گوناگون

۵ درصد سرماخوردگی‌ها اومیکرون است

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در ارتباط با وضعیت کرونا و واکسیناسیون در کشور توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا: شهنام عرشی، جمعه شب در گفت‌وگوی ویژه خبری، گفت: سویه‌های جدید را در اروپا، چین و ژاپن می‌بینیم که ناشی از عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و نزدن واکسن است. وی افزود: تاکنون سویه‌های جدید در ایران مشاهده نشده اما نگران هستیم. عرشی گفت: ۵ درصد موارد سرماخوردگی‌های اخیر مربوط به اومیکرون بوده است.

حمید عمادی- متخصص بیماری‌های عفونی نیز افزود: ما بیماری‌های ویروسی را داریم و اصولاً بچه‌ها در سال بین ۶ تا ۱۲ بار به این قبیل بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. وی گفت: ما نباید ساده انگاری کنیم و ممکن است دوباره گرفتار سویه‌های کرونا بشویم. عمادی، طولانی شدن دوره بیماری‌های عفونی را ناشی از ابتلاء به چند مورد عفونت دانست.

در ادامه سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، به دلایل نزولی شدن کرونا در کشور اشاره کرد و افزود: رعایت مسائل بهداشتی، واکسیناسیون بهتر و... از جمله تئوری‌هایی است که مطرح می‌شود.

عرشی گفت: یکی از دلایلی که باعث می‌شود افراد سالمند بیشتر دگرباره بیماری‌های عفونی و ویروسی شوند، پایین آمدن سطح ایمنی افراد بالای ۶۰ سال است که به همین دلیل، تزریق دوز چهارم را در نظر گرفته ایم. وی افزود: برای گروه‌های ۱۸ سال و بالاتر در کشور بیش از ۸۰ درصد واکسیناسیون انجام شده است.

مصطفی قلعی- دبیر ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی ریاست جمهوری نیز در تماس تلفنی با برنامه گفت‌وگوی ویژه خبری، به برنامه واکسیناسیون در کشور اشاره کرد و گفت: ذخیره خوبی از واکسن کرونا را در کشور داریم که حدود ۵۰ میلیون دوز است.

وی افزود: ما انواع واکسن‌ها را داریم که باعث می‌شود، کسی که واکسن ترکیبی می‌زند، ایمنی بهتری داشته باشد.

آنتی‌بادی‌های کووید ابتدا در بینی کاهش می‌یابند

محققان پی می‌برند که چرا با وجود مصونیت بدست آمده از واکسیناسیون، با ابتلاء به کووید، افراد مجدداً به کووید۱۹ مبتلا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از مدیسن نت، دانشمندان بریتانیایی می‌گویند که آنتی‌بادی‌های تولید شده در بینی- اولین خط دفاعی در برابر ویروس‌های تنفسی مثلث کووید- سریع‌تر از آنتی‌بادی‌های موجود در جریان خون کاهش می‌یابند.

محققان دریافتند آنتی‌بادی‌های بینی ۶ ماه پس از ابتلاء به عفونت کووید ۱۹ کاهش می‌یابند، در حالی که آنتی‌بادی‌های موجود در خون حداقل یک سال دوام می‌آورند.

این مطالعه همچنین نشان داد که واکسیناسیون در ایجاد و تقویت آنتی بادی‌های منتقل شده از طریق خون که از بیماری‌های شدید محافظت می‌کند بسیار مؤثر است، اما تأثیر بسیار کمی بر آنتی بادی‌های بینی دارد.

دکتر فلیسیتی ابوسیریت تیم تحقیق از مؤسسه ملی قلب و ریه در امپریال کالج لندن، گفت: مطالعه ما بفرجامی ایمنی پایداری را پس از عفونت و واکسیناسیون نشان داد، اما این آنتی‌بادی‌های بینی طول عمر کوتاه‌تری از آنتی‌بادی‌های موجود در خون داشتند. وی در ادامه می‌افزاید: در حالی که آنتی بادی‌های خون به محافظت در برابر بیماری کمک می‌کنند، آنتی بادی‌های بینی می‌توانند به طور کلی از عفونت جلوگیری کنند. این مسئله ممکن است عامل مهمی در پس عفونت‌های مکرر با کرونا ویروس و سویه های جدید آن باشد.

