



راهکارهای ساده برای رفع بی خوابی

به خوابی یا کم خوابی برای برخی افراد چنان ملال آور و زجر آوست که فرد حاضر است هر دارو یا غذایی بخورد تا بتواند تنها چند ساعت خوابی عمیق و لذت بخش داشته و به صبر و حوصله کافی دست یابد. علت اغلب این به خوابی ها ناشی از گرفتاری های روزانه است که شب ها خود را نشان می دهد. البته بهر خوروی های شبانه نیز از شایع ترین به خوابی افراد است. وقتی معده پر باشد، بدن ایند انرژی زیادی را صرف هضم و جذب غذا کند و در چنین شرایطی به خواب رفتن تقریباً محال و غیرممکن است. فرد بخوداگاه آن قدر در رختخواب پهلوی به پهلوی می شود و غلت می خورد تا مشکل معده برطرف شود. در نهایت به خوابی غیرطبیعی می رود و به صبح می بزمی خیزد خسته و خواب آلود است. علاوه بر این، موارد، تش های عصبی، عوارض جانبی برخی داروها، اضطراب، جسمانی، ضعف و گرسنگی زیاد، به نظمی های هورمونی، مصرف مشروبات الکلی، اضطراب و افسردگی از جمله مهم ترین علل بروز کم خوابی یا بی خوابی محسوب می شود.



فاطمه بهرانی
دکتر روانشناس و مشاور



فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

🗨 راه‌های رسیدن به خواب ایده‌آل

بیشتر عواملی که سبب می‌شود به غیر از آنهایی که جنبه روحی و روانی دارند از این‌نوع تأخیر زیاد یا اصلاح برنامه غذایی و برخی اقدامات رفع فکر، مصرف کم مواد گوشتی و به خصوص افرادی که اوره خون شان بالاست، خوردن غذاهای حاضری سالم و کم انرژی در وعده شام، کم کردن وزن و کنترل پرشاری خونی، ورزش، تفریح و حرکات جسمی، مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی چون دوغ، خیار، آلیمو، آب‌هویج، ترب یا ترپه، شیر گرم، نان و ماست، سبب درختی قرمز، عرق نارنج و بیدمشک هنگام خواب و کاهو و فندق توصیه شده است.

تورم کردن و ماساژ فک با سعی در خروج افکار مزاحم و استحمام با آب ولرم هر دو گرم پس از مصرف کامل غذا و مشقت و مال بدن هم می‌تواند بسیار اثربخش باشد. همچنین به افراد بی‌خواب توصیه شده روزها نخوابند و در طی روز تا حدودی فعالیت جسمی داشته و در نیمه دوم روز برمی‌ایستند تا ظهر به بعد غایب، قهوه یا غذاهایی نوشیدنی‌هایی که مواد محرک و ضد خواب دارند پرهیز کنند و از خوردن غذاهای سنگین، چرب، پیوستار و غذاهای خشک‌کننده مراکز عصبی مانند سیب، فلفل و دارچین بپرهیزند.

داروهای گیاهی مفید برای کم خوابی گشنیز است. این گیاه برخی از انواع بی خوابی را به سرعت بهبود می بخشد. برای این که خواب ثابت و عمیق شود می توانید بعد از شام یک لیوان آب سیب قرمز یا قدری عسل یا آب تازه مرکبات بنوشید. برای تمدد اعصاب می توانید از یوگا، تمرینات تنفسی و نرمش های بدنی استفاده کنید. در شهرهای غربی کشور مثل ایلام و لرستان، بی خوابی را با مصرف دکرده سنبل الطیب و جوشانده اکلیل کوهی و کرده از تخم سنبله استفاده می کنند.

