

کلینیک

برای داشتن استخوان‌هایی سالم‌تر

ترجمه: علیرضا سردشتی

■ وقتی جوان هستید خیلی کم یاد استخوان‌هایتان می‌افزید؛ اما روزی به ۵۰سالگی خواهید رسید و آن‌وقت مجبور هستید که به آنها فکر کنید. نکته مهم این است که بدانید هرقدر استخوان‌های شما قوی‌تر باشند دیرتر به پوکی استخوان دچار خواهید شد. استخوان‌ها بافتی زنده هستند و همیشه در حال سوخت‌وساز؛ یعنی از سویی استخوان ساخته و از سوی دیگر تخریب می‌شود. در جوانی سرعت ساخت بیشتر است و در دوران میانسالی سرعت تخریب بیشتر می‌شود و برای همین مسئله پوکی استخوان پیش می‌آید که این مساله در زنان در دوران قبل از یائسگی شدیدتر است و نتیجه این می‌شود که نیمی از زنان بالای ۵۰سال جهان حداقل یکبار شکستگی استخوان‌های اصلی بدن خود را تجربه می‌کنند و ۲۰درصد از زنان بالای ۵۰سال هم دچار پوکی استخوان گسترده در کل بدن می‌شوند.

اما خبر خوب این است که برای حفظ استخوان‌هایتان هیچ‌وقت دیر نیست. فقط با انجام تغییرات کوچک در شیوه زندگی‌تان می‌توانید استخوان‌هایتان را حفظ کنید. در این مطلب می‌توانید نکات مهم و لازم را بخوانید.

۱- بیشتر به همه دختران و زنان بین ۲۰ تا ۵۰سال توصیه می‌شد روزانه‌هزار میلی‌گرم کلسیم بخورند و به زنان بالای ۵۰سال هم توصیه می‌شد روزانه‌هزار و ۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند.اما دکتر لائو و تیم تحقیق او می‌گویند بهتر است این میزان را به ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم کاهش دهید و سعی کنید این میزان کلسیم را از موادغذایی به‌خصوص لبنیات دریافت کنید. پروفیسور لائو می‌گوید که بیشتر از این میزان کلسیم می‌تواند باعث بروز اختلالات جذب در دستگاه گوارش، یبوست و اختلال در متابولیسم بدن شود. مطالعات اخیر در سوئد هم نشان داده که مصرف بیشتر از ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز هیچ تاثیری روی حفظ استخوان‌ها نخواهد داشت و در عوض باعث افزایش احتمال بروز مشکلات قلبی- عروقی خواهد شد.

۲- سدیم موجود در نمک باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شود. شما باید حداکثر روزی دوهرار و ۳۰۰ میلی‌گرم (معادل یک قاشق چای‌خوری) نمک مصرف کنید. در ضمن اگر بالای ۵۰سال و فشارخون بالا هم دارید، بهتر است میزان مصرف سدیم روزانه‌تان را به‌هزار و ۵۰۰میلی‌گرم محدود کنید.

۳- حالا پزشکان می‌گویند لذت بستن صرف به لبنیات برای رساندن مواد لازم به استخوان‌ها اشتباه است. دکتر ویلمورت باتور، متخصص غدد از دانشگاه سیراکوز می‌گوید بیشتر مواد لبنی (به‌خصوص پنیر و بستنی) اسیدی هستند، این درحالی است که بدن مواد قلیایی را ترجیح می‌دهد و برای همین در زمان ورود لبنیات بدن با برداشتن کلسیم از استخوان‌ها (که به تضعیف آنها می‌انجامد) می‌کوشد تا اسیدی بودن آنها را جبران کند. این متخصص می‌گوید به نظر می‌رسد سبزیجات با رنگ سبز تیره، کلم بروکلی، بادام و سایر مغزها بهترین منابع تامین کلسیم برای بدن هستند. شاید فکر کنید با خوردن مکمل کلسیم یا لبنیات مقدار کافی کلسیم را به بدنتان رسانده‌اید اما مساله این است که شما به ویتامین D، منیزیم و موادمعدنی دیگر هم نیاز دارید، بهترین کار این است که طی روز چند بادام، یک کلم بروکلی و مقداری ماهی سالمون بخورید تا از رسیدن مواد لازم به استخوان‌هایتان مطمئن باشید.