محققان در این مطالعه، آنتی بادی‌های گرفته شده از بیماران را در زمان بستری شدن در بیمارستان و همچنین شش ماه و یک سال بعد آنالیز کردند. بیش از دوسوم بیماران نیز از این واکسن کووید را در طول دوره پیگیری دریافت کردند. محققان دریافتند واکسیناسیون منجر به افزایش آنتی بادی‌های بینی و خون شد، اما تغییر در دفاع بینی جزئی و موقتی بود. محققان معتقدند نسل بعدی واکسن‌ها باید شامل لیبری بینی یا واکسن‌های استنشاقی باشد که آنتی‌بادی‌های بینی را به طور مؤثرتری تقویت می‌کند و به طور بالقوه عفونت‌ها را به طور مؤثرتری کاهش می‌دهد. به گفته محققان، واکسن‌های فعلی ما برای کاهش بیماری‌های شدید و مرگ و میر طراحی شده‌اند و در این هدف بسیار موفق هستند. اما باید واکسن‌های لیبری بینی نیز تولید شود که می‌توانند محافظت بهتری در برابر عفونت ایجاد کنند.

یک توصیه غذایی برای مهار سرطان

آزمایش‌های تازه پزشکی نشان داده است که غذا می‌تواند نقش مهمی در توقف رشد برخی از سرطان‌ها داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از دیوچه‌واله، نشریه "مدیکال اکسپرس" در گزارشی جدید در این باره آورده است: پیش از این تصور می‌شد که رژیم غذایی تاثیری بر توقف تومورهای سرطانی ندارد اما اخیرا گروهی از متخصصان موسسه تحقیقات بهداشتی و پزشکی استرالیای جنوبی (SAHMRI) و دانشگاه آدلاید نظریه دیگری دارند.

مطالعه جدید این متخصصان که با همکاری دانشگاه استنفورد انجام و در نشریه "گاردیـ.سکاوری" منتشر شده، نشان می‌دهد که سرطان‌های دارای جهش ژنی IDH۱ نمی‌توانند بدون لیپید و چربی رشد کنند.

متخصصان می‌گویند: ما نتایج این مطالعه را در طیف وسیعی از انواع سرطان تکرار کردیم و یک رژیم غذایی معمولی را با رژیمی که کاملا بدون چربی بود، مقایسه کردیم و از اینکه متوجه شدیم رشد تومورهای دارای جهش ژن IDH۱ در اثر گرسنگی ناشی از لیپیدها متوقف می‌شود شگفت‌زده شدیم.

برخلاف سایر تومورها که از قندها تغذیه می‌کنند، سرطان‌های دارای جهش IDH۱ به لیپیدها معتاد هستند. جهش ژن IDH۱ یک جهش ناخوشایند است که معمولا در سرطان خون، لوسمی میلوئید حاد، سرطان استخوان به نام کندروساركوم، سرطان مجرای صفراوی و گلیوما درجه پایین (نوعی سرطان مغز) یافت می‌شود.

به گفته این محققان برای اثبات طولانی مدت یافته‌های فوق در انسان باید مطالعات بیشتری انجام شود اما برای افرادی که مبتلا به تومورهای دارای جهش ژن IDH۱ هستند، این تحقیق جدید نشان می‌دهد که رهبرز از غذاهایی که دارای چربی‌های اشباع بالایی هستند، یک توصیه مهم است.

این یافته‌ها ممکن است در نهایت منجر به افزایش شانس زندگی و طول عمر در بیماراني شود که به‌دنبال درمان تومورهای دارای جهش ژن IDH۱ با استفاده از پروتون درمانی یا رادیوتراپی هستند.

