

مراقب بیماری خاموش باشید

باورهای غلط درباره هیپاتیت C

سیدنی

الو دکتر
ALO DOCTOR.ir

۸ اشتباه بزرگ که خانم‌ها
در پایان دهه سوم زندگی
مرتکب می‌شوند

سوتی‌های ۳۰ سالگی!



۲. کاهش سرعت سوخت و ساز بدن را نادیده می‌گیرید! ورزش و تمرینات قدرتی باعث کالری سوزی می‌شوند. این امر به نوبه خود با افزایش سوخت و ساز بدن همراه است. به نظر می‌رسد که با بالا رفتن سن، سرعت سوخت و ساز بدن بنا به دلایلی از جمله عوامل ژنتیکی، هورمون‌ها، رژیم غذایی و غیره کاهش می‌یابد. به علاوه، بعد از ۳۰ سالگی میزان چربی بدن به طور تدریجی افزایش می‌یابد. با اینکه کاهش سرعت سوخت و ساز بدن در ۳۰ سالگی مسئله چندان بفرنجی نیست، ولی اگر رسیدگی‌های لازم را انجام ندهید، از دیاد چربی و اثرات مخرب آن تا دو برابر افزایش می‌یابد، پس باید حواس‌تان به ورزش، میزان کالری دریافتی و کاهش سرعت سوخت و ساز بدن‌تان باشد.

۱. به فکر توده‌های عضلانی خود نیستید! انجام ورزش‌های هوازی بهترین و تنها کاری است که باعث سلامت قلب و عروق و تناسب اندام می‌شود. برخی خانم‌ها تنها رژیم را راه حل متناسب بودن و سالم ماندن می‌دانند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش‌های هوازی می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر و برخی سرطان‌ها را هم کاهش دهند. خانم‌ها در ۳۰ سالگی باید زمانی را به ورزش‌های قدرتی اختصاص دهند. ورزش کردن هم باید هدفمند باشد و چیزی را انجام دهید که برای‌تان لازم است نه هر ورزشی!

در بهترین حالت، خانم‌ها باید چکاپ را از ۲۰ سالگی به بعد شروع کنند، ولی اگر میزان کلسترول خود را تا الان نمی‌دانید، زمانی را به انجام آزمایش‌های غربالگری کلسترول که شامل کلسترول کل، سطح ال‌دی‌ال (کلسترول بد)، اچ‌دی‌ال (کلسترول خوب) و تری‌گلیسیرید می‌شود، اختصاص دهید. صرف نظر از سن و سال، تست غربالگری فشارخون باید هر یک یا دو سال یک‌بار انجام شود.

۸ اشتباه بزرگ که خانم‌ها در پایان دهه سوم زندگی مرتکب می‌شوند

سوتی‌های ۳۰ سالگی!

برای بسیاری از خانم‌ها، رسیدن به ۳۰ سالگی آغاز دوران بزرگسالی واقعی است. ممکن است به تازگی یک کار جدید را شروع کرده باشید یا وارد یک رابطه شده و تشکیل خانواده داده باشید. اما نادیده گرفتن عادات زندگی سالم در ۳۰ سالگی می‌تواند منجر به داشتن زندگی به مراتب ناسالم‌تری در ۴۰ سالگی به بعد شود. ممکن است فکر کنید هنوز جوان هستید و نیازی به نگرانی درباره وضعیت سلامت و زیبایی‌تان وجود ندارد، بله، هیچ‌کسی منکر جوانی و زیبایی شما نیست اما باید حواس‌تان به سلامت‌تان باشد، چراکه به سن مهمی وارد می‌شوید. به عبارت دیگر، همه آن عادات‌های سالمی که نادیده‌شان می‌گیرید، می‌توانند بستری یک زندگی ناسالم‌تر را برای دوران بعد از ۴۰ سالگی آماده و فراهم کنند. در این مطلب می‌خواهیم ۸ مورد از بزرگ‌ترین اشتباهات سلامت خانم‌ها در ۳۰ سالگی را بازگو کنیم. منبع: msn

30

کاهش سرعت سوخت و ساز بدن در ۳۰ سالگی مسئله چندان بفرنجی نیست، ولی اگر رسیدگی‌های لازم را انجام ندهید، از دیاد چربی و اثرات مخرب آن تا دو برابر افزایش می‌یابد

۸. ورزش، ورزش، ورزش، ورزش
با رسیدن به دهه چهارم زندگی‌تان شاید وقت باشد که بداندید ورزش مهم‌ترین عنصر

یا حوصله کمتری برای ورزش کردن داشته باشید. اما باید بدانید ورزش مهم‌ترین عنصر



نکته هایی که شاید به کارتان آید

تمرینات قدرتی

ورزش و تمرینات قدرتی باعث کالری سوزی می شوند. این امر به نوبه خود با افزایش سوخت و ساز بدن همراه است.

