطلاعات جدیدی را که یاد گرفته به خاطر بسپارد. کم خوابی مغز را خسته می کند، بنابراین نمی تواند وظایف خود را نیز به خوبی انجام دهد و تمرکز و یادگیری چیزهای جدید دشوارتر می شود. همچنین در اثر بی خوابی ممکن است در ارسال پیام ها در بدن تأخیر ایجاد شود و سبب کاهش هماهنگی اعضای مختلف بدن و افزایش خطر تصادف شود.

کمبود خواب می تواند بر توانایی های روانی و وضعیت عاطفی نیز تأثیر منفی بگذارد. ممکن است فرد احساس بی تابی داشته باشد یا مستعد ابتلا به تغییرات خلقی شود. همچنین این عارضه می تواند فرایندهای تصمیم گیری و خلاقیت را به خطر بیندازد. اگر کمبود خواب طولانی شود، فرد ممکن است دچار توهم شود و چیزهایی را ببیند یا بشنود که واقعاً در آنجا وجود ندارند. علاوه بر این، کمبود خواب می تواند در مبتلایان به اختلال خلقی دو قطبی سبب شیدایی در افرادی شود. سایر خطرات روان شناختی بی خوابی عبارتند از:

- رفتار تکانشی
- اضطراب
- افسردگی
- اختلال شخصیت پارانوئید
- افکار خودکشی
- خواب های لحظه ای یا چرت های کوتاه که فرد را در صورت انجام کارهای حساس مستعد آسیب می کند.

اثرات کم خوابی بر سیستم ایمنی

هنگام خواب، سیستم ایمنی بدن مواد محافظ و مقابله کننده با عفونت مانند آنتی بادی ها و سیتوکین ها را تولید می کند. سیستم ایمنی از این مواد برای مقابله با مهاجمان خارجی مانند باکتری ها و ویروس ها استفاده می کند. همچنین سیتوکین های خاص به فرد کمک می کنند تا بخوابد و به سیستم ایمنی بدن وی کارایی بیشتری برای دفاع از بدن در برابر بیماری می دهد. کم خوابی مانع از افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می شود. اگر فردی به اندازه کافی نخوابد، بدن او قادر به جلوگیری از حمله مهاجمان نخواهد بود و همچنین بهبودی وی از بیماری بیشتر طول می کشد. علاوه بر این، کمبود خواب طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری های مزمن، مانند دیابت و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

اثرات کم خوابی بر دستگاه تنفس

بین خواب و سیستم تنفس از دو جهت رابطه وجود دارد. نوعی اختلال تنفسی در شب به نام «وقفه تنفسی در خواب» می تواند خواب را قطع کرده و کیفیت خواب را پایین بیاورد. از طرفی بیدار شدن فرد در طول شب باعث کمبود خواب شده و در نتیجه او در برابر عفونت های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفولانزا آسیب پذیرتر می شود. همچنین کمبود خواب می تواند بیماری های تنفسی موجود مانند بیماری مزمن ریه را بدتر کند.

اثرات کم خوابی بر دستگاه گوارش

علاوه بر زیاد خوردن و ورزش نکردن، کمبود خواب یکی دیگر از عوامل خطر اضافه وزن و چاقی است. خواب بر سطح دو هورمون لپتین و گرلین تأثیر می گذارد که احساس گرسنگی و سیری را کنترل می کنند.

لپتین به مغز می گوید که فرد به اندازه کافی غذا خورده است. بدون خواب کافی، مغز لپتین را کاهش می دهد و گرلین را افزایش می دهد که یک محرک اشتها است. میزان این هورمون ها می تواند خوردن میان وعده در شب یا پرخوری در اواخر شب را توجیه کند. همچنین کمبود خواب می تواند سبب شود در هنگام ورزش خستگی بیش از حد احساس شود. با گذشت زمان، کاهش فعالیت بدنی می تواند باعث افزایش وزن شود، زیرا فرد به اندازه کافی کالری نمی سوزاند و توده عضلانی نمی سازد.

علاوه بر این، کمبود خواب باعث می شود بدن بعد از خوردن غذا انسولین کمتری آزاد کند. انسولین به کاهش سطح قند خون (گلوکز) کمک می کند. از سویی کمبود خواب با مقاومت به انسولین در ارتباط است. این اختلالات می توانند منجر به دیابت و چاقی شوند.

اثرات کم خوابی بر سیستم قلبی-عروقی

خواب روی فرایندهایی نظیر تنظیم میزان قند خون، فشارخون و التهاب تأثیر می گذارد. عملکرد سالم این فرایندها سبب می شود قلب و عروق سالم باشند. همچنین خواب نقش مهمی در توانایی بدن در بهبود و ترمیم رگ های خونی و قلب دارد. افرادی که به اندازه کافی نمی خوابند، بیشتر در معرض بیماری های قلبی-عروقی قرار دارند. یک مطالعه، بی خوابی را با افزایش خطر حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط دانسته است.

اثرات کم خوابی بر غدد درون ریز

تولید هورمون ها به خواب فرد بستگی دارد. برای مثال برای تولید تستوسترون، فرد حداقل به ۳ ساعت خواب بی وقفه نیاز دارد. بیدار شدن از خواب در طول شب می تواند بر تولید هورمون تأثیر بگذارد. همچنین وقفه در خواب می تواند بر تولید هورمون رشد به ویژه در کودکان و نوجوانان نیز تأثیر بگذارد. این هورمون ها علاوه بر تأثیر بر رشد، به بدن در ساخت توده عضلانی و ترمیم سلول ها و بافت ها کمک می کنند.

دلایل بی‌خوابی در دوران بارداری

همان‌طور که اشاره شد، دلایل متعددی وجود دارد که باعث ایجاد اختلال در خواب فرد باردار می‌شود. از جمله این دلایل عبارت‌اند از:

کمردرد: همان‌طور که مرکز ثقل فرد باردار به سمت جلو حرکت می‌کند، عضلات کمر وی بیش‌ازحد تحت فشار قرار می‌گیرد. به‌علاوه، به دلیل هورمون‌های بارداری، رباط‌های فرد شل شده و باعث می‌شود که به کمر آسیب برسد.

حساس شدن سینه‌ها: در دوران بارداری سینه‌های فرد باردار احساس سفتی، درد و حساس شدن دارند.

نفخ: هورمون‌های بارداری هضم را کند می‌کنند و باعث می‌شوند فرد احساس نفخ کند.

سوزش سردل: هورمون‌های بارداری سبب شل شدن عضلات در دستگاه هاضمه می‌شوند. بدین ترتیب اسیدهای معده برگشت کرده و مری را به‌آسانی می‌سوزاند.

گرگرفتگی: بعضی از زنان باردار احساس گرگرفتگی می‌کنند. بدین صورت که فرد ناگهان در سینه، صورت و گردن خود احساس گرما می‌کند.

گرفتگی پا و پاهای بی‌قرار: تغییر در گردش خون و فشار کودک بر روی اعصاب و عضلات می‌تواند باعث گرفتگی پا شود. همچنین ممکن است یک احساس خرنده مورمور در پاهای فرد باردار ایجاد شود که به‌عنوان «سندرم پای بی‌قرار» شناخته می‌شود.

نیاز زیاد به دستشویی رفتن: تکرار ادرار در طول شب‌های دوران بارداری بسیار اتفاق می‌افتد و می‌تواند فرد را در شب به دفعات بیدار کند.