زنان و خانواده

خدمات بهزیستی برای پوشش رایگان آزمایشات ژنتیک

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی از بهره‌مندی ۷۱۰ هزار زوج از خدمات مشاوره ژنتیک طی ۸ ماه سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایسنا، افروز صفاری‌فرد با اشاره به اینکه برنامه مشاوره ژنتیک از سال ۱۳۷۶ توسط سازمان بهزیستی اجرا می‌شود، اظهار کرد: پزشکانی که تمایل به همکاری در این برنامه را دارند باید در دوره‌های آموزشی که سازمان بهزیستی با همکاری جهاد دانشگاهی برگزار می‌کند شرکت کرده و بعد از دریافت گواهی مربوطه درخواست تاسیس مرکز مشاوره ژنتیک دهند.

وی با بیان اینکه آزمایشات ژنتیک آزمایشات بسیار پرهزینه‌ای هستند، گفت: عمدتاً این آزمایشات تحت پوشش بیمه نیست و برای انجام آن بسیاری از خانواده‌ها نیازمند کمک هزینه سازمان بهزیستی هستند. برای افراد تحت پوشش بهزیستی این آزمایشات به صورت رایگان انجام و هزینه آزمایشات توسط سازمان پرداخت می‌شود، اما برای سایر افراد در صورتی که طی پروسه مددکاری متوجه نیاز آنها شویم بخشی از هزینه توسط بهزیستی پرداخت می‌شود.

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی با اشاره به اینکه مشاوره‌های ژنتیک در مرحله قبل از ازدواج، پیش از بارداری و حین بارداری انجام می‌شود، افزود: در راستای قانون جوانی جمعیت در مشاوره ژنتیک حین بارداری چرخه‌ای به فعالیت بهزیستی اضافه شده مبنی بر اینکه انجام مشاوره و آزمایشات ژنتیک با تاییدیه متخصص زنان انجام می‌شود. به عبارتی دیگر متخصص زنان باید تایید کند مشاوره ژنتیک برای زنان باردار انجام شود، اما برای سایر موارد آزمایشات انجام و مشخص می‌شود.

صفاری فرد ادامه داد: افرادی که سن بالا ازدواج می‌کنند و نگران این هستند که فرزندشان دچار مشکل باشد یا آزمایشات ژنتیک حین بارداری می‌توانند سلامت فرزندشان را تایید کنند یا پزشک متخصص براساس تاریخچه‌ای که از زن باردار دریافت می‌کند به این نتیجه می‌رسد که باید مشاوره ژنتیک برای او انجام شود. در همین راستا او را به مرکز ارجاع می‌دهند یا خانواده خودشان مستقیما به مراکز مشاوره ژنتیک مراجعه و درخواست انجام مشاوره و آزمایشات را دارند.

وی یادآور شد: اما برای انجام مشاوره ژنتیک در حین بارداری طبق قانون جوانی جمعیت، انجام مشاوره ژنتیک باید با تایید متخصص زنان انجام شود، حتی اگر افراد خودشان بخواهند با هزینه خودشان مشاوره دریافت کنند، ارائه مشاوره به زنان باردار صرفا با تایید متخصص زنان صورت می‌گیرد.

معاون پیشگیری از معلولیت‌های سازمان بهزیستی با اشاره به اینکه درحال حاضر ۲۴۲ مرکز مشاوره ژنتیک فعال در سراسر کشور وجود دارد، گفت: از ابتدای سال تا پایان آبان ماه ۷۱۰ هزار نفر در این مراکز از خدمات مشاوره ژنتیک بهره‌مند شده‌اند.

وزیر بهداشت مطرح کرد

مردم هر سال یک نوبت واکسن کرونا بزنند

وزیر بهداشت، با اشاره به روند افزایشی کرونا در برخی کشورها، گفت: بزرگ‌ترین عامل حفظ سلامت ما در مقابل کرونا، واکسیناسیون است.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از مهر، بهرام عین‌اللهی افزود: واکسیناسیون کار بسیار ساده و برای همه به آسانی قابل انجام است. از مردم تقاضا داریم سالانه یک بار واکسن کرونا را تزریق کنند و اگر فردی امسال، واکسن کرونا را تزریق نکرده حتماً به این کار اقدام کند.