۴- داشتن رژیم غذایی مناسب برای استخوان‌ها،

صرفا به معنای خوردن مواد حاوی کلسیم و سایر مواد معنی نیست. رژیم غذایی دوستدار استخوان‌های شما کمتر مواد اسیدی را در خود دارد (گوشت قرمز، شکر، سودا و موادغذایی فرآوری شده و کنسروها اسیدی هستند و بیشتر مواد قلیایی دارد (میوه‌ها تازه و سبزیجات در گروه موادغذایی قلیایی جای می‌گیرند). کلسیم موادغذایی که در بالا به آنها اشاره شد، بیشتر از کلسیم مکمل‌ها و لبنیات جذب می‌شود و شما با خوردن مواد قلیایی میزان بیشتری از مواد مفیدی مثل منیزیم، فسفات و ویتامین K این موادغذایی را هم جذب خواهید کرد.

۵- قهوه حالت اسیدی دارد، در عین حال قهوه باعث جلوگیری از جذب کلسیم شود، برای همین بهتر است مصرف قهوه‌تان را به حداکثر دو فنجان در روز محدود کنید. کار بهتر این است که به جای قهوه، چای سبز بخورید که حاوی فلاونوئید است که می‌تواند مانع از پروسه تخریب استخوانی شود.

۶- تمام تلاش‌تان را بکنید که ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن و یوگا با مانع انجام دهید. همه این ورزش‌ها باعث حفظ استخوان‌های شما می‌شوند.نیکلاس دی نوبیل، پروفیسور جراحی ارتوپد در دانشگاه پنسیلوانیا و نویسنده کتاب «هفت گام تا عضلات و استخوان‌های سالم» می‌گوید: «انجام ورزش‌های قدرتی، شما برای حرکت دادن وزن‌تان باید عضلات، استخوان‌ها و تاندون‌ها را با شدت بیشتری به حرکت دربیارید. برای متوجه شدن این موضوع کافی است، بدانید فائزوردانی که چهار تا شش‌ماه در شرایط بی‌وزنی در فضا می‌مانند حدود ۳۰درصد توده استخوانی خود را از دست می‌دهند. ورزش‌هایی که در آنها مقاومت وزن بدن وجود ندارد (مثل دوچرخه‌سواری و شنا) هم روی استخوان‌ها تاثیری ندارد. حتی مطالعات روی دوچرخه‌سواران حرفه‌ای نشان داده که توده استخوانی آنها کمتر از افراد معمولی است. براساس گفته‌های دکتر دی نوبیل، برای حفظ سلامت استخوان‌ها بهتر است هفته‌ای دوبار، هرپار حداقل ۴۵دقیقه، ورزش‌های قدرتی انجام دهید.

۷- اگر غذاهای شما فاقد کلسیم است، می‌توانید از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید تا روزی ۵۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم کلسیم به بدن خودتان برسانید.

منبع: وب مد

دیابت یا بیماری قند همیشه جزو بیماری‌های پسر و صدای دنیای پزشکی است. می‌گویند که دیابت شدیدترین بیماری متابولیک انسان است که معمولا با افزایش قند خون و عوارض ناشی از آن شناخته می‌شود. به طور طبیعی، قند خون انسان در حالت ناشتا زیر صد است و اگر این میزان حداقل در دو نوبت از ۱۲۶ بالاتر رود به این معناست که فرد دیابت دارد یا اگر قندی

که در هر ساعت بدون توجه به ناشتا بودن

اندازه گرفته می‌شود، بالاتر از ۲۰۰ باشد آن فرد مبتلا به دیابت است.

