گوناگون

از بیمه فراگیر خانواده ایرانی خبر دارید؟

معاون تعهدات بیمه‌ای اداره کل تأمین اجتماعی استان البرز با اشاره به اینکه سازمان تأمین اجتماعی طرح‌های جدیدی همچون بیمه زنان خانه دار و دانشجویان را ارائه کرده، اظهار کرد: در بیمه فراگیر خانواده ایرانی تمامی افراد خانواده شامل زنان خانه دار، خوداظهاری شغلی (صاحبان حرف و مشاغل آزاد)، دختران و فرزندان اعم از دانشجو در صورت احراز شرایط می‌توانند از خدمات بازنشستگی، فوت و از کارافتادگی بهره‌مند شوند.

به گزارش پیام آشنا، مهدی دشتی عنوان کرد: متقاضیان می‌توانند به سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی به نشانی es.tamin.ir مراجعه کنند و فرایند ثبت نام را به صورت غیرحضوری انجام دهند.

وی ضمن اعلام آمادگی این اداره کل برای اعزام کارشناسان متخصص جهت آموزش و تشریح این طرح به کارکنان کمیته امداد افزود: ما به عنوان مسئول در این زمینه وظیفه اجتماعی خود می‌دانیم تا در جهت توسعه و ترویج بیمه فراگیر خانواده ایرانی گام‌های مثبتی برداریم.

فرید تشکری، رئیس اداره بهداشت درمان و بیمه‌های اجتماعی کمیته امداد امام خمینی(ره) استان البرز نیز در این جلسه ضمن استقبال از این طرح اظهار کرد: همکاری لازم جهت توسعه بیمه فراگیر خانواده ایرانی برای مددجویان تحت پوشش و خانواده همکاران خود را با اداره کل تأمین اجتماعی استان خواهیم داشت.

وی در پایان از آمادگی کمیته امداد امام خمینی(ره) استان البرز برای معرفی تعدادی از مددجویان تحت پوشش خود جهت انعقاد قرارداد بیمه حرف و مشاغل آزاد بدون کمک دولت خبر داد و بیان کرد: در خصوص اطلاع رسانی این طرح به خانواده همکاران از طریق ارسال پیامک و توزیع بروشور نیز اقدام خواهد شد.

نمک های بدون مُهر وزارت بهداشت سم است

استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران: نمک‌های بدون مُهر تائید وزارت بهداشت را، مثل سم دانست.

به گزارش پیام آشنا، کوروش جعفریان با بیان اینکه امروزه مطالب غیرعلمی و شبه علمی بر علم غلبه کرده است، گفت: رسانه باید با اطلاع رسانی صحیح و درست، در خصوص مصرف صحیح لبنیات به مردم آگاهی دهد چرا که مصرف لبنیات کم چرب بین ۳۰ تا ۴۰ درصد سرطان را کاهش خواهد داد.

وی ادامه داد: لبنیات کم چرب دیابت را کاهش و لبنیات پرچرب دیابت را افزایش می‌دهد. البته استفاده بیش از اندازه از لبنیات هم دارای عوارض است که نسبت به خواص آن اصلاً به چشم نمی‌آید. یکی از عوارض مصرف خیلی زیاد لبنیات این است که درصد لنتال، به پروستات و پاراکینسون را افزایش می‌دهد.

جعفریان در خصوص میزان مصرف نمک در غذا گفت: نان منبع اصلی نمک در ایران است و بین ۷-۵ گرم در نان‌های سنتی نمک وجود دارد. با مصرف بیش اندازه نمک احتمال لنتال، به سرطان، پوکی استخوان، فشار خون، دیابت و... زیاد می‌شود.

وی با تاکید بر اینکه نمک‌هایی که توسط مردم خریداری می‌شود باید دارای مُهر و تأیید وزارت بهداشت باشد، افزود: نمک‌های بدون مُهر وزارت بهداشت سَم است.

کلسیم می‌تواند عاملی موثر در درمان سرطان باشد

بررسی‌های اخیر متخصصان نشان می‌دهد که کلسیم می‌تواند در درمان سرطان یک عامل موثر باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، بر این اساس، متخصصان دانشگاهی در سئول موفق شدند ترکیب شیمیایی قدرتمندی به وجود آورند که قادر است سلول‌های تومور را از بین ببرد.

این متخصصان با دستکاری سطح کلسیم در سلول‌ها، موفق شدند دارویی نویدبخش برای مبارزه با سرطان تولید کنند که به نظر می‌رسد کلید دستیابی به فرمول «ضدتومور» باشد.