وی گفت: تا وقتی کرونا از بین نرفته، لازم است هر سال مثلد آنفلوئزا، واکسن تزریق شود. همچنین افرادی که پرخطر و دارای بیماری‌های زمینه‌ای یا ضعف سیستم ایمنی هستند و یا سالمندان، در صورت حضور در تجمعات، حتماً از ماسک استفاده کنند

وزیر بهداشت افزود: در حال حاضر که سه ماه است میزان مرگ و میر کرونا در کشور، یک رقمی و برخی روزها صفر است، بهترین زمان واکسیناسیون است.

عین‌اللهی با بیان اینکه تا کنون حدود ۱۵۶ میلیون دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است، ادامه داد: در ماه‌های اخیر، سرعت واکسیناسیون کاهش چشمگیری یافته و امیدواریم، با وضعیت کنونی کرونا، مردم از واکسیناسیون استقبال کنند.

مکث

مورد عجیب دهه شصتی‌ها!

آیا متولدین دهه ۶۰ این دارای خصوصیات رفتاری یکسانی‌اند؟

به گزارش پیام آشنا: به نقل از چاه جم، همین چند روز پیش بود که رضا بانکی‌پور، نماینده مجلس شورای اسلامی اعلام کرد: «باید کاری کرد که دهه شصتی‌ها با یکدیگر ازدواج کنند» اظهار نظر او معطوف به وضعیت ازدواج متولدین این دهه بود؛ اظهار نظری که البته با واکنش‌های بسیاری حداقل میان کاربران فعال فضای مجازی همراه بود. اما این اولین باری نیست که متولدین دهه ۶۰ به عنوان «مشکل‌ساز» در میانه چالش‌های اجتماعی مطرح می‌شوند. پیش از این هم بارها و بارها تصمیم‌گیران و مسئولان بخشی از بار مشکلات موجود را روی دوش این نسل انداخته بودند. شاید صریح‌ترینش اظهار نظر آنکار معاون اول وقت رئیس‌جمهوری در دولت پیشین بود: جایی که لحاق جهانگیری اعلام کرد «دهه شصتی‌ها هر کجا را می‌گذارند، مشکل ایجاد می‌کنند»

فارغ از همه پیامدهای این گفته‌ها، سؤال این است که چرا متولدین دهه ۶۰ این قدر چالش‌برانگیزند؟

آیا تنها تعداد آنهاست که مشکل ایجاد کرده یا آنطور که حالا نماینده مجلس می‌گوید، خصوصیات رفتاری دهه‌شصتی‌ها هم باعث گرخوردن سیاست‌های جمعیتی شده است؟ مهم‌تر از همه اینها، اینکه آیا می‌توانیم متولدین یک دهه را شامل خصوصیات مشترکی بدانیم؟ به این معنا که معتقد باشیم همه دهه‌شصتی‌ها در زمینه ازدواج - که حالا بخش داغ شده -همچنان منتظر نیمه گمشده‌شان هستند؟

آن طور که غفور شیخی، جامعه‌شناس، به چاه جم می‌گوید، می‌توان خصوصیات مشترک و البته دلایل مشترکی هم برای متولدین این دهه متصور بود. به عنوان مثال همه آنها گفتند تا بزرگ‌تر او به چاه جم می‌گوید: «شاید هیچ یک از تولایم به اندازه متولدین دهه ۶۰ نوستالژی باز نیامیم. کافی است برای یک متولد این دهه موسیقی کارتن «واتو واتو» یا سریال «لوشین» یا برنامه «بیدنیای» را بخش کنید، مطمئن باشید نگاهش خیره به آفق می‌ماند و تا چند ساعتی حال و هوای دیگری دارد. نبود فرافت‌های معمول در آن دهه برای کودکان آن سال‌ها باعث شده همین محدود فرافت‌های موجود همچون کارتن‌های ساعت پنج بعدازظهر یا سریال‌های قبل از قطعی برق در ذهنش ماندگار شود.»

