

خواب راحت در شب های گرم تابستان

در طول تابستان و با گرم تر شدن هوا نمی توان ماندند همیشه به راحتی به خواب رفت و خوابی آسوده داشت. برای مقابله با این مشکل می توان چند نکته ساده را رعایت کرد که در این مطلب مرور شان می کنیم

۱ چرت نزنید افزایش دما و گرم تر شدن هوا باعث می شود که در طول روز کمی احساس بی حالی داشته باشید، زیرا بدن برای تنظیم دما به انرژی بیشتری نیاز دارد. اما اگر برای خواب شبانه مفید باشد، مشکل مواجه آید، در طول روز خوابید. خواب آلودگی در هوای گرم ارزشمند است، پس آن را برای شب نگه دارید.

۲ روال روزانه داشته باشید گرمای هوا شمارا به سوی تغییر عادت هایتان سوق می دهد. این کار را نکنید، زیرا خوابتان را مختل می کند. بر اساس عادت و روال همیشگی تان عمل کنید و پیش از رفتن به رختخواب کار های همیشگی تان را انجام دهید.

۳ اصول اولیه را در خاطر داشته باشید اطمینان حاصل کنید که اتاق خوابتان هنگام شب گرم نباشد. برای مثال، در طول روز پرده ها را بکشید و از ورود

نور خورشید به داخل خانه جلوگیری کنید. اما پیش از رفتن به رختخواب پنجره ها را باز کنید تا نسیم خنک و هوای آزاد وارد اتاق شود. **۴ از ملافه های نازک استفاده کنید** روتختی ها را اکم کنید، اما از ملافه روکش تخت استفاده کنید، زیرا روتختی های کتان عرق بدن را جذب می کنند. هر قدر هوا گرم باشد، هنگام خواب دمای بدن کاهش می یابد، به همین دلیل گاهی احساس سرما می کنیم و از خواب بیدار می شویم.

۵ جوراب ها را خنک کنید استفاده از پنکه کوچک در هوای گرم، به خصوص زمانی که هوا مرطوب است، مفید است. این پنکه ها عرق را تبخیر و کار بدن را برای تنظیم دما راحت تر می کنند. همچنین می توانید جوراب های تان را در یخچال بگذارید و پس از این که خنک و سرد شدند بپوشید، زیرا خنک کردن پاها دمای

کلی بدن را کاهش می دهد.

۶ به بدن آب رسانی کنید در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید، اما پیش از خواب از نوشیدن آب زیاد دوری کنید.

۷ حواستان به چیزی که می نوشید باشد مراقب نوشیدنی هایی مثل چای و قهوه باشید، زیرا اغلب آن ها مقادیر زیادی کافئین دارند که سیستم عصبی را تحریک می کند و باعث می شود هوشیاری بیشتری داشته باشید.

۸ آرامش خودتان را حفظ کنید اگر برای خوابیدن مشکل دارید، بیدار شوید و کار آرامش بخشی مانند خواندن، نوشتن یا تا کردن لباس ها را انجام دهید. با گوشی تان مشغول نشوید یا بازی ویدئویی نکنید، زیرا نور آبی صفحه نمایش احساس خواب آلودگی تان را کاهش می دهد و هوشیاری تان را بیشتر می کند.



۹ به فکر نوزادان باشید نوزادان معمولاً حالت خواب آلوده دارند، اما در برابر تغییرات «خلق و خو» و رفتار افراد خانواده حساس اند. حواستان باشد که وقت همیشگی خواب و حمام آن ها به دلیل گرماتغییر نکند. توصیه می شود که آن ها را با آب ولرم حمام کنید و حواستان باشد که خیلی سرد نباشد. نوزاد نمی تواند بگوید که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است. برای آن ها بهترین دما هنگام خواب بین ۱۶ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است.

۱۰ بر این وضعیت غلبه کنید بسیاری از ما برای عملکرد در ست روزانه، به هفت تا هشت ساعت خواب با کیفیت نیاز داریم. اما به یاد داشته باشید که بیشتر افراد پس از یک یا دو شب بد خوابی باز هم می توانند عملکرد خوبی داشته باشند. البته ممکن است قدری بیش از معمول خمیازه بکشند، اما به روال عادی شان باز می گردند. بنابراین بهتر است بدانید این وضعیت موقتی است و اوضاع بهتر خواهد شد.

