قدرت ذهن

تبدیل کابوس به رویا با روش جدید صدادرمانی ترکیبی

رسانه
عسل اخویان‌طهرانی
دبیرگروه دانش و سلامت

کابوس‌ها می‌توانند به میزان زیادی بر سلامتی تأثیر بگذارند اما تحقیقات جدید ممکن است راهی برای کمک به افراد در تغییر شکل داستان‌های منفی به‌داستان‌های مثبت‌تر هنگام خواب پیدا کرده باشد. این رویکرد مبتنی بر درمان موجود با معرفی صداهای خاصی است که می‌تواند به فرد کمک کند تا کابوس خود را درحالی که در وضعیت ناخودآگاه است، به رویا تبدیل کند. از روش‌های موجود برای متوقف کردن کابوس‌ها، تشویق افراد به تکرار نسخه‌ای مثبت از خوابی ناخوشایند برای بارها و بارها در ذهن‌شان است. این درمان تمرین تصویرسازی نامیده می‌شود که به عنوان درمانی برای متوقف کردن کابوس‌ها و مدیریت بیداری ناگهانی و خواب بی‌کیفیت مرتبط با آن استفاده می‌شود.

تمرین درمانی تصویرسازی برای متوقف کردن کابوس‌های شبانه در برخی افراد کاملا مؤثر است اما برخی افراد هم به این رویکرد پاسخ نمی‌دهند. آیا محرک‌های مرتبط با یک تجربه مثبت در طول روز می‌تواند به این افراد کمک کند تا هنگام خواب آرامش پیدا کنند؟ برای پاسخ به این سؤال در مطالعه‌ای جدید گروهی از محققان تأثیر صدای پخش شده از طریق هدفون بی‌سیمی را که هنگام خواب استفاده می‌شود بر فرکانس کابوس بررسی کردند. محققان ۳۶ بیمار در تمرین تصویرسازی را ثبت‌نام کردند و نیمی از آنها را موظف کردند کابوس خود را با نگاهی مثبت‌تر در طول تمرین تخیل سالم بازنویسی کنند. تمرین روزانه باعث شد آنها تمرین درمانی تصویرسازی را با محرک‌های صوتی تکمیل کنند، سپس ۳۶ شرکت‌کننده به مدت دو هفته هنگام خواب مورد بررسی قرار گرفتند و از هدفون‌هایی استفاده کردند که می‌توانست صدا را منتقل کند. کابوس‌ها معمولا در مرحله حرکت سریع چشم (REM) از خواب رخ می‌دهند، بنابراین تمرکز اصلی محققان بر این بخش از چرخه خواب متمرکز شد. هر دو گروه شاهد بهبود در خواب خود بودند، زیرا کابوس‌های شبانه در هفته برای همه افراد مورد مطالعه کاهش یافت. با این حال، گروهی که ترکیبی از درمان تصویری و صدا را دریافت کرده بودند، کاهشی در فرکانس کابوس مشاهده کردند که سه ماه پس از مطالعه ادامه داشت و حتی شروع به تجربه رویاهای شادتر به جای کابوس‌های خود کردند. لامپروس پروگاموروس، محقق ارشد این پژوهش و روانپزشک آزمایشگاه خواب دانشگاه علوم‌پزشکی ژنو، در بیانیه‌ای گفت: «بین انواع احساسات تجربه شده در رویاها و رفاه عاطفی ما رابطه وجود دارد.» براساس نتایج این مطالعات به نظر می‌رسد که در آینده امکان دستکاری خواب به نحوی که کمتر کابوس‌های ترسناک ببینیم چندان دور از ذهن نباشد./ منبع: IFL Science

