

بیشتر بدانیم

چه چیزهایی به بینایی تان آسیب می‌زنند؟

خیلی چیزها، از سیستم‌های تهویه منزل تا داروهایی که مصرف می‌کنید، روی بینایی تان اثر می‌گذارد. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. برخی عوامل خطر تأثیر گذار بر بینایی:

● چشم‌تان را می‌مالید

هنگام خستگی و سوسه می‌شوید که چشمتان را بمالید؛ اما باید این را بدانید که مالیدن بیش از حد چشم‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به نازک شدن یا قوز قرئیه (کراتو کونوس) یا سرعت پیشرفت قوز قرئیه را به‌ویژه در کودکان افزایش دهد.

● در تابستان کولر تان را خیلی زیاد می‌کنید کولر هم مانند بخاری می‌تواند رطوبت نسبی را در یک اتاق کاهش دهد و این عاملی برای افزایش خشکی چشم است. طبق نظر متخصصان خشکی پیشرفته چشم می‌تواند منجر به اختلال در بینایی شود، بنابراین حتماً دمای کولر تان را پایین بیاورید و از قطرهای چشمی برای رفع خشکی چشم استفاده کنید.

● پاک‌کننده‌های آرایشی

سعی کنید پاک‌کننده‌های آرایشی را از چشمتان دور نگه دارید. پاک‌کننده‌های آرایشی مقادیر زیادی کلرید بنز الکوئیوم دارند که برای چشم‌ها سمی است و قرار گرفتن در معرض این ماده شیمیایی می‌تواند باعث ناراحتی، التهاب و آسیب به بافت‌های چشمی شود.

● مژه مصنوعی

اگر از آن دسته افرادی هستید که از مژه‌های مصنوعی زیاد استفاده می‌کنید باید بگوییم که چسب مورد استفاده برای اتصال این مژه‌ها می‌تواند حاوی مواد سمی باشد و علاوه بر این، خود مژه‌های مصنوعی نیز می‌تواند مانند یک کیسه خواب گرم برای باکتری‌ها و مایت‌ها عمل کند.

ورزش

خطرات ورزش کردن با ماسک

پوشیدن ماسک هنگام ورزش می‌تواند باعث کاهش دریافت اکسیژن و تجمع دی‌اکسید کربن ناشی از بازدم شود

تنفس در زمان ورزش کردن نسبت به زمان استراحت تندتر و شدیدتر می‌شود که خطر انتقال این بیماری را افزایش می‌دهد. در این شرایط شیوع کرونا اگر هنگام ورزش از ماسک استفاده کنیم، استنشاق مقدار هوای مورد نیاز برای انجام ورزش‌های سنگین، دشوار می‌شود. می‌دانیم که پوشیدن یک ماسک جراحی مقاومت در برابر جریان هوارا افزایش می‌دهد؛ ورزش کردن هم باعث می‌شود که تنفس سریع تر و شدیدتر شود؛ بنابراین پوشیدن ماسک در طول ورزش مانع بیشتری در برابر جریان هوا ایجاد می‌کند. از سوی دیگر انجام ورزش‌های سطح متوسط تا شدید با استفاده از ماسک دشوارتر می‌شود. در حالی که با داشتن ماسک به صورت به راحتی می‌توان راه رفت به نظر می‌رسد که این چالش در هنگام انجام ورزش‌های سنگین (مثل راگبی یا فوتبال) که ورزشکار به میزان حدود ۴۰ تا ۱۰۰ لیتر در دقیقه به هوا نیاز دارد، بیشتر است.

زمانی که ورزش سنگینی انجام می‌دهیم، عضلات ما «اسید لاکتیک» تولید می‌کند که باعث احساس سوزش می‌شود. این اسیدسپس به دی‌اکسید کربن تبدیل و بازدم می‌شود. اما اگر دی‌اکسید کربن در ماسک تجمع یابد، چه اتفاقی می‌افتد؟ همچنین در هوای باز یافت شده اکسیژن کمتری وجود دارد که شرایطی مشابه با ورزش در ارتفاعات بالا را نشان می‌دهد. بنابراین مهم است که درک بیشتری از محدودیت‌های انجام ورزش سنگین با ماسک داشته باشیم.

استفاده از ماسک هنگام ورزش می‌تواند باعث کاهش سطح اکسیژن شود که کاهش بیشتر غلظت اکسیژن با ورزش طولانی‌تر یا سخت‌تر تأثیر زیادی بر واکنش‌های فیزیولوژیکی ورزش می‌گذارد و باعث بروز علائم مرتبط با بیماری از ارتفاع مانند سرگیجه یا سردرد می‌شود. باید تحقیقات بیشتری روی افراد انجام شود تا تأثیر سطح بالای دی‌اکسید کربن و میزان کم اکسیژن به دقت بررسی شود. نتایج این مطالعه درباره تأثیر پوشیدن ماسک با سایر ورزش‌های پر فشار نیز هماهنگی دارد. با توجه به بازگشایی باشگاه‌های ورزشی قبل از توصیه برای پوشیدن ماسک لازم است تحقیقاتی در این زمینه صورت گیرد تا ایمنی جامعه ورزشی تامین شود.

