گوناگون

مهم‌ترین علت ابتلا به بیماری «هپاتیت B»

فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه هپاتیت B از طریق تماس جنسی، انتقال از مادر به فرزند و تزریق خون و سوزن آلوده صورت می‌گیرد، گفت: این بیماری درمان دارد اما قرد مبتلا شده باید به مدت طولانی دارو مصرف کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، مهدی صابری قیروزی- فوق تخصص گوارش و کبد درباره «دلایل ابتلای افراد به هپاتیت B»، اظهار کرد: هپاتیت B در برخی افراد وجود دارد و منبع ایجاد آن از طریق تماس جنسی، انتقال از مادر به فرزند و تزریق خون و سوزن آلوده صورت می‌گیرد؛ البته ممکن است وارد بدن قردی شود که ایمنی ندارد و این قرد نیز دچار این بیماری شود.

وی ادامه داد: به عبارتی خون افراد و ترشحات آلوده آنها وقتی به قرد دیگری منتقل شود، باعث ایجاد عفونت هپاتیت B می‌شود.

فوق تخصص گوارش و کبد در پاسخ به این پرسش که «آیا اگر دست قردی خونی باشد و این خون به دست قرد دیگری انتقل داده شود، این قرد دچار بیماری هپاتیت B می‌شود؟»، گفت: انتقل به این صورت است که باید قردی که خون طرق مقابل را دریافت می‌کند، اضفای بدن او زخم باشد و خون آلوده قرد مقابل روی زخم این قرد قرار گیرد تا انتقل صورت گیرد؛ اما انتقل از طریق غذا، بزاق دهان، دست دادن، بوسیدن و بغل کردن افراد صورت نمی‌گیرد.

وی در پاسخ به این پرسش که «راه درمان بیماری هپاتیت B چیست؟»، خاطرنشان کرد: چند دارو در بازار موجود است و اگر کسی که دچار عفونت هپاتیت B شده و کبدش نیز ناراحت است باید این داروها را مصرف کند.

فوق تخصص گوارش و کبد متذکر شد این بیماری درمان دارد، اما قرد دچار شده به این بیماری باید به مدت طولانی داروها را مصرف کند.

قد و وزن هنگام تولد عامل پیش‌بینی کننده سلامت آینده نوزاد

مطالعه جدید نشان می دهد قد و وزن همراه با هم در زمان تولد می توانند به پزشکان در مورد وضعیت سلامت قلبی کودک در سنین بالاتر کمک نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دکتر «برایان استنزقید»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی جورجیا در این باره می گوید: «وزن در زمان تولد به ما درباره رشد جنین می گوید در حالیکه قد توضیح کامل تری هم از رشد جنین و هم خط سیر رشد جنین را به ما نشان می دهد.»

شاخص بادیول (PI) همانند شاخص توده بدنی، قد و وزن را مورد محاسبه قرار می دهد و شاخص درست تری از رشد جنین و آینده جنین را ارائه می دهد یافته های این مطالعه نشان می دهد میزان PI پایین در زمان تولد باید به عنوان یک خطر که بایستی مورد توجه قرار گیرد تلقی شود.

مطالعات نشان داده اند بین وزن پایین در زمان تولد و مشکلات قلبی و مرگ در آینده ارتباط وجود دارد.

در این مطالعه، ۳۷۹ نوجوان سالم در رده سنی ۱۴ تا ۱۸ سال مورد بررسی قرار گرفتند. والدین وزن و قد کودک شان در زمان تولد را در اختیار محققان قرار دادند.

محققان رابطه بین وزن در زمان تولد و میزان PI تولد را با ساختار و عملکرد بطن چپ در کودکان مطالعه کردند.

مطالعه نشان داد PI پایین بیشترین ارتباط را با فاکتورهای پرخطر مشکلات قلبی داشت.

علائم تشنج چیست؟

تشنج شامل انقباضات غیرارادی تعداد زیادی از عضلات بدن و وضعیت ناشی از وجود یک اختلال در فعالیت الکتریکی مغز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تشنج‌ها معمولاً منجر به از دست رفتن یا اختلال هوشیاری می‌شوند و در صورتی که تشنج تکرار شود و علتی برای آن پیدا نشود به آن صرع می گویند.

تشنج در دوران کودکی اغلب به علت تب و در بزرگسالان به علتهای مختلفی همچون کاهش قند خون، ضربه به سر، عفونت و ... است.