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۴۲۳۳

۷	۵	۳	۴	۹	۶	۸	۲	۱
۴	۶	۱	۷	۸	۲	۹	۵	۳
۲	۹	۸	۵	۳	۱	۴	۷	۶
۵	۳	۶	۹	۷	۸	۱	۴	۲
۹	۴	۷	۲	۱	۳	۵	۶	۸
۱	۸	۲	۶	۵	۴	۷	۳	۹
۳	۱	۴	۸	۲	۷	۶	۹	۵
۶	۷	۵	۳	۴	۹	۲	۱	۸
۸	۲	۹	۱	۶	۵	۳	۴	۷

۸	۱	۴	۵	۷	۶	۹	۳	۲
۹	۵	۶	۴	۲	۳	۸	۷	۱
۷	۲	۳	۹	۸	۱	۵	۶	۴
۱	۷	۹	۳	۶	۵	۴	۲	۸
۵	۶	۸	۱	۴	۲	۳	۹	۷
۳	۴	۲	۷	۹	۸	۶	۱	۵
۴	۹	۱	۸	۳	۷	۲	۵	۶
۶	۸	۷	۲	۵	۹	۱	۴	۳
۲	۳	۵	۶	۱	۴	۷	۸	۹

سودوکو ۴۲۳۴

		۸				۹		
			۳				۷	
۲				۸				۴
	۴				۷			
		۵				۱		
			۲				۳	
۱				۳				۶
	۵				۴			
		۹				۸		

		۷				۵		
	۴				۹			
۵			۳					۱
			۴			۳		
		۶				۲		
			۵			۷		
۶				۱				۹
	۷				۸			
		۳				۴		

۱	۸	۷	۲					
			۹					
			۷					
			۶					
			۳					
			۸			۹		
						۷		
			۵			۸		

				۵				
			۹			۷		
				۳				۸
						۹		
				۲				
				۴				
			۷			۸		
				۱				
				۶				

تازه‌های سلامت

کاهش هزینه‌های سلامت و درمان با ترویج داروهای گیاهی

تغییر رویکرد جامعه پزشکی کشور نسبت به استفاده گسترده از محصولات صنعت گیاهان دارویی، می‌تواند به‌صورت جدی هزینه‌های سربار بخش سلامت و درمان کشور را کاهش دهد. مهدی سیف‌سهندی، دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی، گیاهان دارویی را یکی از راهکارهای کاهش هزینه بخش سلامت و درمان دانست و گفت: برای این کار انجام مطالعات تطبیقی و پروژه‌های علمی و عملی، راهکار تحقق این مهم است. وی افزود: از بزرگ‌ترین چالش‌های زنجیره ارزش گیاهان دارویی، بحث توسعه بازارهای محصولات این حوزه است. از جمله موانعی که در این مسیر وجود دارد، این است که متخصصان کشور و جامعه پزشکی، هنوز رغبت زیادی به بهره‌گیری از داروهای گیاهی، به‌عنوان جایگزین بخشی از داروهای صنعتی و شیمیایی ندارند. این در حالی است که خود مردم به نسبت، رویکرد بهتری به استفاده از طب سنتی و گیاهان دارویی دارند و قرار گرفتن هدفمند محصولات این بخش در نسخه پزشکان، می‌تواند به‌صورت جدی هزینه‌های بخش سلامت و درمان کشور را کاهش دهد. وی انجام مطالعات تطبیقی و پژوهش‌های علمی و عملی را راهکار تغییر این روند دانست و بیان کرد: جامعه پزشکی کشور، دربردارنده افرادی متخصص و آگاه است که تعهد بالایی نسبت به حرفه و کار خویش دارند. از این رو برای قانع‌سازی آنها به منظور بهره‌مندی بیشتر از گیاهان دارویی، باید مطالعات تطبیقی گسترده‌ای صورت گیرد.