به طور معمول، بسیاری از یون‌های کلسیم مضرند و عناصر ترکیب سلولی سالم مانند میتوکندری را - که به نیروگاه سلولی شناخته می‌شوند - غیرفعال می‌کنند. اما اکنون متخصصان موفق شده‌اند از طریق آنچه «طوفان کلسیم» در بدن می‌نامند، برای استفاده از این هجوم بسیار مضر راهی پیدا کنند و سلول‌های تومور را از بین ببرند.

همچنین مشخص شده است که قرار گرفتن در معرض نور مانون قرمز عملکرد دارویی جدید برای ایجاد طوفان کلسیم را بهتر می‌کند.

به گزارش «نیوبورک‌پست»، این فرمول شیمیایی جدید قابل تزریق در بدن موش‌های مبتلا به تومورهای سرطانی از طریق ذرات مخصوص اصلاح‌شده سیلیس که هیچ آسیبی برای جوندگان نداشت، آزمایش شد. پس از ورود دارو به جریان خون موش‌ها، گروه پژوهشی متوجه شد که این دارو با موفقیت به تومور رسیده و در حضور نور مانون قرمز فعال شده است.

تومورهای این موش‌ها در عرض چند روز ناپدید شدند. به همین دلیل متخصصان در حال حاضر امیدوارند که این ترکیب شیمیایی برای تحقیقات بیشتر در حوزه زیست‌پزشکی استفاده شود.

زنان و خانواده

مواد فلزی سمی به قدرت باروری زنان آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین سمی می‌تواند باعث شود زنان با افزایش سن، مشکلات سلامتی بیشتری داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه قرار گرفتن در معرض فلزات سمی را همانند زنانی یافته است که با نزدیک شدن به یائسگی تخمک‌های کمتری در تخمدان خود دارند.

محققان می‌گویند این وضعیت که به عنوان کاهش ذخیره تخمدان شناخته می‌شود، می‌تواند باعث مشکلات سلامتی بدتر در دوران یائسگی و پس از آن شود.

«لسلاک کیون پارک»، محقق ارشد از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «قرار گرفتن گسترده در معرض سموم موجود در فلزات سنگین ممکن است تأثیر زیادی بر بروز مشکلات سلامت مرتبط با پیری زودرس تخمدان‌ها در زنان میانسال داشته باشد، مانند گرگرفتگی، ضعیف شدن استخوان‌ها و پوکی استخوان، احتمال بیشتر بیماری‌های قلبی و زوال شناختی».

بر اساس این مطالعه، زنانی که سطوح بالاتری از فلزات سنگین در ادرار خود داشتند - از جمله آرسنیک، کادمیوم، جیوه یا سرب - سطح خونی هورمون تولید مثلی به نام هورمون آنتی مولرین (AMH) در خون شأن کمتر بود. سطح AMH، با تعداد تخمک‌های یک زن در تخمدان‌ها مطابقت دارد، سطوح بالاتر به معنای تخمک بیشتر است، در حالی که سطوح پایین به معنای تخمک‌های کمتر است.

پارک در ادامه افزود: «AMH تقریباً به ما می‌گوید که چه تعداد تخمک در تخمدان‌های یک زن باقی می‌ماند که مانند یک ساعت بیولوژیکی، برای تخمدان‌ها است که می‌تواند به خطرات سلامتی در میانسالی و سال‌های بعد از آن اشاره کند.»

محققان خاطرنشان کردند که این یافته‌های جدید با مطالعات قبلی مرتبط است که فلزات سنگین را با پیری زودرس قسمت باروری زنان و کاهش ذخیره تخمدان مرتبط می‌کند.

به گفته محققان، فلزات سنگین آلاینده‌های رایج در آب آشامیدنی، غذا و هوای آلوده هستند. آنها به عنوان مواد شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز در نظر گرفته می‌شوند که می‌توانند در تولید مثل انسان تأثیر بگذارند.

برای مطالعه جدید، محققان نمونه‌های ادرار و آزمایش خون گرفته شده از تقریباً ۵۵۰ زن میانسال را تجزیه و تحلیل کردند.

پارک گفت: «فلزات، از جمله آرسنیک و کادمیوم، دارای ویژگی‌های مختل کننده غدد درون ریز هستند و ممکن است به طور بالقوه برای تخمدان‌ها سمی باشند. ما باید جمعیت جوان‌تر را نیز مطالعه کنیم تا نقش مواد شیمیایی در کاهش ذخیره تخمدان و ناباروری را کاملاً درک کنیم».