مؤلفه‌های مشترک مهم‌تری هم وجود دارد شاید مهم‌ترین تفاوت آنها در این باشد که بدانیم این نسل، آخرین نسلی است که عصر پیش از اینترنت را به یاد دارد؛ در زمانه زیستی این نسل تلفن همراهی هم وجود نداشت، چه رسد به اینترنت پرسرعت و متاورس! به همین دلیل نوع ارتباط این نسل با فضای پیرامون زیستی‌اش کاملا حقیقی است. از رفاقت و دوستی‌هایش گرفته (که هنوز و همچنان هم پابرجا و استوار است) تا نوع مواجهاش با ساختار خانواده که همچنان نسبت به نسل‌های بعدی از وابستگی‌های عاطفی بسیاری برخوردار است.

در این خصوصیت رفتاری را در زیستن در زمانه پیش از اینترنت بدانیم هر چند شاید جیمت‌برین ویژگی مشترک آنها که حالا مورد انتقاد نماینده مجلس هم قرار گرفته به فراری‌بودن از زندگی مشترک برگردد اما چرا دهه شصتی‌ها ازدواجی نیستند؟ این موضوع در داده‌های آماری رسمی هم دیده می‌شود. به عنوان مثال هنوز ۳۳ درصد مردان متولد این دهه ازدواج نکرده‌اند. آن هم با علم به این موضوع که همه آنها دیگر در آستانه میانسالی قرار دارند. این درصد برای زنان متولد این دهه هم ۲۰ درصد است.

غفور شیخی می‌گوید: «به نظر می‌رسد دهه شصتی‌ها بیش از حد بی تحصیل، شغل و افزایش توانمندی‌های خودشان بوده و هستند. البته این تصمیمی نبود که خودشان به‌تنهایی بگیرند. واکنش، رفتارها و باورهایی که در ذهن آنها گنجانده شد نیز در این امر بی‌تاثیر نبود. به عنوان مثال به یاد داریم که دختران این نسل بعشدت به ادامه تحصیل ترغیب می‌شدند. ازدواج یک دختر دهه شصتی در دوران دبیرستان و تا قبل از ورود به دانشگاه به شکل عجیبی یک واپس‌گرایی بود و اگر این اتفاق می‌افتاد، عمدتا از چشم دوستان و همکلاسان و مسئولان مدرسه دور می‌ماند. آنچه در کلاس‌های درس و مدرسه عموما ترویج می‌شد این نکته بود که فقط خوب درس بخوانند و حتما به دانشگاه راه یابند. آن‌قدر این افکار در ذهن آنها تزریق شد که کمتر به بخش مهم هویت زنانه یعنی همسر و مادربودن پرداخته شد؛ حال آنکه دختران نسل قبل و حتی بعد از آن، این قدر تحت فشارهای اجتماعی برای ادامه تحصیل نبودند.

حقایقی درباره خواب و بیداری

«عادت کردمایم» که «آخرین» چیزی که قبل از خواب می‌بینیم، صفحه روشن تلفن همراهمان باشد و «نخستین» چیزی که زمان بیداری با آن مواجه می‌شویم هم، همین تلفن همراه است؛ در حالی که سازندگان و تولیدکنندگان این رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی خودشان سبک زندگی متفاوتی را نسبت به اغلب ماها که «سرگرم» تولیدات آنها شده‌ایم، انتخاب کرده‌اند!