توصیه به افراد بالای ۴۵ سال

توصیه می‌شود افراد به طور معمول از ۴۵سالگی حداقل یکبار در سال مراجعه پزشکی داشته باشند و در حالی که ناشتا هستند قند خونشان را اندازه‌گیری کنند. اگر این میزان زیر صد باشد طبیعی است و باید هر سه سال یکبار این تست صورت بگیرد. کسانی که قندشان بین صد تا ۱۲۶ است، هنوز مبتلا به دیابت نشده‌اند اما سالانه ۱۰ درصد از این افراد دیابت می‌گیرند درحالی که با رژیم غذایی و ورزش می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. کسانی که سابقه قلمبلی مثبت دارند یا جاق هستند یا سابقه دیابت بارداری دارند، باید در سنین پایین‌تر این تست را انجام دهند. بیماری دیابت انواع مختلفی دارد که شایع‌ترین آن دیابت نوع دو است. این نوع دیابت به علت مقاومت بدن به هورمون انسولین ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر، انسولین در بدن ترشح می‌شود اما نمی‌تواند اثر خودش را داشته باشد. دیابت نوع یک هم معمولا در کسانی دیده می‌شود که لوژالمعدشان به‌شدت تخریب شده باشد و اصلا انسولین ترشح نمی‌کند. این افراد تا پایان عمرشان وابسته به تزریق انسولین هستند.

علامتها

دیابت عمدا در افراد چاق دیده می‌شود اما افراد لاغر به‌خصوص کسانی که سابقه خانوادگی مثبت دارند هم می‌توانند مبتلا به دیابت نوع دو شوند. از دیگر فاکتورهای مستعدکننده بیماری دیابت نوع دو می‌توان به فشار خون، چربی و تری‌گلیسیرید بالا، سابقه دیابت بارداری، سابقه قلمبلی دیابت و کم تحرکی اشاره کرد. به‌تازگی بحث درمان دیابت با استفاده از سلول‌های بنیادی مطرح شده است. اما باید بدانید این روش عمدا در درمان دیابت نوع یک استفاده می‌شود و در دیابت نوع دو کاربردی ندارد. بیماری دیابت نوع دو هیچ علامتی ندارد و فرد زمانی متوجه آن می‌شود که این بیماری باعث عارضه شده باشد. در مثال فرد به علت سکنه قلبی در بیمارستان بستری می‌شود و زمانی که پزشک از او سوال می‌کند که آیا سابقه بیماری دیابت دارد یا خیر پاسخ بیمار منفی است در حالی که اصلا آزمایش قند خون نداده و زمانی که پزشک قند او را چک می‌کند متوجه می‌شود، قند خون بسیار بالایی دارد. علاوه براین، دیابت می‌تواند باعث مشکلات کلیوی شود. شایع‌ترین علت نارسایی کلیه و کاهش بینایی در دنیا بیماری دیابت است. ۵۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت از بیماری خود اطلاع ندارند. به همین دلیل توصیه می‌شود تمام افراد از ۴۵ تا ۵۰ سالگی مراجعات پزشکی داشته باشند و سعی کنند قند خونشان را کنترل کنند حتی اگر علامتی نداشته باشند.

خستگی اصلی‌ترین علامت سندرم خستگی مزمن است، اما از آنجایی که ممکن است علامت بیماری کاملا متفاوتی نیز باشد باید آن را جدی گرفت. ممکن است کار زیاد موجب خستگی شما شود، اگر بیرون از خانه کار می‌کنید، به‌اداره امور منزل می‌پردازید، درس و مشق بچه‌ها فراموش نمی‌شود و به کارهای خیره هم مشغولید خب حتما در پایان روز خسته و کوفته روی مبل راحتی به خواب می‌روید. اما توجه کنید که آیا بعد از گذران یک روز کاری سخت احساس خستگی می‌کنید یا دچار نوعی خستگی مزمن شده‌اید که در مورد اخیر باید به دنبال علت آن باشید و بهتر است با مراجعه به پزشک به خودتان کمک کنید.