پوشش بیمه‌ای ۱۵ هزار زن سرپرست خانوار تا پایان سال

مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد از پوشش بیمه اجتماعی ۱۵ هزار زن سرپرست خانوار تحت پوشش این نهاد طی ۲ ماه پایانی سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محتبی احمدلو در این باره اظهار کرد: باتوجه به سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در خصوص تامین اجتماعی، یکی از مصادیق توانمندسازی و خروج پایدار با حفظ شأن، کرامت و عزت نفس مددجویان بیمه‌پردازی برای آنها است.

وی ادامه داد: در راستای بند ۱۰ سیاست‌های احسان و حمایت از نیازمندان (استفاده حداکثری از ظرفیت‌های دولتی و غیر دولتی به منظور توسعه ضریب نفوذ بیمه‌های اجتماعی برای نیازمندان و محرومان با اولویت روستائیان و عشایر) در حال حاضر ۵۷ هزار نفر از مددجویان تحت پوشش این نهاد، تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی قرار دارند که ۲۶ هزار نفر از آنها، سال گذشته تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند.

مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد با بیان اینکه از ابتدای سال جاری نیز حدود ۱۴ هزار نفر از جرحه بیمه‌پردازی خارج شده‌اند، اعلام کرد که ۴۵۰۰ نفر از این افراد بازنشسته و ۹۵۰۰ نفر به علت تکمیل ۱۰ سال سابقه و سن زیر ۵۰ سال و سایر علل از جرحه بیمه‌پردازی خارج شده‌اند که میزان حقوق دریافتی آنها در سال جاری معادل ۲ میلیون تومان است.

احمدلو یادآور شد: هزینه‌ای که طی ۹ ماهه سال جاری برای این بیمه‌شدگان پرداخت شده حدود ۳۱۳ میلیارد تومان است که در مجموع تا پایان سال به حدود ۴۱۰ میلیارد تومان خواهد رسید.

وی در ادامه به میزان نرخ حق بیمه مددجویان تحت پوشش اشاره کرد و گفت: نرخ حق بیمه ۱۲ درصد مشمول مستمری، نرخ حق بیمه ۱۴ درصد مشمول مستمری و فوت و نرخ حق بیمه ۱۸ درصد نیز شامل مستمری، فوت و از کارافتادگی است که مددجویانی که سال گذشته و امسال بیمه شده‌اند (۲۶ هزار نفر) با نرخ ۱۴ درصد و مددجویان بیمه‌شده طی سال‌های گذشته با نرخ ۱۸ درصد بیمه‌شده‌اند.

مدیرکل بهداشت، بیمه‌های اجتماعی و درمان کمیته امداد در ادامه اعلام کرد که طی دو ماه پایانی سال جاری، مجوز جذب و پوشش بیمه برای ۱۵ هزار نفر از زنان سرپرست خانوار فاقد بیمه با بازه سنی ۵۰-۴۴ سال با نرخ حق بیمه ۱۴ درصد (حداقل حقوق و مزایای اعلامی شورای عالی اشتغال) اخذ شده است که برای پرداخت ۲ ماه حق بیمه آنان تا آخر سال حدود ۲۲.۵ میلیارد تومان اعتبار لازم است که این مبلغ تامین شده است.

احمدلو خاطرنشان کرد: کمیته امداد قصد دارد سال آینده، در صورت تامین اعتبار به غیر از ۱۵ هزار نفر، ۱۰ هزار نفر دیگر را به مجموع بیمه‌شدگان اضافه کند.

وی در پاسخ به این سوال که در مجموع چه تعداد زن سرپرست خانوار فاقد پوشش بیمه‌های اجتماعی هستند، گفت: در حال حاضر ۱۰۳ هزار و ۷۵۶ زن سرپرست خانوار با بازه سنی ۴۴ تا ۴۹ سال تحت پوشش کمیته امداد، فاقد پوشش بیمه اجتماعی هستند.