«جام جم» راهکار طب سنتی در برابر آنفلوآنزا را در گفت‌وگو با دکتر الهام پارسا، متخصص طب سنتی بررسی می‌کند

گذر از آنفلوآنزا با نسخه طبیعت

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

این روزها بیماری کرونا با آن شیوع بی‌سابقه‌اش جای خود را به آنفلوآنزا داده و اغلب افراد سردرگم هستند که از آنفلوآنزا همچون گونه‌های مختلف کرونا باید بترسند یا آن را مشابه سرماخوردگی، شدید و گذرا در نظر بگیرند. پرسش‌های زیادی ذهن‌مان را درگیر کرده است؛ این‌که تفاوت آنفلوآنزا با کرونا در چیست؟ با توجه به این‌که در طب رایج آنفلوآنزا درمان دارویی کاملی ندارد آیا در طب سنتی، این بیماری درمان گیاهی دارد؟ چه تدابیری در این مکتب در نظر گرفته شده تا علائم سخت و نفسگیر ناشی از این بیماری به حداقل برسد؟ برای رسیدن به پاسخ این قبیل پرسش‌ها با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

عامل شیوع دو بیماری آنفلوآنزا و کرونا نوعی ویروس است و از نظر نوع علائم و درمان نمی‌توان تفاوت چندانی بین این دو بیماری قائل شد. هر دو بیماری به‌صورت علامتی درمان می‌شوند و در طب سنتی مشابه طب رایج درمان خاص و کاملی برای آنفلوآنزا وجود ندارد. اگر علائم تنفسی و تب در فرد مبتلا به آنفلوآنزا تظاهر کند، بیمار باید به پزشک مراجعه و در صورت نیاز بستری شود و از داروهای کمکی برای کنترل بیماری استفاده کند و باید بدانید آنفلوآنزا همچون کرونا می‌تواند تهدیدکننده جان بیمار باشد. بر این اساس باید تا حد امکان علائم بیماری را کنترل و از وخیم‌شدن حال بیمار جلوگیری کرد.

تقویت سیستم ایمنی، صحت دارد؟

عقیده بر این است که برخی از داروهای گیاهی یا خوراکی‌ها و دمنوش‌ها می‌توانند با تقویت سیستم‌ایمنی از ابتلا به آنفلوآنزا پیشگیری کنند. دکتر پارسا در این رابطه می‌گوید: «این‌که مردم به دنبال دارو یا شربت و معجونی برای تقویت سیستم‌ایمنی خود باشند، باور نادرستی است و از دیدگاه طب سنتی با رعایت شش اصل حفظ سلامتی همچون خواب به‌موقع، دوری از استرس و اضطراب و داشتن آرامش، ورزش و فعالیت بدنی روزانه، توجه به خروج به‌موقع دفعیات بدن از طریق اجابت‌مزاج و تعریق، استفاده از غذاهای سالم و ... می‌توانند به حفظ سلامتی خود و دوری از بیماری‌ها کمک کنند. البته در طب سنتی برای تقویت سیستم‌ایمنی به مصرف شربت آبلیمو و عسل، شربت آلوئه‌ورا، ترکیب عسل و سیاهدانه و مصرف گیاه اکی‌ناسه که در بهبود بیماری کرونا نیز بسیار کاربرد داشته، می‌توان اشاره کرد. همچنین بهترین میوه‌های تقویت‌کننده سیستم‌ایمنی و موثر جهت التیام آنفلوآنزا از دیدگاه طب سنتی سیب، انارشیرین، به و لیموشیرین هستند.»

تدابیر موثر در رفع علائم آنفلوآنزا

به گفته این متخصص طب سنتی، برای التیام تک‌تک علائم بیماری آنفلوآنزا در طب سنتی تدابیری موثر اندیشیده شده است؛ برای کنترل سرفه، بخور بابونه به‌خصوص برای کودکان زیر شش‌ماه که مجاز به دادن داروی خاصی نیستیم، بخور آویشن یا حتی بخور آب‌گرم و همچنین مصرف دمنوش بابونه، آویشن، پر سیاوشان، لعاب به‌دانه یا عناب بسیار توصیه شده است. بهترین ترکیب، استفاده از رازیانه، پرسیاوشان و انجیر با یکدیگر است که در رفع سرفه مفید است.