از دست دادن هوشیاری، منقبض شدن همه عضلات، لرزش و پرش اندامها، از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع، خروج کف از دهان و لب‌های آبی رنگ و گیجی از جمله علایم تشنج هستند.

«هنگام بروز تشنج چه کنیم؟

بنابر توصیه اورژانس کشور، اطرافیان پس از مشاهده این علائم در فرد باید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند و از بیمار در برابر صدمات محافظت کنند. هنگام تشنج توصیه می‌شود بیمار را حرکت ندهید و سعی نکنید تا حرکات بیمار را مهار کنید زیرا ممکن است موجب شکستگی استخوان یا آسیب به بافت نرم شوید.

از آنجایی که هنگام تشنج ممکن است زبان فرد میان دندان‌هایش مانده و زخم شود، سعی نکنید با زور بین دندان‌های بیمار چیزی قرار دهید چون ممکن است به بافت‌های دهان آسیب برسانید.

بهتر است تا پایان حمله کنار بیمار بمانید و پس از پایان حرکات انقباضی و پرشی بیمار را به پهلو قرار دهید و تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری کنید

عواملی که باعث «آلرژما» می‌شود

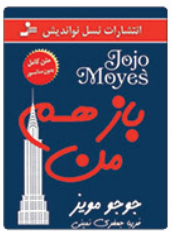
متخصص پوست گفت کسانی که با مواد محرک مانند شوینده‌ها، چسب، چوب و گرد و خاک در تماس هستند، ممکن است دچار آلرژما شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، امیرهوشنگ احسانی- متخصص پوست درباره «بیماری آلرژما و علل ایجاد آن»، اظهار کرد: بیماری آلرژما یکی از زیرگروه‌های حساسیت است و آلرژمای پوستی می‌تواند هر جایی از بدن باشد، اما شایع‌ترین آن آلرژمای دست است.

وی ادامه داد: کسانی که با مواد محرک مانند شوینده‌ها، چسب، چوب و گرد و خاک در تماس هستند، ممکن است دچار این حساسیت شوند که به صورت خارش و التهاب بروز می‌کند؛ البته ممکن است در زمان‌هایی خوب شده و در زمان‌هایی مجدداً بروز پیدا کند.

این متخصص پوست افزود: آلرژما ریشه کنی ندارد و درمان اصلی آن این است که قرد بتواند عامل ایجاد حساسیت را شناسایی کرده و از آن دوری کند؛ برای نمونه قردی که به یک شوینده حساسیت دارد، درمانش دارو است اما دارو موقت است؛ در نتیجه باید قرد تماسش را با آن محرک قطع کند تا آلرژما خوب شود.

یک جرعه کتاب



باز هم من
نویسنده: جوجو مویز
مترجم: فریبا جعفری نعینی
انتشارات نسل نوآندیش

پیام آشنا: رمان «باز هم من» تازه‌ترین اثر جوجو مویز، نویسنده موفق انگلیسی است که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد

مویز در این رمان، به بیان ادامه ماجراجویی «لوئیسا کلارک» پس از وقایع اتفاق افتاده در کتاب‌های «من پیش از تو» و «پس از تو» می‌پردازد.

حالا لوئیسا وارد نیویورک شده است تا زندگی جدیدی را شروع کند و با آغاز کارش در منزل «لئونارد گوینک» و همسر جوانش «آکنس» قدم به دنیای ثروتمندان می‌گذارد؛ دنیایی که زندگی و تجارب جدیدی برایش به ارمغان دارد و کیلومترها دور از «سم» با رفت‌وآمدهایی که با خانواده‌های اعیان نیویورکی پیدا می‌کند، با شخصی به نام «جاش» آشنا می‌شود.

«جاش» کسی است که تمامی خاطرات گذشته از عشق ناکامش «ویل» را برایش تداعی می‌کند:

«من به‌عنوان یک همدم استخدام شدم»

«همدم؟»

«یک چیزی شبیه به همین! راستش من پیش از این هم برای یک مرد با همین عنوان کار کرده‌ام. من همدمش بودم، علاوه‌براین داروهایی را به او می‌دادم، او را برای گردش بیرون می‌بردم و به او غذا می‌دادم. این کار به عجیبی نامش نیست، به هرحال این مرد نمی‌توانست دست‌هایش را حرکت بدهد. راستش آخرین کار من پایان خوشی نداشت چون شما خیلی زود با کسی که دارید از او مراقبت می‌کنید احساس نزدیکی می‌کنید و خب ویل، اسم این مرد ویل بود، مرد بی‌نظیری بود و ما... خب می‌دانید ما علشق هم شدیم.»