روزنه

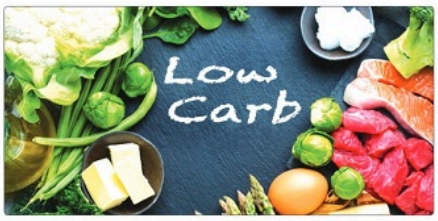
رژیم غذایی کم کربوهیدرات چگونه می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد؟

همه‌روزه رژیم‌های غذایی جدیدی در حال ظهور هستند، اما رژیم غذایی موسوم به کم کربوهیدرات سال‌ها است که جایگاه و محبوبیت خود را حفظ کرده و قرار بسیاری در جهان برای کاهش وزن خود از آن استفاده می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بورنیوز، رژیم‌های غذایی جدید البته در یک مورد مشترک هستند و همگی تلاش می‌کنند دریافت کربوهیدرات‌ها را به حداقل برسانند. با این حال هنوز بسیاری از مردم در مورد معنای واقعی «مصرف کم کربوهیدرات» سردرگم هستند.

نتایج یک بررسی جدید که بیش از ۵۰۰ کارآزمایی بالینی را مورد مطالعه قرار داده است، نشان می‌دهد که اکثر آنها یک رژیم کم کربوهیدرات را معادل محدود کردن مصرف آنها به کمتر از ۳۰ درصد از کل کالری دریافتی با مصرف حداکثر ۱۰۰ گرم در روز تعریف می‌کنند. اما آیا این برای هر رژیمی کارمی‌کند؟

در تحقیق انجام شده یافته‌های ۵۰۸ مطالعه بالینی منتشر شده بین سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۲۲ میلادی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و هر چند نتایج، متوسط میزان کاهش کربوهیدرات



در رژیم‌های غذایی را ۳۰ درصد نشان می‌داد، با این حال متخصصان می‌گویند درصدها از صفر تا ۵۰ درصد کل کالری متغیر بودند. از طرف دیگر وقتی مسئله به تعیین سهم وزنی کربوهیدرات‌ها می‌رسید، بسیاری از رژیم‌های غذایی تقریبا همنظر بودند و محدودیت خود را در زیر ۱۰۰ گرم تعریف می‌کردند. متخصصان می‌گویند با توجه به مزایای رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات، رسیدن به یک تعریف توافقی استاندارد ضروری است.

رژیم‌های کم کربوهیدرات بسیار جذاب هستند و به نظر نمی‌رسد محبوبیت آنها به این زودی‌ها رو به افول بگذارد. از همین رو جای تعجب نیست که بسیاری از تحقیقات در مورد رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات در رابطه با وزن یا ترکیب بدن انجام شده است.

دکتر «تیلور والاس»، محقق اصلی این مطالعه در این باره می‌گوید: حجم عظیم آزمایش‌های بالینی روی رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات منتشر شده در دو دهه گذشته قابل توجه بوده است.

کارشناسان می‌گویند از آنجا که عموم رژیم‌های غذایی حول محور پایین آورفن مصرف کربوهیدرات‌ها دور می‌زنند، مردم عموما از خوردن کربوهیدرات‌ها ترسیده‌اند. تحت همین تبلیغات بسیاری از افراد مصرف هر نوع کربوهیدرات‌ها را «بد» تلقی می‌کنند و عده‌ای حتی تا آنجا پیش می‌روند که می‌گویند همه آنها منجر به افزایش وزن و مشکلات سلامتی می‌شوند.

در حالی که این عقاید فاقد پایه و اساس هستند و تفاوت‌های ظریف را در نظر نمی‌گیرند. به ویژه با توجه به اینکه میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل همه منابع کربوهیدراتی هستند که تغذیه کافی را ارائه می‌دهند.

یک تغذیه سالم نیاز به مصرف مقادیر کافی از کربوهیدرات‌ها دارد، با این حال مقدار آن با توجه به هر رژیم غذایی مختلفی می‌تواند تفاوت کند. این در شرایطی است که بحث درمیان کارشناسان تغذیه برای رسیدن به یک میزان استاندارد در رژیم غذایی کم کربوهیدرات ادامه دارد.

پیشتر یک مطالعه که توسط واحد تغذیه دانشگاه «هاروارد» آمریکا انجام شده بود، نشان می‌داد کسانی که رژیم‌های سالم کم کربوهیدرات را به‌عنوان یک استراتژی اولیه انتخاب کرده‌اند، به‌طور متوسط تقریبا ۲.۲ کیلوگرم وزن از دست داده‌اند.

نتایج مطالعات تازه در ژورنال علمی «Critical Reviews in Food Science and Nutrition» منتشر شده است.

آیا ویروس کُشنده تر از کرونا در راه است؟

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، در واکنش به احتمال شیوع ویروسی کشنده‌تر از کرونا، توضیحاتی داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا نلجی با اشاره به اینکه طی روزهای اخیر خبرهایی مبنی بر شیوع ویروس خطرناک با نام X مکرر شنیده می‌شود، اظهار کرد: واقعیت این است که نه بیماری X جدیدی آمده و نه تا به امروز مورد تازه‌ای شناسایی شده است.