به گزارش پیام آشنا: به نقل از ایران، شاید حواسمان نباشد که تا جایی که امکانات و شرایط زندگی اجازه بدهد، می‌توانیم کم و کیف خیلی از امور روزمره‌مان را خودمان «انتخاب» کنیم. زمانی که از انتخاب حرف می‌زنیم، یعنی چندین راه و روش وجود دارد و این اختیار را داریم تا بر اساس شناخت راه‌ها و «بهترین»بودن آنها در موقعیت و شرایط کنونی برای خودمان، آن را انتخاب کنیم. این مسأله درباره امور روزمره همه ما اتفاق می‌افتد. انتخاب اینکه چه زمانی، چه میزان، با چه کیفیتی، کجا و چرا، مثلاً غذا بخوریم، لباس بپوشیم، سفر برویم، درس بخوانیم، از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی استفاده کنیم و حتی بخوابیم و بیدار شویم.

فارغ از اینکه روایت‌های دینی ما چه توصیه‌هایی درباره خواب و بیداری داشته‌اند، شاید بد نباشد بدانیم که ساعات خواب و بیداری ما آدم‌ها در میزان اثربخشی، موفقیت و اصلاً حال خوب خودمان مؤثر است. نه اینکه بخوابیم وارد فضای نصیحت بشویم و بگوییم: سحرخیز باش تا کامروا شوی! نه، همه ما خیلی از روزها و شب‌ها را در زندگی‌مان پشت سر گذاشته‌ایم که به دلایل مختلفی مانند شغل‌مان، درس و امتحان، بیماری، حادثه‌ای ناخوشایند برای یکی از عزیزان‌مان، تعطیلات و فراغت زمان و خیلی از مسائل دیگر، در شرایطی قرار گرفته‌ایم که انتخاب کردیم دیر، مقطعی، پراکنده و سخت بخوابیم و بیدار شویم.

اما بحث اصلی این است که برای اغلب موارد روزمره در نقد خواب و زندگی، یک بهترین انتخاب وجود دارد. اگر چه این «بهترین انتخاب» باز هم ممکن است بر اساس بعضی شرایط زندگی هر کدام‌مان تغییر کند. مثلاً اگر دکتر یا پرستار یا اینکه فردی بازاری باشیم، بر مبنای شغل‌مان که یک امر روتین و روزمره است، خواب و بیداری‌مان تنظیم می‌شود. اما می‌خواهیم بدانیم که آن بهترین انتخاب در صورت داشتن شرایط مطلوب چیست؟

یکی از دوستانم تعریف می‌کرد که دختر نوزادش همچون خود آنها هر روز ساعت هفت صبح بیدار است. با وقتی که به خانه‌مان دعوت شده بودیم، دیدم که ساعت ۱۰ شب میزبان در حال خمیازه‌کشیدن است. برای ما که اغلب برنامه خاصی برای زودخوابیدن نداشتیم و دیر می‌خوابیدیم، عجیب بود. بعدها درباره خواب و بیداری افراد موفق خواندم، برایم جالب بود که مثلاً «تیم کوک» مدیرعامل اپل ساعت ۹:۳۰ شب می‌خوابد و ۴:۳۰ صبح بیدار می‌شود اما «بیل گیتس» مؤسس مایکروسافت، شب‌ها ساعت ۱۲ می‌خوابد و صبح‌ها ساعت ۷ بیدار می‌شود. این میزان برای «جک دورسی»، مؤسس توئیتر ۱۰:۳۰ شب تا ۵:۳۰ صبح است.