برنامه اصلاح روش زندگی

در صورتی که در پایان روز احساس خستگی می‌کنید اما به آن حد شدید نیست که شما را از زندگی طبیعی روزمره بیندازد، تنها تغییر برخی عادات غلط کمک بزرگی به حساب می‌آید.

- جای یک فعالیت ملایم و ضد تنش را در برنامه روزانه خود باز کنید؛ مراقبه، یوگا یا پیاده‌روی تند صبح‌هنگام یا هر سه با هم فراموش نشود که استرس، سیستم ایمنی بدن را سرکوب می‌کند.

- از مصرف غذاهای آماده که مملو از مواد شیمیایی، مواد نگهدارنده و افزودنی‌هاست، خودداری کنید.

- در ساعات پایانی روز (عصر) دیگر کافئین و غذاهای سنگین نخورید تا خوابی راحت داشته باشید. اختلالات خواب در مبتلایان به خستگی مزمن بسیار شایع است.

- یک برنامه ورزشی منظم برای خود ترتیب دهید.

- به دنبال درمان افسردگی باشید. طبق آخرین پژوهش‌ها، تاثیر درمان‌شناختی، نوعی درمان غیرطبی افسردگی، روی خستگی مزمن غیر قابل انکار است.

- اگر در سنین باروری هستید، به منظور اجتناب از آنمی (کم‌خونی) حتما غذاهای سرشار از آهن مانند جگر، عدس، لوبیا و سبزیجات برگي سبزرنگ را در برنامه غذایی خود قرار دهید. به یاد داشته باشید که ویتامینC به جذب بهتر آهن در بدن کمک می‌کند، بنابراین مصرف مقادیر کافی میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین C در رژیم غذایی حتما توصیه می‌شود.

چه چیزی باعث خستگی مفرط می‌شود؟

اگر بیش از میزان فعالیت روزانه، احساس خستگی و فرسودگی می‌کنید، بهتر است با پزشک خود مشورت کرده تا

سلامت

مصاحبه با دکتر محمدرضا مهاجری، فوق تخصص غدد

همه نکته‌ها در مورد بیماری قند

علی زادمهر



در صورت نیاز دوز دارویی تغییر پیدا کند. در کسانی که بیماری پیشرفته و عوارض کلیوی، چشمی و... دارند باید فواصل ویزیت و آزمایش‌ها کمتر از سه ماه باشد. اما در کسانی که تحت درمان ثابتی قرار دارند و قند و فشارشان تحت کنترل است این فواصل طولانی‌تر می‌شود.

از انسولین‌تن‌ترسید

قرص‌های کاهنده قند خون عوارض زیادی ندارد اما بسیاری از اوقات بعد از چند سال بی‌تاثیر می‌شود. یعنی به‌رغم اینکه پزشک تعداد قرص‌ها را مرحله به مرحله زیاد می‌کند و تا حد نهای می‌رسد اما باز هم قند فرد بالاست. در چنین مواقعی فرد باید از انسولین استفاده کند. اما خیلی از مواقع بیماران زیر بار نمی‌روند که ترس واهی نسبت به تزریق انسولین دارند و فکر می‌کنند با رژیم غذایی شدیدتر یا مصرف قرص بیشتر می‌توانند قندشان را کنترل کنند درحالی که این‌طور نیست. اگر قند خون با استفاده از دارو یا انسولین و رژیم غذایی کنترل شود می‌توان از عوارض مزمن دیابت جلوگیری کرد، بنابراین اگر با خوردن قرص، قندخون پایین نمی‌آید توصیه این است که بیمار به راحتی تزریق را قبول کند تا از این طریق قند خود را تحت کنترل درآورد. علاوهبراین، گاهی اوقات افراد فرض می‌کنند که با مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی مانند امگا ۳ می‌توان از پیشرفت دیابت جلوگیری کرد اما مطالعات نشان می‌دهد مصرف کردن یا نکردن این داروها تاثیری در کنترل عوارض دیابت ندارد.