وزیر بهداشت: نسخه الکترونیک دارو امسال به سر انجام می‌رسد

وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی گفت: حذف دفترچه های بیمه، گام بزرگی به سمت شفافیت است و عزم خود را جزم کردهام این کار را تا پایان سال انجام دهم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سعید نمکی در همایش معاونان غذا و داروی سراسر کشور افزود: پرونده الکترونیک سلامت را در دستور کار قرار داده ام و به شدت روی نسخه نویسی الکترونیک کار می کنیم. وی اضافه کرد: خیلی ها در این مسیر، چوب لای چرخ می گذارند اما قرار بر ترمز نداریم.

***لزوم فعال شدن قرارگاه های دارو**

وزیر بهداشت خواستار فعال شدن قرارگاه های دارو و تجهیزات پزشکی در تمام استان ها شد و گفت: در استان تهران بیشتر از یک قرارگاه نیاز نداریم. در هر استان باید یک دانشگاه متولی قرارگاه دارو و تجهیزات پزشکی باشد. نمکی افزود: شفافیت باید جزو اصول اولیه باشد و کمیودها باید رصد شود. در برخی استان ها ممکن است نسخه های دارو روی دست مردم مانده باشد. وی اضافه کرد: به برخی داروهای مشابه تولید داخل اجازه واردات ندادیم اما برخی پزشکان به تولید داخل اعتماد ندارند که باید توجیه شوند و برخی پزشکان دوست دارند از قیامت داروهای خارجی تجویز کنند که باید معرفی شوند. نمکی تاکید کرد: باید این پنبه را از گوش در بیاورند که اگر بحث کنند ما تسلیم می شویم به داروهای مشابه تولید داخل اجازه واردات نمی دهیم. وی اضافه کرد: از پیرمردی شنیدم که داروخانه ای به او گفته است فرق داروی ایرانی با خارجی مثل تفاوت بنز با پراید است درحالی که این طور نیست و عـزت را ایدتا باید خودمان برای مردم تعریف کنیم. متاسفانه گاهی داروخانه دست افرادی می افتد که تولیدکننده همکار خود را بی اعتبار می کنند. وزیر بهداشت از معاونان غذا و داروی کشور خواست با گرانفروشی در داروخانه ها مبارزه کنند و گفت: نباید طوری باشد که یک دارو با چند قیمت در داروخانه های مختلف عرضه شود. نمکی افزود: داشتن داروخانه و مطب برای مسئولان حوزه غذا و دارو جرم نیست اما داشتن سه تا چهار داروخانه دیگر ظلم است و آمار آن را داریم که باید جمع شوند.

آرامش

این جملات را به افراد بالای ۳۰ سال نگویید!

ازدواج، خرید خانه، ماشین، بچه دار شدن و بسیاری دیگر از تغییرات مهم زندگی در این دوران رخ می دهند در واقع به ۳۰ سالگی، هر فرد می خواهد تغییرات مثبت و متفاوتی را در زندگی اش ایجاد کند اما همان قدر که این دوران هیجان انگیز است چالش برانگیز نیز می باشد. به عنوان مثال اطرافیان تان از شما انتظاراتی دارند که با بیان آن ممکن است موجب آزارتان شوند. بنابراین برخی جملات هستند که نباید در مقابل افراد ۳۰ ساله به زبان آورد زیرا ممکن است تاثیرات منفی در فرد بدنبال داشته باشد.

***تو هنوز بچه ای**

اگر به یک فرد بالای ۳۰ سال بگویید «تو هنوز بچه ای»، بدون شک ناراحت اش کرده اید. سی سالگی دهه ای ست که افراد از خودشان انتظار زیادی دارند و از طرفی به ثبات شخصیت نیز رسیده اند، بنابراین زمانی که این جمله را از دیگران می شوند به خود و شخصیت شان شک می کنند.

***تو به سن ات نمی آیی**

این جمله در وهله اول فرد را بر سر یک دوراهی می گذارد اما به تدریج موجب آزار فرد می شود، از این رو که فکر می کند ۳۰ سالگی سن زیادی ست. از آنجا که این جمله حس جوانی، طراوت و شادابی را از فرد می گیرد، بهتر است که از گفتن آن خودداری کنید.