که زن ANFAP
آسیب مغزی بی
تشنه فاسق
به طور قابل
این درمان
پیش بینی
پیش بینی

محققان دانشگاه اسلو درمان جدیدی را برای سکنه مغزی پیشنهاد می‌کنند که شامل تزریق نوعی پروتئین خون است که به نظر می‌رسد در محافظت از مغز در برابر آسیب‌ها نقش دارد. آزمایش‌های اولیه روی موش‌ها نشان می‌دهد اگر درمان ظرف چند ساعت پس از وقوع سکنه انجام شود، می‌تواند نتایج درازمدت را بهبود بخشد. سندیپ کانسه، از محققان این مطالعه جدید توضیح می‌دهد: «مهم راه‌های درمانی‌ای

تزریق پروتئین خون؛ درمان جدیدی برای سگته مغزی

چقدر با بیماری دیابت آشنا هستیم؟

تلخ ترین قند



۱۴ نوامبر برابر با ۲۳ آبان، سالگرد تولد فردرک باتینینگ، کاشف انسولین به‌عنوان روز جهانی دیابت نامگذاری شده است. هدف از برگزاری این روز، آگاه‌سازی مردم دنیا از این بیماری، پیشگیری و راه‌های درمان دیابت است. با توجه به اهداف سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر مرتبط، کشور ما متعهد شده است که سیر صعودی شیوع دیابت را تا سال ۱۴۰۴ متوقف نماید. اجمعه این اقدامات این است که همگام با برنامه مراقبت‌های ادغام‌شده بیماری‌های غیرواگیر، اطلاع‌رسانی همگانی در زمینه اهمیت بیماری دیابت هر سال همزمان با روز جهانی دیابت انجام شود. امسال نیز به‌منظور آگاهی عموم مردم درباره بیماری دیابت هفتاد سال‌های گذشته روزهایی ۲۱ آبانیه ۲۷ آبان‌ماه به‌عنوان «هفته ملی دیابت» نامگذاری و شعار اختصاصی سال ۱۴۰۲ دیابت، «آموزش دیابت از آینده خود محافظت کنیم» اعلام شده است.



دکترو یکتوریا
آذر برزین
مسئول بیماری های
غیر واگیر مرکز بهداشت
شمال تهران

دیابت چیست؟

دیابت در حقیقت نوعی اشکال در سیستم سوخت رسانی بدن است که به دلیل کمبود انسولین به وجود می آید. انسولین هورمونی است که در غده پانکراس ساخته می شود و برای جذب انرژی مواد غذایی ضروری است.

در طول سال‌های گذشته تغییرات چشمگیری در محیط زیست، رفتارها و سبک زندگی افراد رخ داده که باعث افزایش شیوع جاقی و دیابت شده است. عوارض عروقی دیابت در طول زندگی بیماران به سکنه‌های قلبی و مغزی، نارسایی کلیوی، نابینایی و قطع عضو منجر خواهد شد.

در روز جهانی دیابت، با تغذیه نوجوانان مبتلا به این بیماری آشنا شویم

بشقاب سلامت برای روزهای دیابتی

هیدرات کربن را بشمارید

یادگیری شمارش میزان هیدرات کربن (قند) مصرفی روزانه بسیار مهم است، به ویژه اگر با گر و ده غذایی نوجوان باید انسولین دریافت کند. متخصص تغذیه به متناسب با سبب، میزان فعالیت بدنی، میل به مصرف خوراکی ها و تحرک بدنی، هیدرات کربن مناسب روزانه را مشخص کرده و نحوه محاسبه آن را به نوجوان می آموزد. نکته ها را به خاطر بسپارید:

- تعداد هیدرات‌کربن‌های موجود در غذای مصرفی روزانه را بشمارید.
- برسبب مواد غذایی شامل خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها را بخوانید و از ترکیبات آن آگاه شوید.
- برای تکرار نشدن وعده‌های غذایی باکم‌مقدار متخصص تغذیه، ایده‌های سالم و جدیدی برای تغذیه فرزندان در نظر بگیرید.

بشقاب سالم بچینید

بیشقاب غذای روزانه فرزند شما باید حاوی مقدار مناسبی سبزیجات و غلات کامل (سبوس‌دار) باشد. در مقابل باید مصرف غذاهای چرب و فرآوری شده به حداقل برسد. گاهی شکر و نمک نیز در این موارد باید محدود شود.