عوارض بیماری

یکی از عوارض بیماری، کاهش سطح بینایی است. این مشکل عمدا به دلیل تخریب و خونریزی شبکیه و پرده پشت چشم ایجاد می‌شود و در صورت درمان نکردن ممکن است فرد بینایی‌اش را از دست بدهد. علاوه براین، بیماران دیابتی مستعد آب مروارید هم هستند که این بیماری با کم‌شدن تدریجی بینایی خود را نشان می‌دهد. عوارض شایع بیماری دیابت، زخم پای دیابتی است که در صورت بی‌توجهی به آن می‌تواند باعث قطع پا شود. در هر ۲۰ ثانیه در دنیا یک پا به علت دیابت قطع می‌شود درحالی که می‌توان با کنترل قند خون در بیشتر مواقع از آن پیشگیری کرد. کنترل روزانه قند خون در منزل با استفاده از دستگاه‌های گلوکومتر عمدا در بیماران دیابتی نوع یک که تحت درمان انسولین هستند توصیه می‌شود. اما در مورد دیابت نوع دو این‌طور نیست. به‌تازگی مطالعاتی انجام شده که نشان می‌دهد، قندخون آن دسته از مبتلایان به دیابت نوع دو که قندشان را طی شش ماه به صورت روزانه اندازه‌گیری می‌کردند تفاوت چندانی با قند خون کسانی که هر روز قند خود را اندازه نمی‌گرفتند نداشته و حتی باعث افسردگی این افراد هم شده بود. زیرا زمانی که فرد قند خون خود را مرتب چک می‌کند و می‌بیند که میزان آن پایین نمی‌آید دچار نگرانی و افسردگی می‌شود. به طور متوسط توصیه می‌شود هر سه ماه یکبار قندخون و دیگر آزمایش‌ها توسط پزشک بررسی شود تا

خستگی مزمن مشکل انسان مدرن

اگر حتی با استراحت هم خستگیتان به در نمی‌شود...

او علت دقیق را روشن کند. تقریبا ۴۰ درصد افرادی که علایم خستگی مزمن را بروز می‌دهند، مبتلا به یکی از مشکلات طبی زمینغای زیر هستند:

کم‌خونی

آنمی یا به عبارتی کم‌خونی هنگامی پدید می‌آید که خون فاقد گلبول‌های قرمز کافی است یا گلبول‌های قرمز خون اکسیژن کافی حمل نمی‌کنند. از شایع‌ترین علل این بیماری خونریزی‌های زائدهشکام قاعدگی، بیماری‌های خودایمنی، کمبود آهن در رژیم غذایی و کمبود ویتامین B۱۲ و فولات (نوعی ویتامین B) است. شایع‌ترین علایم کم‌خونی خستگی، احساس ضعف است و از دیگر علایم آن می‌توان به سرگیجه، سردرد و درجه حرارت پایین بدن اشاره کرد.

افسردگی

طبق بررسی‌های انجام‌گرفته شانس ابتلای خانم‌ها به افسردگی دوبرابر مردهاست که البته از نظر کیفی نیز طولانی‌تر و جدی‌تر است. حدود ۱۰درصد خانم‌ها در طول بارداری و ۱۰ تا ۱۵درصد پس از زایمان به افسردگی مبتلا می‌شوند. یکی از علایم بسیار شایع افسردگی احساس خستگی دایم است. از دیگر علایم می‌توان اندوه و اختلال در تمرکز را نام برد.

استرس

شاید بار نکند اما استرس بزرگ‌ترین دشمن سلامتی است. استرس چه کوتاه‌مدت چه بلندمدت موجب اختلال و اشکال در خواب، کمبود انرژی و عدم تمرکز می‌شود.