رؤیاهای واضح: برای فرد باردار، دیدن فراوان رؤیاهای واضح امری معمول است.

حالت تهوع یا استفراغ: ممکن است در طول شب فرد حالت تهوع داشته باشد یا استفراغ کند.

تنگی نفس: رحم در حال رشد به دیافراگم فرد که دقیقاً در زیر ریه‌های قرار دارد، فشار وارد می‌کند. این فشار می‌تواند نفس کشیدن را سخت کند.

خروپف: ممکن است در دوران بارداری مجاری بینی متورم شود. این امر می‌تواند باعث خروپف شود. فشار اضافی از ناحیه جنین در حال رشد نیز می‌تواند خروپف را بدتر کند. تغییراتی از این دست ممکن است مدت کوتاهی تنفس را در طول خواب مسدود کند (اختلال آپنه خواب).

اضطراب: فرد باردار فکر و خیال زیادی در رابطه با فرزند در راه خود دارد. افکار و نگرانی‌های زیاد دیگری هستند که در سراو می‌چرخند و می‌توانند خواب را از او دور کنند.

عوارض بی‌خوابی بارداری

رفع بی‌خوابی بارداری بسیار مهم است. بدن فرد باردار برای مراقبت از کودک در حال رشد خود به استراحت نیاز دارد. ممکن است استعمال دخانیات، چاقی، سن یا سابقه خانوادگی، بی‌خوابی بارداری یا آپنه انسدادی خواب را در زنان باردار تشدید کند. این امر احتمال زایمان زودرس، زایمان طولانی‌تر یا سزارین را بیشتر می‌کند. این موارد می‌توانند کودک را در معرض خطر قرار دهند.

بی‌خوابی در بارداری و توصیه‌هایی برای بهبود آن

یک باردار به یاد می‌آورد که پیش از این دوران چراغ اتاق خواب خود را خاموش می‌کرد و به راحتی به خواب می‌رفت. اکنون که او باردار است، داشتن هشت تا نه ساعت خواب بی‌وقفه، سعادتی است که به یک رؤیا تبدیل شده است.

اگر فشار آزاردهنده بر روی مثنه فرد باردار هم که او را از خواب بیدار می‌کند نباشد، کمردرد، گرفتگی عضلات پا یا راحت نبودن در تخت‌خواب، خواب او را مختل می‌کند.

دلایل متعددی که سبب اختلال خواب در دوران پرفراز و نشیب بارداری می‌شود، کنترل این وضعیت را دشوارتر می‌کند. به‌علاوه فرد باردار در این دوران نیاز بیشتری به استراحت و خواب دارد. ضمن اینکه به محض تولد کودک، داشتن یک استراحت شبانه دشوارتر خواهد بود.



بیان کردن نگرانی‌های خود. برای این کار می‌توان با همسر، یک دوست یا یک درمانگر صحبت کرد. در حقیقت فرد باید با کسی صحبت کند که می‌تواند اضطراب وی را برطرف کند.

ساکت، تاریک و خنک نگه‌داشتن اتاق خواب. این موارد می‌توانند به خوابیدن کمک کنند.

داشتن یک روال معمول پیش از خوابیدن.

اگر فرد باردار این نکات را امتحان کرده، ولی باز نمی‌تواند بخواب برود یا در خواب بماند، باید به پزشک خود مراجعه کند. ممکن است وی برای مشکلاتی مانند خروپف یا سندرم پاهای بی‌قرار به درمان نیاز داشته باشد.

اگر فرد به سندرم پای بی‌قرار مبتلاست، باید اسیدفولیک و آهن را از طریق مکمل‌های پیش از تولد و نیز از طریق مصرف غذاهایی مانند نان و غلات سبوس‌دار دریافت کند.

اگر فرد اضافه‌وزن دارد یا خروپف می‌کند، پزشک ممکن است وی را از نظر آپنه خواب کنترل کند. برای باز نگه‌داشتن مسیر هوایی ممکن است فرد به ماسک مخصوصی نیاز داشته باشد که فشار هوای ثابتی را ارائه می‌دهد. این وسیله به فرد کمک می‌کند تا شب راحت‌تر نفس بکشد.

اگر شخص باردار سوزش سردل دارد، می‌تواند آنتی‌اسیدهای بدون نسخه و مناسب دوران بارداری را امتحان کند. در صورت امکان، چند سانتی‌متر سرتخت خود را بالا بیاورد، بنابراین اسید به جای اینکه در مری برگشت کند، به سمت پایین می‌رود. همچنین فرد باید از خوردن غذاهای پرادویه یا ترش که می‌توانند باعث سوزش معده شوند خودداری کند و درست پیش از خواب یک وعده غذایی اصلی مصرف نکند. در صورت احساس گرسنگی پیش از خواب، یک میان‌وعده سبک مانند کراکر گندم کامل و پنیر یا یک سیب مصرف شود.

اگر فرد اضطراب دارد، بهتر است با پزشک خود صحبت کند.

همچنین آپنه خواب اگر درمان نشود، ممکن است منجر به عوارض بارداری مانند پرفشاری خون و دشواری خواب پس از تولد شود. همچنین ممکن است فرد پس از زایمان در معرض افسردگی قرار گیرد.

درمان‌های خانگی و سایر درمان‌ها برای بی‌خوابی در دوران بارداری

درمان بی‌خوابی هنگام بارداری کمی چالش‌برانگیز است، اما غیرممکن نیست. بسیاری از داروهای خواب برای زنان باردار و نوزادان آن‌ها خطرآفرین هستند. تغییر در سبک زندگی از جمله تنظیم خواب می‌تواند خواب فرد باردار را بهبود بخشد. فرد باردار باید ساعت خواب مشخص داشته باشد و موارد زیر را رعایت کند:

محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار. این نوشیدنی‌ها نه تنها فرد را بیدار نگه می‌دارند، بلکه جذب آهن موردنیاز بدن مادر و کودک را دشوارتر می‌کنند.

خودداری از نوشیدن آب فراوان در طول روز. بهتر است چند ساعت پیش از خواب نوشیدن متوقف شود تا فرد مجبور نباشد برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شود.

اجتناب از صفحات نمایشگر. چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی در گوشی همراه یا تماشای فیلم با رایانه لوحی می‌تواند افراد را در شب بیدار نگه دارد.

خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر در دفعات بیشتر. غذاهای سنگین و غذاهای پرچرب یا ادویه‌دار می‌توانند باعث سوزش سردل شوند که اجتناب از این موارد ضروری هستند.

پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای روزانه. ورزش کمک می‌کند تا افراد خواب بهتری داشته باشند. تنها باید در نظر داشت که حدود ۴ ساعت مانده به زمان خواب زمان مناسبی برای ورزش نیست، زیرا می‌تواند افراد را بیدار نگه دارد.

استفاده از حمام گرم یا ماساژ

اختلالات خواب؛ پیشگیری و درمان‌های خانگی

خوابیدن را دشوارتر می‌کنند و اثرات آن‌ها ممکن است چندین ساعت طول بکشد.