منبع: ایرانا

چندترفند برای خواب راحت خانم‌ها

کم‌خوابی در زنان تا حد زیادی با سطح پریشانی روانی و شدت گرفتن

احساسات خصوصت، افسردگی و خشم در ارتباط است



فاطمه قاسمی | مترجم

آیا می‌دانید زن و مرد تجربیات مرتبط با خواب متفاوتی دارند؟ بر اساس یک نظرسنجی دوسوم از خانم‌ها حداقل چند شب در هفته با مشکل خواب روبه‌رو هستند و تقریباً نیمی از آن‌ها از خواب‌بیداری می‌شوند. همچنین بر اساس نتایج پژوهشی که در مرکز مطالعات خواب دانشگاه لافبورو انگلستان انجام شد، زنان به دلیل این که مغز پیچیده‌تری دارند و به انجام چند کار همزمان تمایل دارند، از مغزشان بیشتر از مردان کار می‌کشند در نتیجه به خواب بیشتر و راحت‌تری نیاز دارند. در این پژوهش مشخص شد زنان نسبت به مردان در برابر کم‌خوابی آسیب‌پذیرتر هستند. در این مطلب به چندترفند برای خواب راحت اشاره خواهیم کرد:

● یک محیط خواب راحت فراهم کنید

یک اتاق خواب راحت و بی‌اشکال باعث خواب بهتر می‌شود. دمای اتاق بین ۱۵ تا ۱۹ درجه سانتی‌گراد ایده‌آل و دلچسب است. با توجه به افزایش دمای درونی بدن در دوران قاعدگی، خنکی محیط اتاق در این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است. مطمئن شوید که دمای اتاق متناسب است و خیلی سرد یا گرم نیست که در طول شب آرامش شمارا برهم‌زند. با رنگ‌های دلخواه خود، اتاق را چیدمان و هنگام خواب از لباس خواب گشاد استفاده کنید. آن‌چه اهمیت دارد احساس راحتی شماست.

● حمام کوتاه یا دوش آب گرم قبل از خواب را امتحان کنید

وقتی دمای بدن کاهش می‌یابد، احساس خواب آلودگی می‌کنیم. با حمام و دوش آب گرم قبل از خواب این حس خواب‌آلودگی را تقویت می‌کنیم. ترکیب فوق العاده حمام قبل از خواب، دمای مناسب اتاق و خستگی در طول روز ما را به یک خواب راحت و سریع دعوت می‌کند.

● نزدیک به وقت خواب خوراکی‌های محرک مصرف نکنیم

خوراکی‌های حاوی کافئین و نیکوتین فرایند خواب را برای ماسخت می‌کند. قهوه، انواع نوشابه‌های گازدار و حتی شکلات دارای کافئین هستند. کافئین، ماده محرک قوی است که به تنهایی می‌تواند شمارا بیدار

نگه دارد.

● صداهای مزاحم را تا حد ممکن حذف کنیم

سر و صدای می‌تواند خواب را مختل کند. تا جایی که ممکن است اتاق را در برابر صداها عایق کنید. با استفاده از گوشی می‌توانید از شنیدن صداهای مزاحم راحت شوید به خصوص اگر در نزدیکی خیابانی شلوغ و پررفت‌وآمد هستید. می‌توانید با گوش دادن به یک موسیقی ملایم و آرامش بخش یا صداهای ضبط شده محیط، مثل صدای آبشار، امواج یا صدای باران حواس خود را از صداها ناهنجار پرت کنید.

● قرار گرفتن در معرض نوربر خواب تأثیر می‌گذارد

همان‌طور که قرار گرفتن در معرض نور روشن در طول روز به بیداری ما کمک می‌کند، قرار گرفتن در تاریکی منجر به خوابی آرام می‌شود. با استفاده از پرده‌های تیره و ضخیم، ورود نور بیرونی به داخل اتاق خواب را محدود کنید. در صورت امکان از قرار دادن وسایل الکترونیکی مثل لپ‌تاپ و تلویزیون در اتاق خواب خودداری کنید.

● دست به دامن روش‌ها و تئریهای آرامشی شوید

در بسیاری از خانم‌ها قبل و در دوران قاعدگی نشانه‌های اضطراب و افسردگی افزایش می‌یابد. تمرین‌هایی که بر اساس واکنش بدن در برابر محیط



صورت می‌گیرد مثل تنفس عمیق و کشش‌های عضلانی می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود. از صداهای شنیداری خاصی که روش رسیدن به آرامش تدریجی عضلات را آموزش می‌دهد، استفاده کنید. آرام نفس کشیدن را در طول روز تمرین کنید تا قبل از خواب انجام آن راحت باشد. سعی کنید افکار ناخوشایند را به محض ورود به اتاق خواب نادیده بگیرید. به تجربیات لذت بخش و خاطرات خوش گذشته فکر کنید، خیال پردازی کنید یا بازی‌های ذهنی انجام دهید.