دکتر پارسا تصریح می‌کند: «برای کاهش تب، مصرف نوشیدنی‌های نسبتا ولرم مثل مصرف نصف تا یک لیوان آب‌سیب هر دو ساعت یک‌بار و نوشیدن عرق بید یا دمنوش ختمی و پنیرک مفید است. بدن‌شویه و پاشویه ترجیحا همراه با ترکیب ختمی و پنیرک می‌تواند در پایین‌آوردن دمای بدن بسیار موثر باشد. برای برطرف‌شدن خلط پشت حلق، بخور مرزنجوش، پر سیاوشان، اسطوخودوس، تخم گشنیز یا بابونه توصیه و برای التیام سوزش و التهاب گلو، غرغره جوشانده بابونه، تخم گشنیز یا ختمی می‌تواند موثر باشد.»

دکتر پارسا برای رفع بدن‌درد نیز ترکیبات دارچین همچون دمنوش دارچین یا سایر دمنوش‌های گرم مانند دمنوش بابونه را توصیه می‌کند و توضیح می‌دهد: «بخور اکالیپتوس و غرغره آب‌نمک و شست‌وشوی بینی و سینوس‌ها پس از مراجعه به منزل می‌تواند تا حدود زیادی با کمک به پاکسازی مجاری تنفسی از بار آلودگی ویروس‌های تنفسی کم کرده و از ابتلا به آنفلوآنزا بکاهد.»

غذاهای پرکالری، خوب یا بد؟

اغلب بیماران به‌خصوص افراد مبتلا به آنفلوآنزا بر این عقیده‌اند که برای التیام سریع‌تر بیماری باید از غذاهای حجیم و پرکالری به‌عنوان منبعی مغذی استفاده کنند. دکتر پارسا می‌گوید: «این باور قطعا نادرست است. افراد در دوران بیماری و در زمان نقاهت، سیستم گوارشی ضعیفی دارند و باید مصرف غذاهای پرکالری که نیاز به هضم سنگینی دارد را به‌تدریج شروع کنند. در دوران بیماری و نقاهت باید به کیفیت غذاها توجه و از کمیت و حجم مصرف آنها کاست.»

وی می‌افزاید: «مبتلایان در زمان بیماری اگر اشتها به غذا ندارند نباید غذا بخورند و مصرف اندک آب‌سیب یا آب و عصاره گوشت می‌تواند مناسب باشد. پس از این‌که تب و لرز فرد قطع شد درصورت اشتهاداشتن، باید بیمار برای رفع ضعف از تخم‌مرغ عسلی و آویشن، فرنی بادام، فالوده سیب، شیر بادام، چهارمغز و جوانه‌ها و در وعده ناهار و شام از گوشت‌های لطیف و سبک مانند گوشت گوسفند یا بلدرچین یا آبگوشت استفاده کند. عصاره‌های خانگی گوشت به‌خصوص در دوران نقاهت بسیار توصیه می‌شود. روش تهیه عصاره گوشت به این صورت است که گوشت را در ظرفی پر از آب آن‌قدر حرارت دهید تا قسمت بیشتر محتویات و عصاره آن وارد آب شود. استفاده از این غذا هرچند هم اندک در زمانی که بیمار اشتها ندارد، برای رفع ضعف و سستی بسیار موثر است.» در زمان آنفلوآنزا مصرف غذاهای مایع مثل سوپ جو که در آن بال و گردن مرغ، گشنیز، کدوسبز، پیاز، سیر و شلغم به کار رفته باشد مفید است و درصورت تب‌دار بودن بیمار، بهتر است به این سوپ گل بنفشه نیز افزوده شود. به گفته دکتر پارسا، از میان دمنوش‌ها، دمنوش نعنا، پونه، آویشن و همچنین مصرف کدوحلوایی، شلغم با عسل و آبلیمو و عسل گزینه‌های مناسبی هستند. استفاده زیاد از مخلوط سیر و پیاز در غذاها هم پیشنهاد می‌شود.»