بیماری‌های تیروئید

بیماری تیروئیدیت هاشیموتو، نوعی بیماری خودایمنی غده تیروئید، یکی دیگر از علل شایع خستگی در خانم‌هاست. غده تیروئید در حالت طبیعی با تولید هورمون، انرژی بدن شما را تامین می‌کند. اما در صورت کم‌کاری ناشی از یک حمله خودایمنی، اولین و اصلی‌ترین علامت خستگی و پس از آن افسردگی، درجه حرارت پایین بدن، پوست خشک و کاهش وزن نتیجه می‌شود.

و اما سندرم خستگی مزمن

خستگی یعنی آنقدر بی‌حال باشید که حال و حوصله خرید رفتن یا تماشای فیلم در سینما یا هر کاری که تا به حال از انجام آن لذت می‌بردادید را نداشته باشید و اما سندرم خستگی مزمن (CFS) زمانی است که انگار هر روز با همدین صبح مبارزای دیگر آغاز می‌شود. در برخی موارد حتی فرد نیاز به مرخصی پیدا می‌کند چرا که ادامه کار و حرفه‌اش نیز تقریباغیرممکن می‌شود.

علایم افت قند خون

گاهی اوقات فرد دیابتی پس از مصرف معمولا علایم افت قند خون به صورت تپش قلب، لرزش اندام‌ها، لرزش دست و پا، تعریق شدید و ضعف و بی‌حالی خود را نشان می‌دهد و اگر که به موقع فرد مواد غذایی شیرین استفاده نکند ممکن است هشیاری‌اش کاهش یافته و به کما برود، بنابراین اگر فرد هشیار است باید بلافاصله از یک ماده غذایی شیرین مانند آب قند یا شربت استفاده کند. اگر فرد هشیار نیست همراهان نباید به زور اصرار داشته باشند که به فرد ماده غذایی شیرین بدهند، چون ممکن است این ماده وارد نای و ریه‌ها شود و به اصطلاح «اسپیراسیون» ایجاد کند که بسیار خطرناک است. اگر فرد تحت درمان با انسولین بوده و کاهش سطح هشیاری پیدا کرده باید بلافاصله به او آمپول «گلوکاگون» تزریق کرد. این آمپول‌ها به طور مرتب توسط پزشک برای این افراد نسخه می‌شود و معمولا افراد مبتلا به دیابت نوع یک این شربت استفاده کند. اگر فرد هشیار نیست باید بلافاصله قند خون بالا می‌رود و فرد هشیار می‌شود و می‌تواند از موادغذایی استفاده کند. همچنین اگر فرد مبتلا به دیابت نوع دو باشد و کاهش شدید قند پیدا کند توصیه می‌شود او را به یک مرکز درمانی منتقل کند تا با استفاده از سرم و تزریق مایعات وریدی فرد نجات یابد.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی

مواد گیاهی زیادی وجود دارد که از قدیم به عنوان داروهای کاهنده قند خون از آنها استفاده می‌شده اما تاثیر آنها ثابت شده نیست. توصیه نمی‌شود همزمان با مصرف داروهای کاهنده قند خون از این مواد استفاده شود، زیرا دوز مشخصی ندارد و ممکن است قند خون را به شدت پایین بیاورد و عوارض خطرناکی را ایجاد کند یا اینکه ممکن است هیچ تاثیری بر قند خون نداشته باشد. برخی از افراد معتقدند خوردن چای زیاد قند خون را پایین می‌آورد اما این موضوع حقیقت ندارد و کافئین بیش از حد می‌تواند به بدن آسیب برساند. در قدیم ذکر می‌شد افراد دیابتی نباید از مواد قندی استفاده کنند اما امروزه این موضوع منسوخ شده است. توصیه‌های جدید برای بیماران دیابتی مبنی بر این است که در کل هیچ ماده غذایی نیست که به صورت کامل منع مصرف داشته باشد، بلکه این ممنوعیت‌ها به صورت نسبی هستند. برای مثال بیماران دیابتی می‌توانند در رژیم‌غذایی‌شان به‌خصوص در میان‌وعده‌ها از هر نوع میوه‌ای استفاده کنند. حتی میوه‌های شیرین مانند انگور، خربزه و هندوانه مشکلی برای آنها ایجاد نمی‌کند اما نکته اینجاست که نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کرد. مواد شیرین‌کننده مصنوعی معمولا از دسته «اسپارتام» هستند که اگر کم و به صورت محدود استفاده شوند هیچ مشکلی در پی خواهند داشت. امروزه در بسیاری از موادغذایی مانند مرباها از این مواد استفاده می‌شود. همچنین می‌توان از آنها به صورت کبنده‌های قرص در چای و مواد دیگر استفاده کرد، بنابراین استفاده از آنها برای افراد دیابتی معنی ندارد اما به هرحال باید در مصرف آن اعتدال را رعایت کرد.