- **اجتناب از تحمل درد:** اگر دردی فرد را آزار می‌دهد، او باید با پزشک خود در مورد گزینه‌های تسکین درد که به اندازه کافی در کنترل درد هنگام خواب مؤثرند صحبت کند.
- **خودداری از وعده‌های سنگین غذایی و نوشیدنی پیش از خواب:** یک میان وعده سبک خوب است و ممکن است به فرد در جلوگیری از سوزش معده کمک کند. پیش از خواب باید مایعات کمتری نوشید تا سبب تکرر ادرار نشود.
- **خودداری از استفاده از لوازم الکترونیکی قبل از خواب**

نکاتی هنگام خواب:

- **اتاق خواب را باید برای خواب راحت کرد:** اتاق خواب را باید تنها برای رابطه جنسی یا خواب استفاده کرد. اتاق خواب را باید تاریک، ساکت و در دمای مناسب نگه داشت. تمام ساعت‌های اتاق خواب از جمله ساعت مچی و تلفن همراه را باید پنهان کرد؛ بنابراین فرد نگران اینکه ساعت چند است نخواهد نبود.
 - **راه‌هایی را باید برای استراحت پیدا کرد:** باید سعی شود هنگام خواب نگرانی‌ها و برنامه‌ریزی‌های خود را کنار گذاشت. انجام کارهای آرامش‌بخش مانند حمام گرم، ماساژ پیش از خواب، مطالعه، موسیقی آرام، تمرینات تنفسی، یوگا یا نیایش می‌تواند فرد را برای خواب آماده کند.
 - **باید از تلاش زیاد برای خوابیدن خودداری کرد:** هرچه بیشتر برای خواب تلاش شود، فرد زمان بیشتری بیدار خواهد بود. کاری مانند مطالعه را باید در اتاق دیگری انجام داد تا اینکه خواب‌آلودگی زیاد شود، سپس برای خوابیدن به اتاق خواب رفت. قبل از خواب‌آلودگی زیاد، زود به رختخواب نروید.
 - **در صورت خواب نبودن باید از رختخواب خارج شد:** باید به اندازه احساس آرامش خوابید و سپس از رختخواب بلند شد. در صورت بیدار بودن نباید در رختخواب ماند.
- اگر فردی با رعایت موارد فوق همچنان در خواب شبانه مشکل دارد و با خستگی روزانه مبارزه می‌کند، باید با پزشک خود صحبت کند. پزشک می‌تواند بیماری‌های زمینه‌ای را که ممکن است مانع برنامه خواب باشد ارزیابی کند.

ابتدایی‌ترین روش پیشگیری و درمان کم‌خوابی، داشتن مقدار کافی خواب، به طور معمول ۷ تا ۹ ساعت در هر شب است. گفتن این مطلب اغلب راحت‌تر از انجام آن است، به خصوص اگر فرد چندین هفته یا بیشتر از خواب کافی محروم شده باشد. در این مرحله، ممکن است فرد به کمک پزشک یا یک متخصص خواب نیاز داشته باشد تا بتواند اختلالات احتمالی خواب را تشخیص و درمان کند؛ اما با مجموعه‌ای از تدابیر ممکن است در بسیاری از موارد بتوان از بروز این اختلال پیشگیری یا درمان کرد.

تغییر در شیوه زندگی و استفاده از درمان‌های خانگی

بی‌خوابی افراد در هر سن و سالی که باشند معمولاً قابل درمان است. نکته اصلی برای پیشگیری و درمان، اغلب ایجاد تغییراتی در روال زندگی افراد طی روز و هنگام رفتن به رختخواب است. نکات زیر می‌تواند در ایجاد این تغییرات کمک کند:

نکات اصلی:

- **پایین بودن به برنامه خواب خود:** ساعت خوابیدن و بیدار شدن باید در هر روز حتی آخر هفته‌ها نیز ثابت بماند.
- **فعال ماندن:** فعالیت منظم به داشتن یک خواب خوب شبانه کمک می‌کند. حداقل چند ساعت پیش از خواب می‌توان ورزش کرد. همچنین از انجام فعالیت‌های محرک درست قبل از خواب باید خودداری شود.
- **بررسی داروهای مصرفی:** اگر به‌طور مرتب دارو مصرف می‌شود، باید با پزشک خود مشورت کرد تا بررسی شود که آیا ممکن است این داروها در ایجاد بی‌خوابی نقش داشته باشند؟ همچنین برچسب‌های داروهای بدون نسخه نیز باید بررسی شوند که آیا حاوی کافئین یا مواد محرک دیگری هستند یا خیر؟
- **خودداری از چرت زدن یا محدود کردن آن:** چرت زدن می‌تواند به خواب رفتن در شب را دشوارتر کند. اگر فردی نمی‌تواند چرت‌زدن را ترک کند، باید سعی کند چرت‌هایش بیش از ۳۰ دقیقه و پس از ساعت ۳ بعدازظهر نباشد.
- **خودداری از مصرف کافئین، الکل و نیکوتین:** همه این مواد



کدام غذاها به خواب شما کمک می‌کنند؟

چهار ترکیب تقویت‌کننده خواب شامل تریپتوفان، کلسیم، ویتامین D و ملاتونین است. بسیاری از مردم اعتقاد دارند که بین یک فنجان شیر گرم و زمان خواب ارتباط وجود دارد؛ این اعتقاد می‌تواند از وجود تریپتوفان یا ملاتونین در تقویت خواب مؤثرتر باشد! بنابراین مانند نوشیدن یک فنجان چای، نوشیدن یک فنجان شیر گرم پیش از خواب می‌تواند یک مراسم آرامش‌بخش در شب باشد. همچنین شیر کم‌چرب یک میان وعده عالی محسوب می‌شود؛ زیرا حاوی مواد مغذی و کم‌کالری است. هر فنجان شیر ۱ درصد چربی تقریباً دارای ۷/۹۹ گرم پروتئین، ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم، ۴۹۹ واحد بین‌المللی ویتامین آ، ۱۰۱ واحد ویتامین د، ۱۰۱ کالری است.

کیوی

برخی تحقیقات به بررسی رابطه بین مصرف کیوی و خواب پرداخته‌اند. در یک مطالعه کوچک، گروهی به مدت ۴ هفته، ساعتی پیش از خواب دو عدد کیوی خوردند. این کار باعث بهبود زمان و کارایی خواب و همچنین صرف زمان کمتری برای به خواب رفتن آنان شد. برای به خواب رفتن آنان شد. اگر کیوی برای خواب مفید است، ممکن است به این دلیل باشد که این میوه حاوی بسیاری از ترکیبات تقویت‌کننده خواب از جمله ملاتونین، آنتوسیانین، فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، پتاسیم، منیزیم، فولات، کلسیم است.

خواب بر همه جنبه‌های سلامت تأثیر می‌گذارد. خوشبختانه، برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها حاوی ترکیباتی هستند که به کنترل قسمت‌هایی از چرخه خواب کمک می‌کنند، به این معنی که این مواد می‌توانند به فرد کمک کنند تا هم راحت‌تر به خواب برود و هم بی‌وقفه بخوابد.

کیفیت و مدت زمان خواب می‌تواند اثرات مختلفی از جمله: چاقی، دیابت، بیماری قلب و عروقی، پرفشاری خون بر وضعیت سلامت فرد بگذارد. با این حال، داشتن خواب کافی می‌تواند دشوار باشد. طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، یک سوم بزرگسالان آمریکایی خواب کافی ندارند.

خواب خوب و تنظیم صحیح چرخه خواب نیازمند عملکرد هم‌زمان بسیاری از مواد مانند اسیدهای آمینه به‌ویژه تریپتوفان، موادی مانند ملاتونین، گاما آمینو بوتیریک اسید (GABA)، آل - اورنیتین، سروتونین، هیستامین، استیل کولین، آنتی‌اکسیدان‌ها است. همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، روی و مس، ویتامین‌هایی مانند ویتامین‌های گروه ب و د و سایر مواد مغذی در خواب خوب نقش دارند. از سویی دیگر بدن آنزیم‌ها و هورمون‌هایی را تولید می‌کنند که چرخه خواب را هدایت می‌کنند.