چه زمانی آنتی‌بیوتیک مصرف شود؟

دکتر پارسا با تأکید بر این‌که مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در بیماری‌های ویروسی مثل آنفلوآنزا هیچ کاربردی ندارد، توضیح می‌دهد: «مگر این‌که بیماری طولانی و علائم تنفسی وخیم و به‌دلیل ضعف بدن علاوه‌بر ویروس، نوعی باکتری وارد بدن و سبب عفونت تنفسی شده باشد که در این صورت طبق نظر پزشک، دز مشخصی آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود.»

وی تصریح می‌کند: «در طب سنتی گیاهانی که خواص آنتی‌بیوتیکی داشته باشند، بسیار زیادند؛ سیر، پیاز، آویشن، شلغم و ... اثرات آنتی‌بیوتیکی خوبی دارند اما چون این مواد تاکنون به‌صورت دقیق و علمی عصاره‌گیری نشده و دز مصرفی مشخصی برای آن تعیین نشده هنوز در طب سنتی از آنها استفاده درمانی نمی‌شود اما مصرف آن در برنامه غذایی روزانه می‌تواند بسیار مفید و مکمل آنتی‌بیوتیکی مفیدی باشد. شلغم از موثرترین ترکیبات با خواص آنتی‌بیوتیکی یعنی ضدباکتریایی است که مصرف آن همراه عسل و به‌خصوص استفاده از آن با گوشت در آش و سوپ بسیار توصیه شده است.»

بیشتر بدانیم

بررسی دلایل و راهکارهای رفع یک صدای پیوسته آزاردهنده

درمان سکسکه‌های بی‌وقفه

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

سال پیش نوعی نی طراحی شده برای جلوگیری از سکسکه وارد بازارهای جهانی شد که در مطالعه‌ای توانسته بود روش‌های سنتی برای جلوگیری از سکسکه را شکست دهد. با این حال، اگر همین الان دچار چنین مشکلی شوید قطعا اولین کاری که شاید به ذهن‌تان برسد این است که در اینترنت روش‌های سریع و فوری مقابله با سکسکه را جست‌وجو کنید تا این‌که بخواهید وسیله یا دستگاه خاصی را برای رفع آن سفارش دهید.

برای شکست دادن این صدای پیوسته باید ابتدا به درکی از چیستی سکسکه و چگونگی درمان این پدیده برسیم. در تعریفی سریع، سکسکه واکنشی است که در آن دیافراگم (عضله بزرگی که زیر قفسه سینه قرار دارد و با منقبض شدن فضایی را در حفره قفسه سینه آزاد می‌کند تا بتوانیم نفس بکشیم) دچار گرفتگی می‌شود. این واکنش غیرارادی و اغلب آزاردهنده محرک‌های زیادی دارد اما در بیشتر افراد، پس از مدت کوتاهی از بین می‌رود. برای برخی افراد، سکسکه برای مدت طولانی (گاهی حتی تا ۶۸ سال) می‌تواند نشانه‌ای از نوعی بیماری زمینه‌ای باشد. دلایل به وجود آمدن سکسکه آن‌قدر متنوع است که برای ریشه‌یابی این پدیده پیچیده نیاز به بررسی متخصص برای تشخیص آن وجود دارد.

چگونه سکسکه را متوقف کنیم؟

برخی درمان‌های توصیه‌محور مانند حبس کردن نفس (برای مدت کوتاه)، نفس کشیدن در کیسه یا خم‌شدن و نوشیدن از کناره‌های دور فنجان، همگی رویکرد مشترکی دارند که بر دیافراگم تأثیر می‌گذارند.

گرچه مقاله‌ای در سال ۲۰۱۳/۱۳۹۲ به‌درستی به این نتیجه رسید که بدون کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده با دارونما نمی‌توان کارکرد چنین درمان‌هایی را تأیید یا رد کرد، شاید دلیل گسترش این روش‌ها به این واقعیت مرتبط باشد که کشش عضله می‌تواند از اسپاسم آن جلوگیری کند.