فکر می‌کنم بدیهی‌ترین علتی که این آدم‌ها انتخاب کرده‌اند که شب‌ها دیر نخوابند و صبح‌ها زود بیدار شوند، با «بی‌توجهی به کمیت و کیفیت خواب و بیداری، سلامت آدمی را به خطر می‌اندازد»، مرتبط باشد. مثلاً یکی از گزاره‌های علمی درباره دیرخوابیدن و دیر بیدار شدن، این است که مواد سمی از بدن به خوبی دفع نخواهد شد. با اینکه معتقد هستند فعالیت اول روز و صبح زود، چیزی فراتر از بیشتر کار کردن است. با نو ساعت زودتر بیدارشدن می‌توانند فارغ از حواس‌پرتی‌های زندگی روزمره، برنامه‌های دقیق آن روز را بچینند و با فکر باز کارها را پیش ببرند. شاید علت اینکه در دین ما هم به زود بیدارشدن توصیه شده و از آن به‌عنوان برکت در زمان و زندگی یاد شده همین باشد که آدمی در اول روز تمرکز و هوشیاری بیشتر و بهتری دارد و بهتر می‌تواند برای بقیه روز برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری کند. بنابراین توصیه به شروع فعالیت‌های روزانه بعد از نماز صبح و زود بیدار شدن، برای ابعاد مختلف فردی از جمله سلامت جسم، پرانرژی بودن و سرعت بیشتر و کیفیت بهتر انجام کارها در طول روز، یک انتخاب مطلوب است.

اگرچه خواب و استراحت یکی از بخش‌های اصلی و ضروری برای استمرار حیات طبیعی هر موجود زنده است. اما توجه به میزان آن مهم است. شاید به طنز اما واقعی خیلی‌هایمان جزو آدم‌های خیالی‌اوند باشیم. با دوستان و آشنایانی داشته باشیم که زیاد می‌خوابند. اما همانقدر که کم خوابیدن و بی‌خوابی یکی از بهترین انتخاب‌های رفتاری پیش از خواب شبانه است. خواندن کتاب‌های ادبی، رمان و داستان در زمان پیش از خواب حتی به اندازه ۲۰ دقیقه، انتخاب خوبی برای داشتن یک خواب با کیفیت است. در دین ما هم عادت‌های رفتاری قبل از خواب، مسواک‌زدن، وضوگرفتن، چند صفحه یا چند خط قرآن‌خواندن، دعا و ذکر و عبادت شبانه است. ورزش، تفکر و برنامه‌ریزی زمان بیدارشدن از خواب درصبح، بیشترین عادت رفتاری است که افراد موفق در سبک-زندگی خود دارند. در روایات دینی هم سلام به ائمه در زمان بیداری روز یا دیدن و خواندن چند خط قرآن توصیه شده است. اتفاقاً نرم‌افزارهای قرآنی زیادی هستند که در ابتدای روز توئیتی پیام یک آیه قرآن را روی صفحه تلفن همراهمان روشن می‌کنند. در نهایت اینکه برای بهترین انتخاب شرایط خواب و بیداری، خودمان بهتر از هر کسی جسم و روح‌مان را می‌شناسیم و می‌دانیم. در شرایطی که داریم، چه چیزی برایمان بهتر است. اما می‌توان پیشنهاداتی درباره رسیدن به بهترین انتخاب را بدانیم و بر اساس آن انتخاب کنیم.

مثلاً آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل، خیلی برخوابی نکنیم، تا دیروقت بیدار نمانیم، وسایل خواب مناسب خودمان را انتخاب کنیم، در روز و بویژه در ساعات ابتدایی روز در معرض نور خورشید باشیم، در روز ورزش کنیم و تحرک داشته باشیم که در طول شب خواب بهتری را تجربه کنیم. نزدیک به زمان خواب در معرض نور آبی (با همان تلفن همراه، لپ‌تاپ و تبلت و غیره) نباشیم. نور وسایل ارتباطی باعث اختلال در خواب می‌شود. یک عادت روتین آرامش‌بخش قبل از خواب و بعد بیداری داشته باشیم، نوش آب گرم، ورزش، مطالعه، نوشتن و غیره، انتخاب‌های خوبی هستند.