***وقتی من هم سن تو بودم...**

اگر چه هر فردی شیوه زندگی خود را دارد اما اکثرا فکر می کنند که یک فرد در دهه سی زندگی اش، باید ازدواج کرده و به فکر بچه دار شدن باشد، اما این یک قانون نیست. بعضی ها دوست دارند ازدواج کنند و شرایط لازم نیز برای آنها مهیاست و برخی دیگر هدف های دیگری را در سر می پرورانند، بنابراین مقایسه خود با آنها اشتباه محض است و موجب آزار طرف مقابل می شود.

***سن ت دارد بالا می رود**

افراد از سی سالگی به بعد آنقدر رشد کرده و به بلوغ رسیده اند که بتوانند خودشان برای زندگی شان تصمیم بگیرند. اگر فردی هنوز ازدواج نکرده یا بچه دار نشده است، مطمئنا هدف های خاص خود را دارد، بنابراین از قضاوت او و گفتن این جمله که «سن ت دارد بالا می رود» خودداری کنید. گفتن این جمله نه تنها کمکی به او نمی کند، بلکه بر نگرانی هایش نیز می افزاید.

***هنوز برنامه ای برای زندگی ات نداری؟**

افرادی که دهه ۳۰ زندگی شان را پشت سر گذاشته اند، این جمله را بارها و بارها شنیده اند. اگر به فردی بگویید «هنوز برای زندگی ات برنامه ای نداری؟» نه تنها کمکی به او نخواهید کرد، بلکه با این حرف تان او را ناراحت نیز می کنید. این که او برنامه ای ندارد یا برنامه هایش شبیه برنامه های زندگی شما نیست، دلیلی نمی شود که این جمله را به او بگویید. اصلا ممکن است جمله شما هیچ صحتی نداشته و او در حال انجام کارهایی ست که از دید شما پنهان است، بنابراین زندگی دیگران را مورد قضاوت های بی جای خود قرار ندهید.

***تازه وارد بازار کار شده ای؟**

کار کردن یکی از اهدافی ست که در فرد به فرد متفاوت است. بعضی ها دوست دارند از سن پایین وارد بازار کار شوند، در حالی که برخی دیگر اصلا کار کردن را دوست ندارند یا بنا به دلایلی این کار را به تاخیر می اندازند، در هر صورت ما نباید دیگران را تنها به این دلیل که به عنوان مثال در دهه سی زندگی شان کار را آغاز کرده اند، سرزنش کنیم. شاید فردی که کارش را تازه در ۳۲ سالگی آغاز کرده بسیار موفق تر از اویی باشد که از ۲۰ سالگی وارد بازار کار شده است. کسی چه می داند؟

***باید جدی تر به کارت فکر کنی**

یا گفتن این جمله که «همه سی دورانی ست که باید جدی تر به کارت فکر کنی»، نه تنها باعث ایجاد تغییرات در شغل طرف مقابل تان نمی شود، بلکه او را ناراحت نیز می کنید. مطمئنا هر کسی دوست دارد که با سخت کار کردن آینده خودش را بسازد اما این شرایط ساده به دست نمی آید. پس بدون در نظر گرفتن شرایط او این حرف را به زبان نیاورید.

***آیا احساس پیری می کنی؟**

زمانی که شما از فردی می پرسید «آیا احساس پیری می کنی؟» در واقع به او نشان می دهید که خودتان همچین فکری در سر دارید، بنابراین بهتر است که با بیان آن دیگران را آزار ندهید. نه تنها افراد سی ساله پیر نیستند، بلکه حتی آنهایی که سن بالایی نیز دارند، جوان اند تنها اگر دلشان شاد و جوان باشد.

علی اکبر رمضان پور - روانشناس و کارشناس ارشد مشاوره

چیدمان

نکته هایی برای انتخاب پرده

با هر طراح دکوراسیونی که صحبت کنید، به شما خواهد گفت پرده زینت هر اتاقی است، به شرطی که در انتخاب خود نهایت دقت و سلیقه را به خرج دهید. زمانی که نوبت به تزئین پنجره ها می رسد، باید در مورد رنگ و جنس پارچه مورد نظر، ابعاد پنجره، آستر پرده و نیز دو راهی خریدن پرده آماده یا سفارش دادن آن تصمیم گیری کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، «طبیعتا زمانی که با انتخاب های فراوانی رو به رو می شوید، به راحتی احساس سردرگمی می کنید. جنس پارچه در زمان انتخاب پرده از اهمیت بالایی برخوردار است. زیرا در کارکرد و دوام پرده در طول زمان تعیین کننده خواهد بود.