بسیاری از غذاها حاوی سطح کمی از این ترکیبات تقویت‌کننده خواب هستند؛ اما برخی از غذاها غلظت بالایی از مواد فوق را دارند که به‌طور بالقوه می‌توانند بر چرخه خواب فرد تأثیر بگذارند.

برای به دست آوردن مزایای احتمالی برخی از غذاهای بهبوددهنده خواب، باید سعی شود آن‌ها چند ساعت پیش از خواب مصرف شوند تا خطر سوء‌هاضمه و ریفلکس اسید کاهش یابد.

در اینجا با در نظر گرفتن دانش سنتی و تحقیقات علمی و همچنین مشخصات غذایی، بهترین غذاها و نوشیدنی‌ها برای داشتن خواب خوب آورده شده است:

بادام

بادام حاوی مقادیر زیادی ملاتونین است. ملاتونین هورمونی است که به تنظیم چرخه خواب و بیداری کمک می‌کند. به‌علاوه حدود ۲۸ گرم بادام حاوی ۷۷ میلی‌گرم منیزیم و ۷۶ میلی‌گرم کلسیم است؛ این دو ماده معدنی می‌توانند به آرامش عضلات و خواب کمک کنند. همچنین بادام یک میان وعده عصاره مفید است، زیرا سرشار از چربی خوب و مقادیر کمی از قند و چربی اشباع است.

شیر گرم

شیر گرم یک درمان خانگی رایج برای بی‌خوابی است. شیر حاوی

بابونه

گیاه بابونه یک

داروی سنتی برای رفع بی‌خوابی

است. محققان تصور می‌کنند که یک

ترکیب فلاونوئیدی به نام «آپی‌ژنین» عامل ایجاد خواص

بابونه در خواب است. به نظر می‌رسد که آپی‌ژنین گیرنده‌های گابا A را

ماهی چرب

ماهی‌های چرب می‌توانند به بهبود خواب کمک کنند، زیرا منبع خوبی از ویتامین د و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به تنظیم سروتونین کمک می‌کنند.

سروتونین عمدتاً مسئول ایجاد چرخه ثابت خواب و بیداری است. ماهی‌های چرب به‌طور معمول دارای مقادیری از سایر مواد مغذی تقویت‌کننده خواب مانند پتاسیم، منیزیم، فسفر، روی، ویتامین ب-۱۲، فولات و کلسیم نیز هستند.

در مطالعه‌ای نشان داده شده شرکت‌کنندگانی که به مدت ۶ ماه، ۳ بار در هفته به میزان ۳۰۰ گرم ماهی سالمون می‌خورند، سریع‌تر می‌خوابیدند و در طول روز عملکرد بهتری نسبت به کسانی داشتند که از نظر ارزش غذایی به همان نسبت از گوشت مرغ یا گاو مصرف کرده بودند. محققان نتیجه گرفتند که این مزیت در درجه اول به دلیل افزایش سطح ویتامین د و همچنین احتمال بهتر شدن تنظیم ضربان قلب به دلیل محتوای امگا ۳ موجود در گوشت ماهی است.

پودر چمن جو (چمن چاودار)

پودر چمن جو (علف جو) از پودر کردن برگ‌های جوان گیاه جو ساخته می‌شود. این برگ‌ها معمولاً پس از جوانه زدن، زمانی که ساقه‌ها حدود ۳۰ سانت یا بیشتر بلند شده‌اند (پیش از بذر دهی)، برداشت می‌شود. این برگ‌های جوان غنی مواد مغذی و چندین ترکیب تقویت‌کننده خواب، از جمله گابا، کلسیم، تریپتوفان، روی، پتاسیم و منیزیم هستند.

طبق مطالعه‌ای، پودر چمن جو می‌تواند خواب را تقویت کرده و به پیشگیری از طیف وسیعی از بیماری‌ها کمک کند.

کاهو

کاهو و روغن دانه کاهو می‌توانند به درمان بی‌خوابی کمک کرده و خواب شبانه را بهبود بخشند. برخی افراد ادعا می‌کنند که کاهو دارای اثر آرام بخشی و خواب‌آوری است. محققان بر این باورند که بیشتر اثرات آرام بخشی کاهو به دلیل این-بوتانول موجود در این گیاه، به‌ویژه در ترکیبی تحت عنوان لاکتوسین است.

در مطالعه‌ای نشان داده شده است مدت خواب موش‌هایی که این-بوتانول را دریافت کردند افزایش و مدت زمان لازم برای به خواب رفتن آن‌ها کاهش یافت.

اخیراً در مطالعه‌ای محققان نتیجه گرفتند که کاهو نه تنها مدت خواب را در موش‌ها افزایش می‌دهد، بلکه سلول‌ها را در برابر التهاب و آسیب‌های ناشی از استرس موجود در اختلالات خواب محافظت می‌کند.

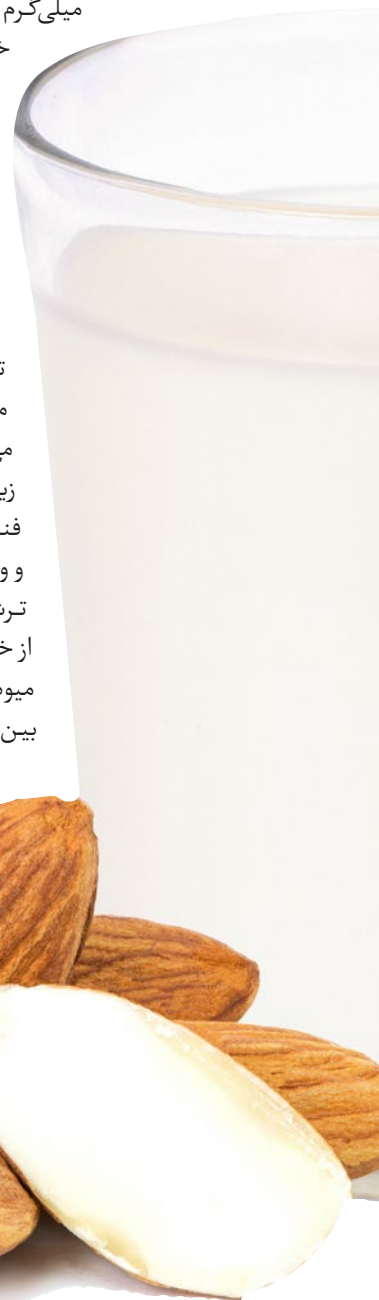
فعال می‌کند، این فرآیند به تحریک خواب کمک می‌کند. هرچند تحقیقات جدید تنها به شواهد ضعیفی مبنی بر اثر بایونه بر کیفیت خواب دست یافته، ولی نوشیدن یک فنجان دم‌نوش بایونه گرم می‌تواند مراسم آرامش بخشی باشد که به فرد کمک کند تا از نظر ذهنی برای خواب آماده شود.

گردو

گردو حاوی چند ترکیب است که باعث تقویت و تنظیم خواب می‌شود. ملاتونین، سروتونین و منیزیم از جمله این ترکیبات هستند. همچنین هر ۱۰۰ گرم گردو حاوی مواد مغذی دیگری مانند ۱۵۸ میلی‌گرم منیزیم، ۴۴۱ میلی‌گرم پتاسیم، ۹۸ میکروگرم فولات، ۹۸ میلی‌گرم کلسیم است که این مواد می‌توانند به خواب کمک کنند. گردو سرشار از ملاتونین است، اما محققان هنوز ارتباط قوی را بین خوردن این مغزها و بهبود خواب ثابت نکرده‌اند.