وی با بیان اینکه صرفاً سازمان بهداشت جهانی نسبت به شیوع بیماری‌ها و ویروس‌های جدید هشدار داده است، افزود: کارشناسان بهداشت جهانی این زنگ خطر را در مورد نیاز به آمادگی برای ظهور فرضی یک پاتوژن به صدا در آورده‌اند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه در هفته‌های اخیر جمعی از متخصصان بهداشت عمومی در طول نشست سالانه ۲۰۲۴ گردهم آمدند تا در مورد چشم‌انداز بیماری X بحث شود، توضیح داد: این دانشمندان معتقدند در آینده ممکن است بیماری رخ دهد که چندین برابر از کووید ۱۹ خطرناک‌تر باشد.

نلجی اضافه کرد: مدیرکل سازمان بهداشت جهانی در پلل آمادگی برای بیماری X گفت که سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در سال ۲۰۱۸ اصطلاح بیماری X را ابداع کرد. این اصطلاح نشانه آن است که یک ابهام جدی بین‌المللی می‌تواند توسط یک پاتوژن ایجاد شود، در حال حاضر این بیماری ناشناخته است ولی در عین حال می‌تواند باعث بیماری‌ناشی شود.

استاد گروه ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: بنا بر اعلام سازمان بهداشت جهانی بیماری کرونا را می‌توان اولین نوع از بیماری X در نظر گرفت.

وی در پاسخ به این سوال که بیماری X چگونه می‌تواند ایجاد شود، گفت: با وجود اینکه در نهایت مشخص نیست که بیماری X از کجا خواهد آمد و با چه زمانی ظهور می‌کند، برخی کارشناسان نظریه‌هایی دارند. بیماری یک احتمالاً می‌تواند یک ویروس تنفسی باشد، یا عامل آن ویروسی باشد که قبلاً در بین حیوانات در گردش بوده، اما هنوز به انسان منتقل نشده است، به طور مثال ممکن است در خفاش‌ها باشد. مانند کووید ۱۹ و یا در پرندگان همانند آنفلوئزای پرندگان و یا حتی در انواع دیگر گونه‌های جانوری مثل خوک یا سایر حیوانات باشد.

ناجی ادامه داد: تجاوز بیش از پیش انسان به حیاط وحش، تغییرات آب و هوایی در جهان، تحقیقات نانه جا توسط غیرمتخصصان می‌تواند بر روند پیدایش این بیماری‌ها در آینده اثر داشته باشد.

استاد تمام دانشگاه درباره آمادگی‌های مورد لزوم در برابر جهش‌های ویروسی تاکید کرد: به استناد نظریات سازمان بهداشت جهانی، آمادگی برای بیماری X مستلزم تعهد مجدد برای تقویت مراقبت‌های بهداشتی و همچنین تحقیق و توسعه برای آزمایش دارها و سایر ابزارها است، همه گیری کووید درس‌هایی برای آینده ارائه کرده بنابراین مشکلاتی که برخی کشورها در مدیریت بیماری با آن مواجه شدند و موجبات افزایش بیماران در بیمارستان‌ها را ایجاد کرد برای کشورها مشخص است.

اجرای اصول بهداشتی، عقیم‌سازی انتشار بیماری، ایجاد بستر مناسب در تشخیص آزمایشگاهی بیماری‌های عفونی، انجام ردیابی موارد در تماس با بیمار و تقویت زنجیره‌های تأمین لوازم و تجهیزات از جمله مواردی بود که استاد ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با هدف کنترل بیماری‌های نوپدید به آن اشاره کرد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
آموزش، پر کردن یک سطل نیست، آموزش، روشن کردن یک شعله است
ویلیام باتلر ییتس

تازه های سلامت

پنج عادت که خواب شما را مختل می‌کند

خواب راحت آرزوی است که برای بعضی‌ها بی‌تلاش رخ می‌دهد، اما تعداد زیادی از افراد در شب برای یک خواب راحت باید ساعت‌ها بجنگند. در این زمینه یک جراح انگلیسی، فهرستی شامل پنج عامل اصلی مختل کننده خواب برای دنبال کنندگانش منتشر کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، همه ما راهکارهای زیادی بلدیم که برای بعضی‌ها مفید، اما برای برخی هم بی‌فایده بوده است. خودداری از مصرف کافئین در ساعات پایانی روز، نگاه نکردن به نور آبی رایانه و گوشی همراه و تنظیم ساعات خواب از جمله همین راهکارهاست. این همه یک جراح انگلیسی، فهرستی شامل پنج عامل اصلی مختل کننده خواب برای دنبال کنندگانش منتشر کرده است.