یکی از بهترین انتخاب‌های رفتاری پیش از خواب خوابیدن هم خوب نیست. حتی ممکن است علت این خواب زیاد با سلامت فرد در ارتباط مستقیم باشد که اینها باید بررسی شود. از علل احتمالی زیاد خوابیدن، می‌تواند افسردگی، استرس بالا، اختلالات خواب و غیره باشد. مطالعات درباره خواب نشان داده‌اند که خواب زیاد با احتمال در قدرت ادراک و زوال عقلی، افزایش وزن، بیماری قلبی و غیره ارتباط دارد. اغلب کارشناسان و متخصصان بلوز دارند که خواب بین ۷ تا ۹ ساعت در شب برای افراد بزرگسال، کافی و مطلوب است. اصولاً خواب اندک و پرهیز از برخوابی در دین ما توصیه شده است.

مثلاً یکی از روایت‌های دینی درباره خواب این است که پیامبر صلی‌الله علیه و آله بر پهلوی راست خود می‌خوابیدند که میزان خوابشان زیاد نشود، چرا که خوابیدن بر پهلوی چپ، باعث آرامش قلب و اعضای باطنی می‌شود و در نتیجه سنگینی و طول خواب می‌آورد. اما خواب بر پهلوی راست باعث سبکی و کم شدن خواب می‌شود.

انتخاب آدم‌های موفق رسانه‌ای و نوشتن درباره میزان خواب و بیداری‌شان، یک انتخاب عمدی بود چرا که اغلب ما این روزها و شب‌ها، فارغ از شرایط ویژه و خاص که از آنها گفتم، «عادت کردمایم» که «آخرین» چیزی که قبل از خواب می‌بینیم، صفحه روشن تلفن همراهمان باشد و «نخستین» چیزی که زمان بیداری با آن مواجه می‌شویم هم، همین تلفن همراه است؛ در حالی که سازندگان و تولیدکنندگان این رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی خودشان سبک زندگی متفاوتی را نسبت به اغلب ماها که «سرگرم» تولیدات آنها شده‌ایم، انتخاب کرده‌اند.

نوشدن از صفحه روشن تلفن همراه در تاریکی شب و در زمان خواب و جایگزین کردن آن با «مطالعه»

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

فشارخون و ۹ فرمان خوراکی

فشار خون در اغلب موارد نشانه خاصی ندارد، اما در صورتی که درمان نشود، به عروق و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌زند؛ بنابراین لازم است با تغییر سبک زندگی و داشتن تغذیه سالم، به گونه‌ای رفتار کنید تا از این بیماری در امان بمانید و در صورت ابتلا به فشار خون بالا نیز آن را کنترل کنید.

به گزارش پیام آشنا: به نقل از دانشگاه علوم پزشکی تهران، باید توجه کرد که رعایت یکسری نکات تغذیه‌ای در کاهش فشار خون موثر است. به عنوان مثال نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار، سبب افزایش فشارخون می‌شوند. بنابراین می‌توانید به‌جای آن‌ها از انواع چای و دم کردنی‌های گیاهی با نوع کم نمک استفاده کنید.

در ادامه ۹ فرمان تغذیه‌ای برای کاهش فشار خون می‌آید:

۱- کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریپ فروت و لیموترش می‌توانند به طور طبیعی فشار خون را کاهش دهند. بنابراین این مواد غذایی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۲- مصرف نمی‌کنم در مورد گریپ فروت بهتر است نظر پزشک خود را جویا شوید، چرا که این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

۳- تأمین پتاسیم بدن برای متابلیان به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیب، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزیجات و حبوبات از منابع غنی پتاسیم محسوب می‌شوند.

۴- از آنجا که در حین طبخ غذا از نمک استفاده می‌شود، هنگام صرف غذا دیگر دست به نمک‌دان نبرید.

۵- گلپر، آویشن، نعناخشک یا کتجر را جایگزین نمک کنید.

۶- سوسیس، کالباس، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی، انواع سس ها، سوپ ها و کنروهای آماده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید.

۷- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آن‌ها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند.

۸- در بین انواع گوشت‌ها، گوشت ماهی بهترین انتخاب است. چربی ماهی نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمیشود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک میکند.

۹- نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار، سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آن‌ها از انواع چای و دم کردنی‌های گیاهی با نوع کم نمک استفاده کنید.