آلبالوی ترش

آلبالو سرشار از چهار ترکیب مختلف تنظیم‌کننده خواب یعنی ملاتونین، تریپتوفان، پتاسیم و سروتونین است. محققان حدس می‌زنند آلبالوهای ترش می‌توانند بر تنظیم خواب تأثیر بگذارند زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام پلی فنول بوده و نیز سرشار از فیبر، ویتامین ث و ویتامین ای هستند. بنابراین آلبالوهای ترش میان وعده خوبی برای زمان پیش از خوابند. اخیراً محققان طی بررسی فواید میوه‌هایی مانند آلبالو و گیلاس برای سلامت، بین بهبود خواب و مصرف این میوه‌ها ارتباط پیدا کردند. محققان همچنین نتیجه گرفتند که این میوه‌ها خواص ضدالتهابی داشته و نیز به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند.





درمان اختلالات خواب

خوبی در خود ایجاد کند و از رفتارهایی که باعث می‌شوند خواب خوبی نداشته باشد، جلوگیری کند؛ به‌عنوان مثال راه‌کارهای رفتاردرمانی شناختی می‌توانند شامل موارد ذیل باشند:

درمان با کنترل محرک: این روش به حذف عواملی کمک می‌کند که ذهن فرد را در برابر خواب مقاوم می‌کند. به‌عنوان مثال، ممکن است فرد مری باشد و باید زمان خواب و بیداری سایرین را کنترل کند و بدین ترتیب از خوابیدن خودداری کند. چنین فردی باید از تخت تنها برای خواب و فعالیت جنسی استفاده کند و اگر در عرض ۲۰ دقیقه نمی‌تواند بخوابد، اتاق خواب را ترک کند و تنها وقتی به اتاق خواب برگردد که خواب‌آلود است.

تکنیک‌های آرامش: تمرینات شل کردن پیش‌رونده عضلانی، بازخورد زیستی و تمرینات تنفسی روش‌هایی برای کاهش اضطراب هنگام خواب هستند. تمرین این روش‌ها به افراد کمک می‌کند تا تنفس، ضربان قلب، تنش عضلانی و خلق‌وخوی خود را کنترل کنند تا بتوانند آرام باشند.

محدود کردن خواب: این روش درمانی مدت‌زمان گذراندن در رختخواب را کاهش داده، از چرت زدن در روز جلوگیری می‌کند و باعث کمبود خواب جزئی می‌شود. این روش باعث می‌شود فرد شب دیگر خسته شود. هنگامی که خواب او بهتر شد، به تدریج زمان بیداری در رختخواب افزایش می‌یابد.

بیدار ماندن خودخواسته: این روش قصد متناقض نیز نامیده می‌شود. هدف از این درمان بی‌خوابی آموخته‌شده، کاهش نگرانی و

تغییر عادات‌های خواب و پرداختن به هر مسئله‌ای مانند استرس، بیماری یا داروها که ممکن است همراه با بی‌خوابی باشد، می‌توانند خواب آرام را از چشم بسیاری از افراد برابند. درمان اختلالات خواب بسته به نوع و علت اصلی آن متفاوت است. با این حال، به‌طور کلی این درمان‌ها شامل ترکیبی از رفتاردرمانی شناختی، تغییر سبک زندگی و درمان‌های دارویی است.

رفتاردرمانی شناختی برای رفع بی‌خوابی

رفتاردرمانی شناختی برای درمان بی‌خوابی می‌تواند به فرد در کنترل یا از بین بردن افکار و اقدامات منفی که او را بیدار نگه می‌دارد کمک کند. این درمان به‌طور کلی به‌عنوان اولین خط درمانی برای افراد مبتلا به بی‌خوابی توصیه می‌شود و معمولاً یا به‌اندازه مصرف داروهای خواب مؤثر است یا حتی از دارودرمانی مؤثرتر واقع می‌شود.

رفتاردرمانی شناختی شامل دو بخش شناختی و رفتاری است. بخش شناختی این درمان به فرد می‌آموزد باورهایی را که بر توانایی وی در خواب تأثیر می‌گذارند بشناسد و تغییر دهد. این شناخت می‌تواند به افراد در کنترل یا از بین بردن افکار و نگرانی‌های منفی که آن‌ها را بیدار نگه می‌دارند کمک کند. به‌علاوه به دست آوردن چنین شناختی می‌تواند باعث از بین بردن چرخه نگرانی فرد از خوابیدن و ناتوانی در به خواب رفتن او باشد.

قسمت رفتاری این درمان به فرد کمک می‌کند عادات‌های خواب

برای خواب فروخته می‌شود، زیرا دارای اثر آرام‌بخشی است؛ البته مطالعه خوبی روی آن نشده است. پیش از امتحان کردن سنبل‌الطیب باید با پزشک مشورت شود. برخی از افرادی که از مقادیر بالای این ماده استفاده کرده‌اند یا آن را به مدت طولانی مصرف کرده‌اند، آسیب کبدی داشته‌اند، اگرچه دقیق مشخص نیست که آیا سنبل‌الطیب باعث آسیب شده است یا خیر.

- **طب سوزنی:** برخی شواهد نشان می‌دهند که طب سوزنی ممکن است برای افراد مبتلا به بی‌خوابی مفید باشد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. اگر کسی تصمیم می‌گیرد که طب سوزنی را همراه با درمان متداول خود انجام دهد، باید به یک متخصص طب سوزنی مراجعه کند.
- **یوگا یا تای چی:** برخی مطالعات نشان می‌دهند که تمرین منظم یوگا یا تای چی می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.
- **مراقبه:** چندین مطالعه کوچک نشان داده است که مراقبه همراه با درمان معمول، می‌تواند به بهبود خواب و کاهش استرس کمک کند.
- **احتیاط:** بهتر است پیش از مصرف هرگونه مکمل گیاهی یا داروهای بدون نسخه با پزشک خود مشورت کرد.

مراجعه به پزشک

اگر لازم شد که برای درمان اختلالات خواب به پزشک مراجعه شود، بهتر است فرد هنگام ملاقات با پزشک همراه با کسی باشد که با وی در خانه زندگی می‌کند. در این صورت پزشک می‌تواند ضمن صحبت با همراه در مورد میزان و کیفیت خواب فرد بیشتر بداند.

همچنین بهتر است هنگام ملاقات با پزشک، فهرستی از موارد ذیل را به همراه داشت:

- **هرگونه علائم تجربه‌شده،** حتی علائمی که ممکن است بی‌ربط به نظر برسد.
- **اطلاعات شخصی،** از جمله بیماری‌ها و مشکلات جدید یا مداوم، استرس‌های عمده یا تغییرات اخیر زندگی.
- **همه داروها، داروهای بدون نسخه، ویتامین‌ها و مکمل‌های گیاهی یا سایر مکمل‌های مصرفی و میزان مصرف آن‌ها.** فرد باید هرآنچه را که برای کمک به خوابیدن خود استفاده کرده به پزشک اطلاع دهد.
- **سؤالاتی که می‌توان از پزشک پرسید عبارت‌اند از:**
 - چه چیزی احتمالاً باعث بی‌خوابی شده است؟
 - بهترین روش درمانی چیست؟
 - در صورت داشتن بیماری دیگری، اینکه چگونه می‌توان آن‌ها را به بهترین وجه با هم مدیریت کرد؟
 - آیا باید به کلینیک خواب مراجعه کرد؟ آیا بیمه آن را پوشش می‌دهد یا خیر؟

اضطراب در مورد توانایی خوابیدن است. در این روش فرد به رختخواب می‌رود و به جای انتظار برای خوابیدن، تلاش می‌کند بیدار بماند.