اخبار کوتاه

به نوع خواب کودک‌تان دقت کنید

■ آخرین مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد، خروپف کردن کودکان هنگام خواب می‌تواند روی ضریب هوشی آنها تاثیر منفی گذاشته و در سنین مدرسه آنها را دچار مشکل کند. تمام کودکان در مقطعی از زندگی ممکن است ناگهان شروع به خروپف کردن کنند و بعد از مدتی دوباره به وضعیت طبیعی برگردند اما در یک هم از آنها این وضعیت به همراه داشته باشد. صدای خروپف زمانی به وجود می‌آید که ماهیچه‌های موجود در مسیر تنفسی هنگام خواب شل شده و در اثر عبور جریان هوا شروع به لرزیدن می‌کند. در بیشتر کودکان این خروپف‌ها مشکلی به وجود نمی‌آورد، اما در دو یا سه‌درصد از آنها خروپف کردن در شب می‌تواند منجر به ایجاد قطع تنفس به صورت دوره‌های کوتاه و مکرر شود.

در این هنگام مسیر تنفسی برای مدت کوتاهی بسته می‌شود و جریان هوای نمی‌تواند خود را به ریه‌ها برساند. این وقفه‌ها می‌تواند میزان اکسیژن موجود در خون را کاهش داده و در این بین اعضای بسیار حیاتی از بدن مانند قلب و مغز را تحت‌تاثیر قرار دهد. در موارد شدید خروپف کردن می‌تواند عواقبی مانند رشد ناگفی، تاخیر در یادگیری، مشکلات رفتاری، کاهش نمرات در مدرسه و کاهش قدرت تمرکز را در کودکان به وجود آورد که همه این مشکلات نتیجه نرسیدن اکسیژن کافی به مغز و دیگر اندام‌های حیاتی بدن است.

خروپف‌های شدید به شدت ضریب هوشی کودکان را کاهش داده و باعث ضعف حافظه هوشی می‌شود. اگر تنفس یک کودک در شب بیش از ۱۵ تا ۲۰ بار قطع شود، نشان می‌دهد که مشکل را جدی است و باید به سرعت برای درمان خروپف، او را نزد یک متخصص برد.

به خوش‌خواب‌ها حسودی نکند

خیلی از ما چرت روزانه را دوست داریم و به افراد خوش‌خواب حسودی می‌کنیم اما حالا تحقیقات نشان داده که افرادی که در طول روز مرتب چرت می‌زنند و شب‌ها هم خواب طولانی دارند، ممکن



از خطر ابتلا به یکی از بیماری‌های مغزی مانند آلزایمر باشند. دانشمندان متوجه ارتباط بین شیوه خوابیدن انسان‌ها و احتمال ابتلای آنها به آلزایمر شده‌اند. پسرها و افراد با افزایش سن شروع به چرت زدن می‌کنند که البته این موضوع در بسیاری از موارد نگران‌کننده نیست. همراه با بالا رفتن سن، بدن برای تامین انرژی و بازایی قدرت خود احتیاج به استراحت بیشتری دارد اما در یک‌پنجم از افراد بالای ۶۵ سال، به خواب رفتن‌های طولانی و مکرر در طول روز می‌تواند یکی از نشانه‌های ابتلا به آلزایمر باشد. مطالعات دیگر هم نشان داده افرادی که بیش از ۹ ساعت در طول شب یا کمتر از پنج ساعت در این مدت می‌خوابند با احتمال بیشتری نسبت به دیگران به آلزایمر مبتلا می‌شوند. به نظر می‌رسد این حالت باعث تغییراتی در تولید مواد شیمیایی مغز می‌شود که نقش زیادی در ابتلا به آلزایمر و دیگر بیماری‌های مغزی ایفا می‌کنند.