● از مصرف وعده‌های غذایی سنگین قبل از خواب خودداری کنید

سوء هاضمه، حالت تهوع و دیگر مشکلات گوارشی در دوران قاعدگی منجر به اختلال در خواب می‌شود. خوردن میان وعده سبک قبل از خواب می‌تواند از برخی از این مشکلات جلوگیری کند.

● ساعت خواب و بیداری مشخصی داشته باشید

عادت به خوابیدن در ساعت مشخصی به شما اجازه می‌دهد تا بدن و ذهن تان خود به خود برای خوابیدن آماده شود و این به خواب سریع شما کمک خواهد کرد. برای این منظور هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروید و هر روز صبح در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. با این عادت منظم می‌توانید چرخه شبانه‌روزی یا ساعت ریست بدن خود را تنظیم کنید تا عملکرد اعضای داخلی بدنتان هم تنظیم شود.

منبع: sleepfoundation

پزشکی

نشانه‌های ابتلا به پارکینسون

خواب ناآرام و بی‌قرار ممکن است نشان دهنده ابتلا به بیماری پارکینسون در آینده باشد

نتایج یک بررسی جدید محققان دانمارکی نشان می‌دهد، خواب ناآرام و بی‌قرار با بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون Parkinson و زوال عقل Dementia مرتبط است.

● دوپامین پایین و هشدار

افرادی که در مرحله REM خواب خود با مشکل مواجه می‌شوند، سطح کمتری از دوپامین در مغز خود دارند. پایین بودن سطح دوپامین در مغز علامت هشدار دهنده بیماری‌هایی مانند پارکینسون است.

دکتر مورتین گرسل استوکلم می‌گوید: «بیماران مبتلا به اختلال رفتاری REM (در مرحله REM خواب حرکت و جنبش اضافه دارند) دچار نوعی التهاب در ناحیه‌ای از مغز خود هستند که در آن سلول‌های عصبی تولیدکننده دوپامین یافت می‌شود.»

دانشمندان مطرح می‌کنند کشف رابطه بین ریتم شبانه‌روزی و بیماری پارکینسون بیانگر این است که این اختلال‌های شبانه‌روزی ممکن است بازتاب فرایند بیماری فساد عصبی باشد که قبل از تشخیص بیماری پارکینسون بر ساعت درونی مغز تأثیر می‌گذارد و می‌تواند نشانه هشدار دهنده اولیه بیماری باشد.

● دومین اختلال شایع عصبی

بیماری پارکینسون، دومین اختلال شایع فساد عصبی، بعد از بیماری آلزایمر است.

عمدتاً بیماری پارکینسون بعد از ۶۰ سالگی تشخیص داده می‌شود. هم‌اکنون هیچ دارویی برای پیشگیری از بیماری وجود ندارد اما درمان‌هایی برای تسکین علائم آن وجود دارد.



کسانی که آلرژی پوستی دارند در مصرف این دمنوش احتیاط کنند

مناسب است.

بهار نارنج به تقویت قلب، افزایش انرژی، رفع ضعف و خستگی مزمن، بهبود عملکرد مغز، تحریک اشتها، تقویت معد، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان بیماری‌های معده مانند سوء هاضمه، ضعف یا سردی معده کمک می‌کند.

افرادی که بیماری فشارخون، حساسیت و آلرژی پوستی دارند و همچنین بانوان باردار باید در مصرف بهار نارنج احتیاط کنند. دمنوش بهار نارنج دارای مزاج گرم و خشک است و خواص دارویی زیادی دارد. دمنوش بهار نارنج مفرح یا شادی آور است؛ بنابراین مصرف آن برای درمان اختلالات خلقی، افسردگی و احساس ناراحتی و غم

حفظ سلامت پوست هنگام استفاده از ماسک



پرهیز از مصرف غذاهای تند و تیز



پرهیز از آرایش صورت در نواحی زیر ماسک



رعایت بهداشت ماسک‌های پارچه‌ای با شستن و اتو کردن



استفاده از نرم‌کننده‌ها و مرطوب‌کننده‌های مناسب



استفاده از پارچه‌های پنبه‌ای برای ماسک‌های خانگی



استفاده از ضدآفتاب در نواحی زیر ماسک پارچه‌ای



محدود کردن استفاده از ماسک با ماندن در خانه



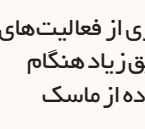
پرهیز از مواد غذایی حاوی قند بالا



خشک نکردن صورت بعد از شستن آن



شستن صورت با شوینده‌های خیلی ملایم پس از برداشتن ماسک



خودداری از فعالیت‌های با تعریق زیاد هنگام استفاده از ماسک