نوردرمانی: اگر فردی خیلی زود به خواب می‌رود و خیلی زود بیدار می‌شود، می‌تواند با استفاده از نور، ساعت زیستی خود را به عقب براند. فرد می‌تواند در مواقعی از سال که عصرها هوا روشن است به بیرون برود یا از یک جعبه نور در منزل یا محل کار خود استفاده کند.

پزشک می‌تواند راهکارهای دیگری را در رابطه با سبک زندگی و محیط خواب ارائه دهد. این راه‌کارها به فرد کمک می‌کنند تا در وی عاداتی ایجاد شود که خواب سالم شبانه داشته باشد و در روز هوشیار بماند.

درمان‌های دارویی

داروهای تجویزی

داروهای خواب‌آور تجویزی می‌توانند به افراد در به خواب رفتن، در وضعیت خواب ماندن یا هر دو مورد کمک کنند. پزشکان معمولاً توصیه نمی‌کنند که بیش از چند هفته داروهای خواب‌آور مصرف شوند، اما چندین دارو برای استفاده طولانی مدت نیز وجود دارند و تأیید شده‌اند. اسکوپیکلون (Eszopiclone)، راملتئون (Ramelteon)، زالپلون (Zaleplon)، زولپیدم (Zolpidem) نمونه‌هایی از داروهایی هستند که برای بی‌خوابی تجویز شوند.

داروهای خواب‌آور تجویزی می‌توانند عوارض جانبی داشته باشند، مانند ایجاد دلهره در روز و افزایش خطر سقوط. به‌علاوه ممکن است فرد به این داروها عادت کند؛ بنابراین در مورد این داروها و سایر عوارض جانبی احتمالی آن‌ها باید با پزشک مشورت نمود.

داروهای بدون نسخه

داروهای خواب بدون نیاز به نسخه حاوی آنتی‌هیستامین‌ها هستند که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند. از این داروها برای درمان بی‌خوابی به صورت منظم استفاده نمی‌شود. پیش از مصرف این داروها باید با پزشک صحبت کرد، زیرا داروهای آنتی‌هیستامینی ممکن است عوارضی مانند خواب‌آلودگی در روز، سرگیجه، گیجی، کاهش شناخت و مشکل ادراکی ایجاد کنند که ممکن است در بزرگسالان مسن بدتر باشد.

درمان‌های جایگزین

بسیاری از افراد هرگز به دلیل بی‌خوابی به پزشک مراجعه نمی‌کنند و سعی می‌کنند به تنهایی با بی‌خوابی کنار بیایند. برخی از افراد روش‌های درمانی زیر را استفاده می‌کنند؛ اگرچه در بسیاری از موارد ایمنی و اثربخشی آن‌ها اثبات نشده است:

- **ملاتونین:** این مکمل بدون نسخه به‌عنوان راهی برای کمک به غلبه بر بی‌خوابی به بازار عرضه می‌شود. به‌طور کلی استفاده از ملاتونین برای چند هفته بی‌خطر تلقی می‌شود، اما هیچ مدرک قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که ثابت کند ملاتونین یک درمان مؤثر برای بی‌خوابی است و ایمنی طولانی مدت آن ناشناخته است.
- **سنبل‌الطیب:** این مکمل غذایی به‌عنوان ماده‌ای کمکی

ملاتونین! هورمون خواب

ترشح ملاتونین چگونه تنظیم می‌شود؟

نور تنظیم‌کننده مهمی در تولید ملاتونین در مغز است. نور به دو صورت می‌تواند این نقش تنظیم‌کنندگی را ایفا کند. نخست اینکه نور می‌تواند ناحیه خاصی از مغز را تحریک کند. در نتیجه این تحریک، زمان تولید ملاتونین تحت تأثیر قرار می‌گیرد. دوم اینکه قرارگیری در معرض نور طی شب، تولید و ترشح ملاتونین را کاهش می‌دهد. مشخص شده که ترشح ملاتونین در شب با گشادشدن مردمک چشم با نور نسبتاً کم نیز سرکوب می‌شود. این امر دلیل اصلی آن است که استفاده طولانی از رایانه و تلفن همراه پیش از خواب بر ترشح ملاتونین اثر دارد که می‌تواند بر ریتم شبانه‌روزی و خواب تأثیر منفی بگذارد.

چگونه می‌توان مقدار ملاتونین را در بدن افزایش داد؟

ملاتونین علاوه بر تولید در بدن، می‌تواند به صورت ساختگی نیز مصرف شود. علاوه بر آن با روش‌های طبیعی نیز می‌توان تولید این هورمون را در بدن بیشتر نمود.

استفاده از مکمل ملاتونین: استفاده‌های بالینی از مکمل ملاتونین بیشتر به منظور درمان اختلالات بی‌خوابی نظیر اختلال خواب مرتبط با سن، پای بی‌قرار و بی‌خوابی ناشی از نوبت‌کاری صورت می‌گیرد. مصرف این مکمل در زمان مناسبی از روز، می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را تنظیم کند و باعث خواب‌آلودگی و کاهش درجه حرارت بدن شود.

به نظر می‌رسد استفاده کوتاه مدت از مکمل ملاتونین برای بیشتر مردم ایمن است، ولی اثر استفاده طولانی مدت یا استفاده در مقدار زیاد بر بدن نامشخص است. ضمن اینکه هنگام مصرف این مکمل یا هر مکمل دیگری باید به مواردی نظیر تداخل با سایر داروهای مصرفی، استفاده حین بارداری و شیردهی و مطالعه دستورالعمل مصرف توجه کافی داشت.

روش‌های طبیعی: مطالعات نشان داده که با روش‌های طبیعی می‌توان مقدار ترشح ملاتونین را در بدن افزایش داد. برای مثال خوردن غذاهای غنی از ملاتونین، خاموش کردن چراغ‌ها در شب، آفتاب گرفتن بیشتر در طول روز، انجام ورزش منظم، مراقبه، دوری از استرس و موارد دیگر می‌توانند مؤثر باشند.

ملاتونین چیست؟

ملاتونین هورمونی است که در مغز در پاسخ به تاریکی تولید می‌شود. ملاتونین به هورمون خواب نیز معروف است. بیشترین مقدار تولید این هورمون در شب است. این هورمون به تنظیم ریتم شبانه‌روزی و خواب کمک می‌کند. ملاتونین تولیدی در مغز به جریان خون و مایع مغزی نخاعی وارد شده و پیام‌ها را به اندام‌های مختلف بدن منتقل می‌کند. بافت‌های مختلف بدن برای ملاتونین گیرنده اختصاصی دارند و قادرند پیام این هورمون را که در شب به اوج خود می‌رسد شناسایی کنند. پیامی که به بافت‌ها می‌رسد این است که اکنون شب است.