ترفند

اشتباهات رایج در دم کردن چای



دم کردن چای فوت و فن هایی دارد که می تواند یک فنجان چای معمولی را به معجونی دلچسب تبدیل کند. اما در این بین اشتباهات رایج در دم کردن چای می تواند شمارا از نتیجه مطلوب دور کند. اشتباهاتی که در ادامه مرور شان می کنیم:

- استفاده از آب نامناسب:** آب شیر به دلیل املاح و کلر موجود، طعم چای را تحت تاثیر قرار می دهد.
- جوش آمدن بیش از حد آب:** جوشیدن بیش از حد، اکسیژن آب را از بین می برد و طعم چای را نامطلوب می کند.
- استفاده از قوری نامناسب:** قوری های فلزی طعم چای را تحت تاثیر قرار می دهند.
- دم کردن بیش از حد:** دم کردن بیش از حد چای، باعث تلخی و گس شدن آن می شود.
- استفاده نکردن از صافی:** تفاله های چای طعم و رنگ چای را تحت تاثیر قرار می دهد.
- بی توجهی به نوع چای:** برای دم کردن چای های طعم دار مانند چای نعنای چای ترش، از آب ولرم استفاده کنید.

تازه ها

تکامل قارچ ها، علیه سلامت انسان ها

محققان دریافته اند که قارچ ها در حال تطبیق پیدا کردن با دمای بدن و مقاومت شدن در برابر داروها هستند. پژوهشی جدید نشان می دهد که گونه ای از قارچ که بیشتر در بدن انسان دیده نشده بود، دو نفر را در چین مبتلا کرده است. این قارچ در آزمایش ها در مقابل داروها از خود مقاومت نشان داد و در مواجهه با افزایش دما به سرعت جهش پیدا کرد تا تاب آوری بیشتری داشته باشد. گروهی از محققان در چین با بررسی نمونه هایی مربوط به ۲۷۱۰۰ نوع قارچ که در حد فاصل سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۹ گردآوری شده بودند، دریافتند قارچ R. fluvialis که بیشتر هرگز انسان ها را آلوده نکرده بود، دو بیمار را به خود درگیر کرده است. آن ها این قارچ را در خون دو فردی ارتباط به یکدیگر پیدا کردند که هر دو بیماری زمینه ای داشتند. یکی از این بیماران ۶۱ ساله بود که در سال ۲۰۱۳ در بخش مراقبت های ویژه بیمارستان در گذشت. دیگری یک فرد ۸۵ ساله بود که او هم در سال ۲۰۱۶ در بخش مراقبت های ویژه از دنیا رفت. در این مقاله گفته نشده است که آیا مرگ این دو نفر ارتباط مستقیمی به ابتلای آن ها به این قارچ داشته است یا خیر. با این حال، گفته شده که بیمار نخست با مشکلات ایمنی روبه رو و بیمار دوم به دیابت مبتلا بوده است. پژوهشگران مطالعه حاضر می گویند قارچ R. fluvialis در مواجهه با حرارت مقاومت بیشتری در برابر دارو پیدا می کند. همچنین زمانی که این قارچ در مقابل داروی amphotericin B قرار می گیرد، در داخل بدن سریع تر از دمای اتاق، مقاوم می شود.

بهداشت

روبالشی ها می توانند عامل بیماری شوند



این روزها، گرمای شدید تابستان بسیاری را بیرون و داخل خانه و حتی در خواب خیس عرق کرده است. به گزارش «نیوپورک پست»، کارشناسان می گویند خواب شبانه توأم با تعریق می تواند باعث تجمع باکتری در روبالشی شود و آن را از برخی وسایل حمام و دست شویی کثیف تر می کند. دکتر گرت نای، مدیر برنامه علوم پزشکی، به ولز آنلاین گفت: «رویه های بالش را می توان کثیف تر از توالت در نظر گرفت. خبر خوب این است که منشاء این باکتری ها به احتمال بسیار زیاد خود شماست و بنابراین، آسپیز انیستند.»

● روبالشی ها را بشویید

این کارشناس حوزه پزشکی توصیه می کند روبالشی ها و ملافه ها را هفته ای یک بار بشویید تا از تجمع میکروب ها و رشد باکتری ها جلوگیری شود. حتی اگر منشاء این باکتری ها خودتان باشید. نای در ادامه افزود: برخی پژوهش ها نشان داده اند که پس از یک هفته، تعداد باکتری های روی روبالشی نسبت به روی توالت فرنگی ۱۷ هزار کلتی بیشتر است. به گزارش نشریه «ریل سیمپل»، روبالشی هایی که شسته نشوند پس از یک هفته به طور متوسط حامل ۳ میلیون واحد تشکیل دهنده کلتی خواهند بود. بر اساس پژوهش نای، بیشتر افراد معمولاً در طول شب بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی لیتر عرق می کنند. با این حال، دست کم ۲۰۰ میلی لیتر از این آب جذب ملافه ها یا لباس خواب می شود.