اگر پارچه پرده سنگین باشد، زمانی که پرده ها را می کشید ممکن است به طور مرتب جمع نشوند. تابش نور آفتاب در طول زمان موجب رنگ پریدگی پارچه می شود. اگر اتاق در معرض نور فراوان آفتاب قرار دارد، توصیه می شود از رنگ های روشن استفاده نکنید زیرا پارچه های دارای رنگ روشن معمولا زودتر رنگ خود را از دست می دهند.

از رنگ های طبیعی استفاده کنید، زیرا احتمال این که رنگشان ببرد کم تر است و اغلب اوقات بیشتر با دکوراسیون اتاق هم خوانی دارند. کتان، ابریشم، الیاف مصنوعی و مخمل بهترین گزینه ها جهت استفاده در تزئین پنجره هستند زیرا بهترین حالت را هنگام آویختگی به خود می گیرند.

***آسترذوزی می تواند به افزایش طول عمر پرده نیز کمک کند**

برخی پارچه ها می توانند از نفوذ سرما به داخل جلوگیری کنند. در بسیاری از موارد از پارچه های جیر، مخمل، نقش برجسته یا پشمی استفاده می کنند زیرا وزن بالاتر پارچه به مسدود کردن نور و حفظ گرما کمک می کند. با این حال، تقریبا تمامی پارچه ها را میتوان آسترذوزی کرد تا به صورت عایق در بیایند. آسترذوزی می تواند به افزایش طول عمر پرده نیز کمک کند. پیش از دوختن نوار پرده باید مشخص کنید پرده ها باید تا چه اندازه بالاتر از پنجره آویخته شوند. به یاد داشته باشید اگر پائل پرده را بالاتر از پنجره نصب کنید این حس را وجود می آید که گویی سقف اتاق شما بلندتر است. اندازه زدن را از بالای پنجره شروع کنید و از جایی که می خواهید پرده را بیاویزید، چند سانتیمتر بالاتر بروید.

پرده ها با دکور در هم بیامیزند یا برجسته و متمایز به نظر بیایند. برای ایجاد هم خوانی، پرده هایی را انتخاب کنید که دارای تناژ رنگی همانند دیوارها اما چند درجه تیره تر باشند، یا رنگی غیرغالب و ملایم را برای پرده ها انتخاب کنید. برای مثال از تناژ رنگ فرشی که در اتاق پهن شده، اما ملایم تر، استفاده کنید. اگر می خواهید میهمانانی را که وارد اتاق می شوند به تحسین وادار، یک رنگ تند و جیغ را انتخاب کنید.

برای داشتن ظاهری مدرن و برجاوه تر اجازه دهید انتهای پرده با زمین مماس باشد. زمانی که پهنای پنجره را اندازه می گیرید، اطمینان حاصل کنید ۸ الی ۹ سانتیمتر به هر طرف اضافه و اندازه کل را دو برابر کنید تا مطمئن شوید پرده کاملا پنجره را می پوشاند. اگر قصد دارید کلا ملاور آفتاب را مسدود کنید، اضافه کردن آن چند سانتیمتر به پهنای پنجره هنگام اندازه گیری، به شما کمک خواهد کرد تا از ورود هر پرتوی نور به داخل اتاق جلوگیری کنید. تزئینات سفارشی پنجره ها مزایای بسیاری به همراه دارند. شما می توانید ابعاد را با توجه به اندازه پنجره تغییر دهید و ظاهری متمایز بودن نقص خلق کنید.

پائل های سفارشی نیز در طرح های بیشماری موجود هستند. البته تفاوت قیمت این پائل ها سفارشی با پائل های متداول قابل توجه است. حل و هوای اتاق را نیز مدنظر قرار دهید. برای ایجاد فضایی رسمی، از ابریشم ضخیم یا مخمل که عایق خوبی است، استفاده کنید. هر دوی این پارچه ها باید خشک شویی شوند.