ب- یک چهارم هر بشقاب غذا در هر وعده غذایی را با سبزیجات غیرناشته‌ای تا نیمه پخته کنید. سبزیجاتی مانند سیب‌زمینی، نخودفرنگی و ذرت بهتر است از برنامۀ غذایی حذف شود.

۲- در یک چهارم بعدی می‌توانید از غلات و خوراکی‌های نشاسته‌ای مانند غلات و نان کامل، برنج، ماکارونی یا سبزیجات نشاسته‌ای استفاده کنید.

۳- در یک چهارم سوم، پروتئین‌هایی مانند گوشت قرمز کم چرب، مرغ یا ماهی یا بوقلمون را اضافه کنید.

۴- وعده غذایی خشک و خالی خوشمزه نیست!؛ به‌ویژه این‌که باید با ملاحظاتی همراه باشد. بنابراین ممکن است غذا برای چه‌ها دلچسب نباشد. در یک چهارم آخر، برای افزایش اشتهای کودکان و نوجوانان، هر وعده غذایی باید با شیر کم چرب (در وعده صبحانه)، ماست سبک و کم چرب (در وعده ناهار و شام) و یک عدد میوه همراه باشد. برای میوه‌ها، سعی کنید از انواع میوه‌هایی که حیدرات‌ترین یا قند پایینی دارند، استفاده کنید. بنابراین موز، سیب و انگور گزینه‌های خوبی هستند.

هر روز یک ورزش حرفه‌ای

کودکان و نوجوانان مبتلا به دیابت، باید هر روز یا حداقل سه روز در هفته، ورزش کنند. ورزش همراه با رژیم غذایی مناسب، دو راهکار مهم و اصلی برای کنترل وزن و میزان قند خون بدن است.

باید به نشانه‌ها حساس بود. به لیوان‌های کبه
زیاد نوشیده می‌شوند، به تکرار ادرار و کاهش وزن
با وجود اشتهای زیاد. این تغییرات نشان می‌دهد
که شخص مورد نظر به دیابت نوع یک مبتلاست.
نشانه‌های بیماری ناگهانی و در سنین مختلف بروز
می‌کند اما امکان ظهور آن در سن نوجوانی بیشتر
است. از آنجا که مسأله تغذیه و کنترل آن از سن کم
برای افراد مبتلا به دیابت به‌ویژه نوع یک بسیار مهم است، در روز جهانی
دیابت به مرور اصلی‌ترین نکات تغذیه‌ای برای نوجوانان مبتلا به دیابت
نوع یک پرداخته‌ایم.



مفتاب
خسروشاهی
گروه دانش، وسالامت

دبابت نوع کی زمانی بروز می کنند کہ غده پانکراس یا ہامان لوزالمعدہ قادر بہ تولید انسولین بنیابد۔ از آنجا کہ بدون حضور ہورمون انسولین، مواد کربوہیدرات یا قندہا نمی توانند از خون بہ سلول ہا وارد شوند، سطح قند خون بہ شکل نامناسب افزایش می یابد۔ امکان ابتلا بہ این بیماری از کودکی تا بزرگسالی وجود دارد اما میانگین سنی تشخیص بیماری، ۳۰ تا ۳۵ سالگی است۔ اماہر ایامی درصدا از ۸۵ درصد تا تشخیص ابتلا بہ دبابت نوع ۱ بروز قندہا ہلکہ ہواست۔ ایامی کمتر بیماری، مشخصان سے راہکار۔ مہم شامل رژیم غذا، انسولین، مدیریت، رژیم غذا ای و ورزش را در نظر می گیرند۔

از ۴ نشانه اصلی غافل نشوید

هر شخصی که با نوجوان مبتلا به دیابت در ارتباط است، می‌تواند از روی تغییرات ایجادشده در ساختار جسمی، رفتاری یا تغذیه‌ای فرد، به بیماری او شک کند. در کودکان و نوجوانان باید به چهار نشانه اصلی شامل تکرر ادرار، تشنگی غیرعادی، خستگی و لاغری مفرط دقت کرد.



medicalnewstoday.com
diabetescarecommunity.ca
kidshealth.org