«نیویورک پست» با استناد به اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده آمریکا، نوشته است که استراحت زیاد - شبی بیش از هفت ساعت - برای سلامت عمومی بدن مفید است. این نشریه در ادامه اشاره می‌کند که موسسه ملی سلامت در آمریکا نیز اعلام کرده است کمبود خواب کافی با تضعیف سیستم ایمنی بدن، خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها و اختلالات را افزایش می‌دهد، بر کارکرد مغز تاثیر می‌گذارد و بیماری‌های روانی و اختلالات خلقی را نیز تشدید می‌کند.

جراح انگلیسی نکات مهمی را که باعث اختلال خواب می‌شود، شرح داده و نوشته است که خواب شما با این پنج عادت اشتباه مختل می‌شود:

۱. دیر غذا می‌خورید

اگر پیش از خواب حجم زیادی غذا بخورید، نمی‌توانید راحت بخوابید و احتمال بروز سوءهاضمه در نیمه‌های شب افزایش می‌یابد. حدود ۹۰ دقیقه طول می‌کشد تا ۵۰ درصد محتوای معده وارد روده کوچک شود، بنابراین هرقدر معده پرتر باشد، احتمال ریفلاکس یا برگشت اسید معده بیشتر می‌شود. بنابراین بهتر است بعد از صرف یک وعده غذای حجیم، دو تا سه ساعت صبر کنید و بعد بخوابید.

۲. پیش از خواب آب می‌نوشید

بد نیست که بطری آب بزرگی کنار تخت بگذارید بدن با تولید هورمون آوی‌پی‌ای در زمان خواب، آب موجود را حفظ می‌کند و نیاز به ادرار کردن را از بین می‌برد. اگر پیش از خواب آب زیادی بنوشید، تولید این هورمون متوقف می‌شود و بیشتر نیاز به دفع ادرار پیدا می‌کنید. بنابراین بیشتر از خواب بیدار می‌شوید و خوابتان مختل می‌شود.

۳. حرارت بدنتان بالاست

اگر خواب شیرین هشت ساعته می‌خواهید باید بدن را خنک نگه دارید. دمای بدن معمولاً در ساعت هفت شب به اوج می‌رسد و بعد از آن فروکش می‌کند و باعث ایجاد خواب آلودگی می‌شود. اما اگر اتاق یا تخت خیلی گرم باشد، این چرخه طبیعی مختل می‌شود. در ساعات پایانی روز و تاریکی هورمون تولید ملاتونین افزایش می‌یابد، بدن خنک‌تر می‌شود تا سریع‌تر به خواب برود.

۴. الکل مصرف می‌کنید

مصرف الکل پیش از خواب بر نوع خواب تاثیرگذار است. الکل خواب رم (REM)، مرحله‌ای از چرخه خواب را که به رویا دیدن و تثبیت حافظه مرتبط است به هم می‌زند. مشروبات الکلی باعث می‌شود سریع بی‌هوش شویم و مدت طولانی‌تری در مرحله اول رم بمانیم، بنابراین چرخه خواب از بین می‌رود و باعث می‌شود در زمان‌های غیرمفیدی از خواب بیدار شویم.

۵. در ساعات پایانی روز کافئین مصرف می‌کنید

بهتر است مصرف کافئین را چند ساعت پیش از زمان خواب متوقف کنید. کافئین مانع کار ناقل عصبی (نوروترنسمیتر) به نام آدنوزین می‌شود. آدنوزین ماده‌ای شیمیایی است که به صورت طبیعی در بدن وجود دارد و باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود. کافئین باعث هوشیارتر شدن فرد نمی‌شود، فقط احساس خواب آلودگی و خستگی را کمتر می‌کند. چون مانع تجمع ماولکول خواب می‌شود. اختلالات خواب ممکن است علامت بیماری جسمی یا روحی نیز باشد. معمولا مشکلات خواب ناشی از بعضی از بیماری‌ها با درمان از بین می‌رود و رفع می‌شود. اما چنانچه اختلال خواب به دلیل بیماری ایجاد نشده باشد، پیشگیری و تغییر سبک زندگی تا حد زیادی تاثیرگذار است.