گزینه های قابل استفاده و اغلب قابل شست و شو شامل ترکیب رین ابریشم و ساتن نخی می شوند. برای ایجاد فضایی خودمانی، از پارچه کتانی موج (معمولا فقط قابل خشک شویی) و مخمل کوبیده استفاده کنید. پارچه نخی و ترکیبات نخی با هر نوع دکوراسیونی هم خوانی دارند و همانند ترکیبات پشمی، فضایی آراسته و فاخر خلق می کنند.

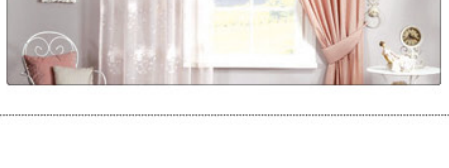
هم چنین، باید تصمیم بگیرید که آیا می خواهید پرده ها با دکور در هم بیامیزند یا برجسته و متمایز به نظر بیایند. برای ایجاد هم خوانی، پرده هایی را انتخاب کنید که دارای تناژ رنگی همانند دیوارها اما چند درجه تیره تر باشند، یا رنگی غیرغالب و ملایم را برای پرده ها انتخاب کنید. برای مثال از تناژ رنگ فرشی که در اتاق پهن شده، اما ملایم تر، استفاده کنید. اگر می خواهید میهمانانی را که وارد اتاق می شوند به تحسین وادار، یک رنگ تند و جیغ را انتخاب کنید.

پرده در دکوراسیون داخلی هم چنین، به یاد داشته باشید زمانی که نور خورشید از پشت پرده های بدون آستر به درون اتاق می تابد، رنگ پرده ها سرتاسر اتاق را می پوشانند. اگر اتالیه اتاق طرح دار و منقوش هستند یا یک فرش پر نقش و نگار دارید، از پرده هایی با رنگ های یکدست استفاده کنید، اما اگر رنگ اتالیه تان یکدست است، پرده های طرحدار و منقوش را انتخاب اول خود قرار دهید.

برای ایجاد سبکی خاص و انرژی بخشیدن به اتاق، از طرح های کوچک و متداول مانند خال خال یا

بته جقه استفاده کنید. استفاده از یک طرح بزرگ و گرافیکی در رنگ هایی که با دکوراسیون اتاق متناسب هستند حرکتی بدیع و جسورانه تلقی می شود اما ممکن است تماشایی از آب در بیاید.

لوازم جانبی پرده را از انواع باکیفیت انتخاب کنید تا اظهار کلی پرده ارتقاء پیدا کند و تأثیر گذاری آن بیشتر شود. میله پرده را نیز متناسب با پرده و دیگر لوازم انتخاب کنید. برای ایجاد ظاهری سنتی، از میله پرده فروزه استفاده یا اگر می خواهید ظاهری خودمانی به اتاق بدهید، میله پرده چوبی را انتخاب کنید. برای ایجاد ظاهری مدرن نیز به سراغ بامبو و کروم بروید.



تازه‌های سلامت

چندنکته برای بهبود کیفیت خواب

کمبود خواب برای سلامت انسان مضرات بسیاری به همراه دارد و یکی از عوامل برخورداری از سلامت بدن، داشتن هشت ساعت خواب شبانه باکیفیت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در ادامه نکاتی برای داشتن خوابی باکیفیت‌تر به نقل از سایت «لایف‌هک» آورده شده است:

۱) طی دو یا سه ساعت قبل از خواب ورزش نکنید

اگر چه ورزش بدن را خسته می‌کند اما در عین حال منجر به افزایش آدرنالین در بدن، افزایش هوشیاری ذهن همچنین افزایش دمای بدن می‌شود. زمان ورزش کردن با داشتن خوابی با کیفیت ارتباطی مستقیم دارد. از این رو بهتر است به جای شبها زمان ورزش خود را به صبح‌ها یا بعدازظهر جابه‌جا کنید.

۲) هنگام شام پرخوری نکنید

پرخوری در وعده شام خواب را با اختلال مواجه می‌کند. در حالت ایده‌آل، زمان شام را باید حداکثر سه ساعت قبل از خواب برنامه‌ریزی کرد. برای شام بیشتر پروتئین و چربی‌های سالم مصرف کنید و کربوهیدرات را در این وعده کاهش دهید. سعی کنید شام را سبک بخورید چرا که برای ادامه روز ماندن ناهار به ذخیره انرژی زیادی نیازی ندارید. غذاهای سنگین‌تر را به صبحانه و ناهار اختصاص دهید.