ملاتونین چه زمان‌هایی بیشتر ترشح می‌شود؟

مقدار ترشح ملاتونین در شب دست‌کم ۱۰ برابر مقدار آن در روز است. به علاوه مقدار ترشح این هورمون به فصل نیز بستگی دارد. در پائیز و زمستان که شب‌ها طولانی‌تر است میزان تولید ملاتونین بیشتر و در بهار و تابستان کمتر است. طی بلوغ، میزان ترشح شبانه ملاتونین کاهش می‌یابد.

ارتباط ملاتونین و خواب چیست؟

شواهد نشان می‌دهند که ملاتونین در انسان دو نقش اصلی دارد: نخست، ترشح شبانه ملاتونین در شروع خواب که در حفظ وضعیت خواب مهم است و دوم کنترل ریتم شبانه‌روزی و سایر ریتم‌های ۲۴ ساعته. البته ملاتونین ضمن ایفای نقش در خواب، در تولید مثل نیز نقش دارد.

ترشح ملاتونین در دوره‌های مختلف زندگی چگونه است؟

ترشح ملاتونین در طول زندگی انسان متفاوت است. ترشح این هورمون از ماه سوم یا چهارم زندگی (هم‌زمان با بهبود وضعیت خواب شبانه نوزاد) شروع می‌شود و در یک تا سه سالگی به اوج خود می‌رسد. سپس با کمی کاهش در بزرگسالی تولید و ترشح این هورمون ادامه یافته و در کهن‌سالی به یک چهارم میزان آن در افراد جوان می‌رسد.

منابع:

<https://www.nccih.nih.gov/health/melatonin-what-you-need-to-know>

<https://www.yourhormones.info/hormones/melatonin>



راه‌های طبیعی افزایش تولید ملاتونین در بدن

در همین شماره از مجله ندای تندرستی مطالعه فرمایید.

۵- ژست جنازه (از ژست‌های یوگا) را امتحان کنید

این ژست یوگا به این صورت است که شما آرام به پشت دراز می‌کشید و فقط روی نفس خود متمرکز می‌شوید. متخصصان می‌گویند که این ژست با افزایش سطح ملاتونین ارتباط دارد و بنابراین به خواب شما کمک می‌کنند.

۶- حمام گرم در شب

حمام گرم گرفتن در شب می‌تواند به پایین آوردن میزان هورمون استرس یا کورتیزول کمک کند. نتیجه این امر می‌تواند به تولید ملاتونین منجر شود.

۷- نوشیدن آب به جای نوشیدنی‌های کافئین‌دار

اگر شما تمایل دارید در طول روز قهوه یا چای بنوشید، به جای آن‌ها آب یا سایر نوشیدنی‌های عاری از کافئین را جایگزین کنید. این کار می‌تواند کمک شایانی به خواب شما کند. مطالعات اثبات کرده‌اند که کافئین در تولید ملاتونین تداخل ایجاد کرده و خواب را مختل می‌کند. این اثر مایعات کافئین‌دار حتی در صورت نوشیدن آن‌ها در صبح هم پابرجاست. برخی مردم به اثرات کافئین حساس‌ترند و حتی اگر چندین ساعت نیز از مصرف این مواد بگذرد، خوابشان به تأخیر می‌افتد یا کیفیت خوابشان کاهش می‌یابد.

۱- اجتناب از نگاه کردن به گوشی همراه در شب

بسیاری از لوازم الکترونیکی شامل رایانه‌ها و گوشی‌های همراه، نور آبی منتشر می‌کنند. اثر نور آبی بر بدن مشابه نور خورشید است. نور آبی پیام‌هایی را از راه چشم به مغز ارسال می‌کند. در پاسخ، ترشح ملاتونین قطع می‌شود. می‌توان به جای نگاه کردن به گوشی همراه، از مطالعه کتاب بهره برد.

۲- استفاده از نور خورشید در صبحگاه

نور خورشید به تولید سروتونین کمک می‌کند. سروتونین پیش‌ساز ملاتونین است. متخصصان می‌گویند که وقتی در معرض نور خورشید، به‌ویژه هنگام صبح قرار می‌گیریم، تولید شبانه ملاتونین زودتر، یعنی هنگام غروب رخ می‌دهد و به ما کمک می‌کند راحت‌تر بخوابیم.

۳- کم‌نور نگه‌داشتن اتاق خواب

با کم‌نور نگه‌داشتن اتاق خواب خود، به‌ویژه در شب می‌توان به بدن استراحت داد و ذهن را برای خواب آماده کرد. تاریکی به بدن کمک می‌کند تا ملاتونین ترشح شود.

۴- مصرف غذاهای غنی از ملاتونین

ملاتونین در بسیاری از غذاها یافت می‌شود. این غذاها را می‌توان ساعت‌ها پیش از رفتن به رختخواب مصرف کرد. غذاهای فوق شامل میوه‌جات و سبزیجاتی نظیر ذرت، خیار، مارچوبه، زیتون، انار، آجیل، دانه‌هایی نظیر گردو و کتان و غلاتی مانند جو و جوی دوسر هستند (مقاله کدام غذاها به خواب شما کمک می‌کنند؟ را

۸- مراقبه

اگر به دنبال افزایش ترشح ملاتونین بدن خود و نیز احساس آرامش بیشتری هستید، انجام مراقبه هنگام سر شب می‌تواند خوب باشد. متخصصان می‌گویند که مغز در ساعات اولیه شب با آزاد کردن ملاتونین به ذهن آرام و ساکت پاسخ می‌دهد. مراقبه می‌تواند به کاهش اضطراب، شل شدن عضلات و کم کردن تحریک سیستم عصبی کمک کرده و مجموع این شرایط، می‌تواند به ترشح ملاتونین کمک کند.

۹- ورزش منظم

متخصصان می‌گویند که ورزش سطح ملاتونین را افزایش می‌دهد. احتمالاً این امر به این دلیل است که هورمون‌ها و پیام‌رسان‌های عصبی که طی ورزش آزاد می‌شوند، به ساخت ملاتونین کمک می‌کنند. اگر انجام ورزش در شب انجام شود، ممکن است ریتم خواب به زمان دیرتری منتقل شود و خواب مختل شود.

۱۰- پایین نگه‌داشتن میزان استرس در شب

استرس سبب تولید کورتیزول اضافه می‌شود و میزان بالای استرس پیش از خواب، بر تولید ملاتونین بدن در شب اثر منفی می‌گذارد. بسته به عواملی که باعث استرس شما می‌شود، می‌توانید از این عوامل نظیر بررسی ایمیل‌ها و شبکه‌های اجتماعی خودداری کرده و این موارد را با انجام مراقبه، مطالعه یا گوش دادن به فایل‌های صوتی آرامش‌بخش جایگزین کنید.

۱۱- استفاده از عینک‌های زرد کهربایی

اگر شما ایمیل خود را در شب بررسی می‌کنید یا می‌خواهید مدام به سمت تلفن همراه خود روید، برای خود عینک کهربایی‌رنگ تهیه کنید. این عینک‌ها جلوی ورود نور آبی ساطع شده از لوازم الکترونیکی را به چشم می‌گیرند. بدین ترتیب احتمال اختلال در تولید ملاتونین را کاهش می‌یابد.

۱۲- بو کردن اسطوخودوس

بوئیدن عصاره روغنی اسطوخودوس به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پیش از استراحت، سبب افزایش کیفیت خواب شده و بر تولید ملاتونین در سیستم عصبی اثر دارد. این عصاره را می‌توان در دستگاه بخور ریخت یا آن را روی بالش اسپری کرد.