● حساسیت و آسم در کمین است

نای گفت: «بدن سلول های پوست را تعویض می کند که به ریزش سلول های پوست منجر می شود. افراد روزانه به طور متوسط ۵۰۰ میلیون سلول پوست از دست می دهند (که بیشتر در شب اتفاق می افتد)؛ بدن همچنین ترشحات دیگری دارد و مایعات بیشتری نیز از طریق بزاق از دست می دهد.» اگر به این مسئله بی توجهی شود، مشکلات دیگری مانند تجمع قارچ یا هیمره (مایت) گردوغبار ممکن است پیش بیاید که از سلول های مرده پوست تغذیه می کنند و فضولاتشان سبب بروز حساسیت و آسم می شود. نای در ادامه افزود: «یافته های یک پژوهش نشان داده است که یک بالش معمولی دارای ۱۶ گونه متفاوت قارچ و دو واقع میلیون ها هاگ قارچ است.» کارشناسان توصیه می کنند در فصل تابستان رختخواب های تان را هوا بدهید و ملافه ها را مرتب عوض کنید. نای پیشنهاد می کند از ملافه های پلی استر به کلی صرف نظر کنید و سراغ ملافه های نخی یا کتان بروید، لحاف را کنار بگذارید و فقط از ملافه استفاده کنید.

ترفند

چطور مشکل شانه گر در ارفع کنیم؟



شانه های گرمی می توانند ناشی از نشستن نادرست، رانندگی یا لم دادن روی مبل باشند. این وضعیت می تواند منجر به پشت گرد، فشردگی قفسه سینه و تأثیر بر ظرفیت ریه و تنفس شود. برای اصلاح این وضعیت، سعی کنید کمر و سر خود را به دیوار تکیه دهید و این وضعیت را به خاطر بسپارید. همچنین می توانید کشش سینه در چارچوب در را امتحان کنید. در چارچوب در بایستید، دست ها را بالا ببرید و آرنج ها را بازو به ۹۰ درجه خم کنید. کف دست ها و ساعد ها را روی چارچوب در قرار دهید و بایک پا به جلو قدم بردارید تا کشش را در شانه ها و سینه احساس کنید. این حرکت را برای هر دو طرف انجام دهید.

بیشتر بدانیم

آرتروز چگونه منجر به معلولیت یا از کار افتادگی می شود؟



آرتروز می تواند منجر به معلولیت و بسیاری دیگر از مشکلات سلامت جسم و روان شود. میزان معلولیت شما با توجه به فعالیت هایی که قادر به انجام آن نیستید تعیین می شود. برای مثال، ممکن است در انجام کارهای زیر دچار مشکل شوید: بالا رفتن از پله ها، پیاده روی کوتاه، نشستن یا ایستادن به مدت دو ساعت، بلند کردن وزن بیش از ۵ کیلوگرم، بالا نگه داشتن دست ها همچنین، اگر بیماری در انجام فعالیت های شغلی شما مشکل ایجاد کند، احتمال تشخیص معلولیت وجود خواهد داشت. آرتروز می تواند فعالیت بیمار در مشاغل سخت را دشوارتر از پیش کند. در برخی موارد، حتی انجام کارهای دفتری یا پشت میزی هم دشوارتر خواهد شد.

بهداشت

دستمال آنتی باکتریال استفاده کنیم یا نه؟

دستمال های آنتی باکتریال در حال افزایش است. با این حال، توصیه می شود به جای آن، دست ها را به مدت یک دقیقه با آب و صابون بشویید. دلش این است که دستمال های آنتی باکتریال

از زمان کرونا که گاهی در کوچه و خیابان ناچار بودیم به جای شستن دست از روشی جایگزین استفاده کنیم، عادت کردیم به کارهای ساده برای بهداشت دست. این روزها هم که استفاده از

دانستنی ها

نشانه های حمله و ایست قلبی



*** سرفه کردن:** از آن جایی که قلب نمی تواند نیازهای ضروری بدن را تأمین کند، ممکن است خون درون ریه ها نشاندند و سبب ایجاد سرفه شود. به محض مشاهده هر کدام از این نشانه ها فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

● ایست قلبی

به گزارش «روزیاتو» ایست قلبی یک حمله ناگهانی است که منجر

از مهم ترین اطلاعات پزشکی که هر شخصی باید بداند، در باره حمله و ایست قلبی است. قلب انسان عضله ای است که برای حفظ سلامت به جریان خون کافی نیاز دارد. حمله قلبی هنگامی روی می دهد که جریان خون حاوی اکسیژن در قلب متوقف شود. اگر خون حاوی اکسیژن نتواند حتی به یک بخش قلب برسد، فرد در خطر مرگ قرار خواهد گرفت.

● نشانه های حمله قلبی

- * ناراحتی در قفسه سینه:** ممکن است فرد فشار، گرفتگی، کشیدگی یا درد در قفسه سینه خود حس کند.
- * تنگی نفس:** این مشکل ممکن است همراه با درد سینه یا بدون آن ایجاد شود.
- * افزایش اضطراب و نگرانی**
- * درد در نواحی مختلف بدن:** فرد ممکن است در گردن، شکم، کمر، فک یا بازوهای خود- به ویژه در سمت چپ بدن- احساس درد پیدا کند.