توصیه‌های رسمی در مورد چگونگی توقف سکسکه

خدمات ملی سلامت انگلستان فهرست گسترده‌ای از بایدها و نبایدها در مورد نحوه درمان سکسکه ارائه کرده است. این توصیه‌ها شامل همان نفس کشیدن در پاکت کاغذی، همچنین نگهداشتن نفس برای مدتی کوتاه و پیشنهادهای دیگری مانند موارد زیر است:

- زانوها را به سمت قفسه سینه بکشید و به جلو خم شوید.
- آب یخ بنوشید (تغییرات دما می‌تواند هم باعث سکسکه شود، هم آن را متوقف کند).
- طعم تیزی مانند لیمو یا سرکه را بچشید.

توصیه بهداشتی دانشکده پزشکی هاروارد روش تنفس رایک قدم جلوتر می‌برد و آن را به فرآیندی سه مرحله‌ای تبدیل می‌کند که برای اولین‌بار در نشریه پزشکی اورژانس (Journal of Emergency Medicine) منتشر شد و شامل موارد زیر است:

- یک نفس عمیق بکشید و آن را به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- بدون بازدم، کمی هوای بیشتری وارد کنید.
- مرحله ۲ را تکرار کنید و نفس خود را بیرون دهید.

تصور می‌شود که این روش هم با اثر بر گرفتگی دیافراگم و هم افزایش مختصر سطح دی‌اکسیدکربن در بدن، سکسکه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

چه چیزی باعث سکسکه می‌شود؟

با وجود فهرست غنی و متنوعی از درمان‌های سکسکه که البته بسیاری از آنها نیاز به بررسی‌های علمی دقیق‌تر برای صحت‌سنجی دارند، به نظر می‌رسد که پیشگیری بهتر از درمان است. به این ترتیب، آشنایی با محرک‌ها ممکن است برای آینده‌ای بدون سکسکه به شما کمک کند.

البته خبر بد این است که به همان اندازه که «درمان‌های» عجیب و غریب برای سکسکه وجود دارد، محرک‌های متنوع و زیادی هم می‌توانند عامل به وجود آمدنش باشند. از تند یا زیاد غذا خوردن، نوشیدن نوشیدنی‌های گازدار یا سرد، حتی فقط دوش گرفتن یا تجربه یک شوک، غافلگیری یا موقعیت استرس‌زا می‌تواند باعث حمله شود.

سکسکه‌هایی که متوقف نمی‌شود ممکن است خوش‌خیم باشد اما مطالعات موردی نشان داده است که می‌تواند با عفونت، آسیب اندام یا بیماری و همچنین برخی تومورها و سرطان‌های خوش‌خیم مرتبط باشد. بنابراین، اگر دچار سکسکه‌های طولانی می‌شوید که بیش از ۴۸ ساعت طول می‌کشد، بهتر است با پزشک مشورت کنید.

علت سکسکه در نوزادان چیست؟

سکسکه در بزرگسالان هیچ مزیتی ندارد و در مواردی که طولانی می‌شود حتی مشکل تلقی می‌شود. اما سکسکه در نوزادان نه تنها یک عامل منفی و مضر نیست بلکه عاملی در رشد بهتر کودک و تنظیم تنفس است.

در هنگام سکسکه بالا رفتن حجم ناگهانی هوا در ریه نوزاد موجب هماهنگی عملکرد مغز می‌شود. به عبارت دیگر سکسکه موج بزرگی از پیام‌های مغزی را ایجاد می‌کند که به نوزاد در کنترل عضلات تنفسی کمک می‌کند و موجب توانایی در تنظیم تنفس می‌شود.

در نوزادان هم مانند بزرگسالان در مواردی که به مدت چند روز یا یک ماه سکسکه طولانی شود، حتما باید از پزشک اطفال کمک خواست زیرا ممکن است کودک دچار رفلاکس معده و مری شده باشد.