منبع:

bustle.com



منبع:

medicalnewspoday.com

کم خوابی ما را به سمت افکار منفی سوق می‌دهد

که به تعدادی تصویر بر اساس ۹ حال احساسی امتیاز دهند. این تصاویر از یک پایگاه بین‌المللی تصویر با نام IAPS گرفته شده بودند که روانشناسان از آن برای مطالعه احساس و توجه استفاده می‌کنند. این پایگاه داده، دارای تصاویر منتخب بسیاری است که رویدادهای خوشایند، خنثی و ناخوشایند را نشان می‌دهد. پژوهشگران ترتیب قرارگیری تصاویر را به‌طور اتفاقی تعیین کردند و احساسی را که از دیدن هر تصویری در فرد به وجود می‌آید و شدت این احساس را ارزیابی کردند.

اثر بر دیدگاه احساسی

محققان دریافته‌اند که شرکت‌کنندگان پس از ۵ شب خواب محدود نسبت به زمانی که خواب طبیعی داشتند، تصاویر خوشایند و خنثی را منفی‌تر ارزیابی می‌کنند، در حالی که تصاویر ناخوشایند را ناخوشایند اعلام می‌کنند. حتی هنگامی که محققان تغییرات خلقی را نیز در نظر گرفتند، باز هم دریافته‌اند که افراد در شرایط خواب محدود، تصاویر را منفی‌تر مشاهده می‌کنند. این مشاهده نشان می‌دهد که افراد کم‌خواب احتمالاً محرک‌های احساسی - مانند وقایع یا تعاملات شخصی در زندگی روزمره خود - را بدتر از آنچه واقعاً هستند درک می‌کنند.

خواب و اختلالات خلقی

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که کمبود خواب ممکن است سبب ایجاد تغییرات قابل توجهی در واکنش‌های احساسی شود، به طوری که ممکن است منجر به بروز دیدگاه منفی‌تر شود. با توجه به اینکه کمبود خواب در جامعه امروز بسیار معمول است، این امکان هست که چنین وضعیتی برای بسیاری از افراد رخ دهد. نویسندگان اصلی این مقاله اعتقاد دارند که با توجه به فراگیر بودن خواب ناکافی در جامعه امروزی، نتایج این پژوهش می‌تواند بر زندگی روزمره و همچنین وضعیت درمانی افراد اثرگذار باشد. هر فرد به میزان متفاوتی از خواب احتیاج دارد، باین‌حال نویسندگان این مقاله اذعان دارند که مطالعات بیشتری باید انجام شود تا به‌طور دقیق مشخص شود چگونه کاهش خواب منجر به تغییرات عاطفی می‌شود.

درک چگونگی تأثیر کمبود خواب مداوم بر مغز می‌تواند نتایج درمانی مبتلایان به اختلالات خواب را بهبود بخشد، زیرا شواهد نشان می‌دهد که ممکن است اشکال در خواب در اختلالات خلقی و اختلال استرس پس از سانحه نیز نقش داشته باشد.

به گزارش ندای تندرستی، محققان ایتالیایی دریافته‌اند که کم‌خوابی مداوم به مدت ۵ شب متوالی افراد را مستعد می‌کند که تصاویر خوشایند و خنثی را منفی ببینند. این مشاهده نشان می‌دهد که خواب ناکافی ممکن است سوگیری احساسی منفی ایجاد کند.

بی‌خوابی شبانه برای بسیاری از افراد، احساسی آشناست. بی‌خوابی می‌تواند بر کارایی فرد در کار و همچنین احساسات او اثرگذار باشد. پس از یک شب بدون خواب احتمال بیشتری وجود دارد که فرد در روز بعد تندمزاج و ناامید باشد.

با گسترش کم‌خوابی در جوامع مدرن، اثر خواب محدود بر وضعیت احساسی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. به گزارش مراجع معتبر حدود ۳۵ درصد از بزرگ‌سالان در آمریکا در شب کمتر از هفت ساعت می‌خوابند.

هرچند گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد کم‌خوابی بر وضعیت احساسی ما اثر می‌گذارد، مطالعه جدیدی که در ژورنال «تحقیقات خواب» منتشر شده است، این اثر را به‌صورت مشخصی نشان می‌دهد. شرکت‌کنندگان این مطالعه پس از پنج شب خواب معمولی و پنج شب خواب محدود، به تصاویری خوش‌آیند و خنثی نگاه کردند. نتایج نشان داد که احتمال واکنش منفی به این تصاویر پس از دوره خواب محدود نسبت به خواب معمولی بیشتر است. نویسندگان مقاله بیان می‌کنند که بی‌خوابی انسان را در معرض یک سوگیری احساسی قرار می‌دهد و اثرات مهمی در زندگی روزمره دارد.

کمبود خواب مداوم

مطالعات متعددی به اثرات رفتاری بی‌خوابی پرداخته‌اند؛ اما اغلب آن‌ها اثر بی‌خوابی کامل را بررسی کرده‌اند و توجهی به کمبود خواب در بازه زمانی طولانی نداشته‌اند.

برای آزمایش اثر کمبود خواب جزئی بر واکنش‌های احساسی، محققان از ۴۲ فرد خواستند که الگوی خواب خود را برای دو هفته تغییر دهند. طی دو هفته شرکت‌کنندگان ۵ شب متوالی خواب معمولی داشتند و پس از دو شبانه‌روز شرایط عادی و آزاد، آن‌ها ۵ شب دیگر را به‌طور پشت سر هم با محدودیت در خوابیدن گذراندند و نمی‌توانستند بیش از پنج ساعت در شب بخوابند. شرکت‌کنندگان در مرحله خواب محدود، حدود ساعت ۲ بامداد به رختخواب می‌رفتند و ساعت حدود ۷ صبح از خواب بیدار می‌شدند. در صبح پس از پایان هر دوره ۵ روزه، محققان از شرکت‌کنندگان درخواست می‌کردند



چرا نباید پیش از خواب ورزش کرد؟

متخصصان می‌گویند که این افراد باید مراقب باشند پیش از خواب بیش از حد تحرک نداشته باشند. آن‌ها می‌گویند وقتی که آدرنالین بدن افراد بالا است، مغز آن‌ها نیز فعال است و در این شرایط آرام شدن مغز دشوار است. اگر بعد از یک تمرین نیمه‌شب در این گروه قرار گرفتید و در خواب مشکل دارید، متخصصان توصیه می‌کنند که بین زمان تمرین و خواب چند ساعت به خودتان وقت بدهید. این راه‌کار اجازه می‌دهد تا دمای بدن شما به درجه معمول خود برسد، ضربان قلب به میزان استراحت خود بازگردد و سطح آدرنالین بدن تثبیت شود تا بتوانید به راحتی به خواب بروید.

شاید شما از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید آخر شب در پارک بدوید یا بعد از هضم شام، تمرینات پیلاتس انجام دهید. به هر حال باید بدانید که ورزش دمای بدن و ضربان قلب را افزایش می‌دهد و سیستم بدن شما را وادار به ترشح تحریک‌کننده اپی‌نفرین (آدرنالین) می‌کند. اگرچه این نتایج به‌طور کلی نتایج مطلوبی هستند (به این دلیل که شما تمرین می‌کنید)، اما واقعیت این است که این اثرات بدنی در شب، می‌تواند شما را درگیر جفدها کند. شواهد نشان می‌دهد که برخی افراد پس از تمرینات شدید ورزشی در اواخر شب به‌سختی به خواب می‌روند.

ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



www.tandorostimag.com



info@tandorostimag.com



instagram: @tandorostimag