کارشناسان معتقدند، میزان خواب توصیه شده برای بیشتر مردم عادی برزگسال هفت ساعت است که با رعایت آن می‌توان از ابتلا به بیماری‌های قلبی، مغزی و دیابت پیشگیری کرد. البته تعداد معدودی هستند که به طور طبیعی به میزان کمتر یا بیشتر از این مقدار می‌خوابند.

حتما در مورد عوارض نامناسب نوشابه‌های گازدار شنیده‌اید اما می‌خواهید بدانید چه میزان باید از نوشابه‌ها را استفاده کنید تا عوارض آنها دامن‌گیرتان شود؟ به تازگی محققان به این نتیجه رسیده‌اند که فقط یک ماه استفاده از نوشابه‌ها، می‌تواند بیماری‌هایی در بدن انسان ایجاد کند که تا آخر عمر درمان نخواهد شد.

مصرف بیش از اندازه نوشابه‌ها و آبمیوه‌های صنعتی متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تغییر می‌دهد و به این ترتیب عضلات بدن به جای سوزاندن چربی از قند موجود در این نوشیدنی‌ها برای تولید انرژی استفاده خواهد کرد. در این وضعیت نه تنها کاهش وزن مشکل‌تر می‌شود، بلکه میزان قند موجود در خون هم افزایش پیدا می‌کند که می‌تواند باعث ابتلا به دیابت نوع دوم شود.

دانشمندان این بار به طور جدی‌تری هشدار خود را مطرح کرده‌اند که مصرف مرتب نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های صنعتی به شدت می‌تواند سلامت انسان‌ها را در معرض خطر قرار دهد. کارشناسان معتقدند شکر موجود در نوشابه‌ها شیوه عملکرد عضلات بدن را تغییر داده و قابلیت سوزاندن چربی را در آنها از بین می‌برد. به این ترتیب می‌توان گفت یکی از دلایل اصلی افزایش استعداد افراد چاق در سراسر جهان، گسترش استفاده از نوشابه‌هاست که هر روز هم به طر فزاینده‌ای اضافه می‌شود. در حقیقت این خود شکر نیست که باعث چاقی می‌شود، بلکه تاثیر این ماده روی عملکرد بدن و عضلات است که وزن ما را افزایش داده و مانع از لاغر شدن انسان می‌شود.



دکتر ناکازاوا متخصص غدد معتقد است تغییر شیوه زندگی انسان‌ها در قرن بیست و یکم که منجر به قرار گرفتن روزانه در معرض سموم آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین، مواد شیمیایی موجود در غذاهای آماده و میزان استرس زندگی مدرن می‌شود به نوعی عامل تلقی می‌شود. دانشمندی که روی بیماری‌های خودایمنی مطالعه می‌کنند، اپیدمی قرن حاضر را «هشدار جهانی بهداشت زنان» می‌نامند.

توصیه دکتر ناکازاوا

سعی کنید از هر آن چیزی که سیستم ایمنی بدن‌تان را در هم می‌شکند دوری و درعین حال تلاش کنید لذت حقیقی زندگی را در روزمرگی دنیای پرمپروم کشف کنید. خوشبختی، شادی برخورداری از نعمت زندگی و امید به آینده‌ای بهتر، از نگرانی و تنش کاسته و سلامت شما را تضمین می‌کند.

رخ می‌دهد یا خیر.