۳) ساعت خواب ثابت داشته باشید

برای برخورداری از خوابی باکیفیت بهتر است ساعت خوابی ثابت داشته باشید. اگر چه نظریات مختلفی درمورد بهترین زمان برای خوابیدن وجود دارد و گفته می‌شود ساعت ایده‌آل برای خوابیدن برای هر فردی متفاوت است اما به‌طور کلی بهترین ساعات برای خواب بین ساعات ۲۱ تا ۲۲ است و کیفیت خواب پیش از نیمه شب دو برابر بیشتر از ساعات پس از نیمه شب محسوب می‌شود. سعی کنید حدود زمانی که بدنتان شروع به ترشح ملاتونین می‌کند یعنی پس از ساعت ۲۱ و ۳۰ دقیقه بخوابید. هنگام خواب وسایل الکترونیک را از خود دور نگه دارید و سعی کنید در محیطی آرام بخوابید.

۴) در اتاق تاریک بخوابید

نور بیش از حد در اتاق، نور آبی ناشی از وسایل الکترونیک یا نوری که از پرده‌ها به داخل اتاق می‌تابد، در خواب و ترشح ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند. اگر نمی‌توانید وسایل الکترونیک خاصی را از اتاق خود حذف کنید یا پرده‌های تیره‌تری برای اتاق خود انتخاب کنید؛ از یک چشم‌بند خوب استفاده کنید. استفاده از این چشم‌بندها در پروازهای طولانی در هواپیماها نیز توصیه می‌شود.

۵) در یک اتاق سرد بخوابید

بدن هنگام خواب به‌طور طبیعی خنک می‌شود بنابراین دمای پایین اتاق تا حد ممکن کیفیت خواب را تضمین می‌کند. از گرم کردن بیش از حد اتاق در شب‌ها خودداری کنید، چرا که ممکن است در مرحله عمیق خواب، شما را از خواب بیدار کند. تهویه هوا را در اتاق به کار بگیرید و حتی در زمستان‌ها روزنه‌ای برای ورود و خروج هوا و تامین اکسیژن کافی باز بگذارید. دمای اتاق ایده آل برای خواب ۱۲ درجه سانتیگراد است اما برخی متخصصان دمای بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتیگراد را نیز توصیه می‌کنند.

۶) چند تکنیک برای داشتن خواب عمیق

بخاطر داشته باشید نباید انتظار داشت که تنها با خاموش کردن چراغ‌ها به سرعت بتوانید به خوابی عمیق و باکیفیت دست یابید. اما می‌توان با انجام فعالیت‌های آرامش بخش پیش از خواب مانند خاطره‌نویسی، مطالعه کتاب، حرکات کششی و مدیتیشن ذهن خود را برای داشتن خوابی راحت آماده کنید. با کم کردن نور چراغ‌ها نیم ساعت تا یک ساعت قبل از خواب فضایی آرامش بخش برای خواب فراهم کنید. همچنین می‌توانید با گوش دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش، پوشیدن لباسی راحت پیش از خواب و نوشیدن شیر داغ یا دمنوش‌های گیاهی خود را برای خوابی راحت آماده کنید.

۷) تأثیر چیدمان اتاق در خواب آرام

اگر فضای کافی برای انجام این کار در خانه دارید، تمام وسایل الکترونیک از جمله تلویزیون را از اتاق خواب خود خارج کنید و آن را برای خواب خود به یک پناهگاه تبدیل کنید. اتاق خواب خود را با تصاویر آرامش بخش تزئین کنید. از تختخواب و بالش‌های طبی و راحت و ملحفه‌های تمیز برای خواب استفاده کنید. سعی کنید فضای اتاق را خلوت و مرتب نگه دارید.

۸) کارهای روز بعد را در ذهنتان برنامه‌ریزی کنید

روز بعد خود را قبل از رفتن به خواب برنامه‌ریزی کنید تا هنگام تلاش برای خوابیدن ذهنتان تا حد امکان آرام و بدون استرس باشد. در صورت لزوم، نگرانی‌های خود را قبل از خواب بنویسید. در حالت ایده‌آل، اهداف خود را برای روز بعد تا پایان روز کاری بنویسید و برنامه‌هایتان را مرتب کنید. سعی کنید پیش از خواب بر نکات و افکار مثبت تمرکز و موفقیت‌های خود در طول روز گذشته را مرور کنید تا ذهنتان به آرامشی مثبت دست یابد.