حتماً آزمایش دهید

انجام آزمایش های غربالگری کولسترول که شامل سطح ال دی ال، اچ دی ال و تری گلیسیرید می شود را فراموش نکنید.

۳. در زمان اشتباه بارداری می شوید!

سن یک عامل مهم در امر باروری است. با بالا رفتن سن، کاهش تدریجی قدرت باروری در خانم ها رخ می دهد. به طور کلی، خانم ها کاهش قدرت باروری شان را خیلی جدی نمی گیرند و فکر می کنند زمان زیادی برای بچه دار شدن دارند، ولی واقعیت این است که بهترین سن برای بارداری دهه سوم زندگی است. پس تا دیر نشده بارداری را به بعد از ۳۰ سالگی موکول نکنید. ماکسیمم تا ۳۵ سالگی فرصت دارید پس با همسر تان برای تشکیل خانواده بزرگ تر صحبت کنید.

۴. برای چکاپ وقت نمی گذارید!

می دانیم که سر تان شلوغ است و می دانیم که برای کارهای روزمره خود وقت کم می آورید، ولی باید زمانی را برای چکاپ تنظیم کنید تا بیماری های خاموشی مانند فشار خون و کولسترول را تحت کنترل بگیرید. در بهترین حالت، خانم ها باید چکاپ را از ۲۰ سالگی به بعد شروع کنند، ولی اگر میزان کولسترول خود را تا الان نمی دانید، زمانی را به انجام آزمایش های غربالگری کولسترول که شامل کولسترول کل، سطح ال دی ال (کولسترول بد)، اچ دی ال (کولسترول خوب) و تری گلیسیرید می شود، اختصاص دهید. صرف نظر از سن و سال، تست غربالگری فشار خون باید هر یک یا دو سال یکبار انجام شود.

۵. انگار هنوز نوجوان هستید!

جوش های دوران بزرگسالی یکی از عوارضی است که خانم ها در ۳۰ سالگی با آن دست و پنجه نرم می کنند. عواملی مانند وراثت و هورمون هادر این امر دخیل هستند. بزرگ ترین اشتباهی که خانم ها در ۳۰ سالگی خود مرتکب می شوند، استفاده از مواد شیمیایی است که برای پوست نوجوانان ساخته شده است. در این سن، استفاده از پاک کننده های پوست یا روغن های طبیعی توصیه می شود. کرم های رتینوئید یا لوسیون ها گزینه های خوبی هستند. این محصولات به کاهش و درمان جوش ها کمک کرده و باعث کاهش چین و چروک می شوند. اگر از کرم ها نتیجه نگرفتید، به متخصص پوست مراجعه کنید تا یک برنامه درمانی برای تان تنظیم کند.

۶. نزدیک دود هستید

سیگار کشیدن در بسیاری از جوامع امر قابل قبولی نیست و رابطه مستقیم با کاهش سلامت و ابتلا به برخی بیماری های مزمن مثل سرطان دارد. بر اساس آمار انجمن سرطان آمریکا، حدود ۱۸ درصد از خانم های ۲۵ تا ۴۴ ساله، از دخانیات استفاده می کنند. استعمال دخانیات تاثيرات مخربی بر سلامت جنین دارد، حتی اگر فعلاً قصد بارداری نداشته باشید. مطالعات منتشر شده در مجله «لانست» که روی یک میلیون خانم انجام شده است، نشان می دهد که ترک سیگار قبل از ۴۰ سالگی از ۹۰ درصد از موارد مرگ و میر ناشی از استعمال دخانیات جلوگیری می کند. پس اگر هنوز سیگار می کشید، از همین الان آن را ترک کنید. برنامه ها و داروهای فراوانی برای ترک سیگار وجود دارد که باید آنها را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

۷. در آرایش غرق می شوید

اگر چه در این سن و سال فکر می کنید که هنوز جوان هستید اما باید مراقب باشید. آرایش بیش از حد و دائمی علاوه بر اینکه می تواند سن شما را بیشتر نشان دهد، پوست تان را هم خراب می کند. بهترین لوازم آرایشی هم می تواند منافذ پوست را بسته، چین و چروک و لطافت پوست تان را دستخوش تغییر کند. پس بیش از هر زمان دیگری به فکر پوست تان باشید.



برخی تحقیقات نشان می دهد که ورزش های هوازی می توانند خطر ابتلا به آلزایمر و برخی سرطان ها را هم کاهش دهند. خانم ها در ۳۰ سالگی باید زمانی را به ورزش های قدرتی اختصاص دهند. ورزش کردن هم باید هدفمند باشد و چیزی را انجام دهید که برای تان لازم است نه هر ورزشی!

بدانید با توجه به وضعیت سلامت و وزن تان کدام ورزش برای تان مناسب تر است.

یک زندگی سالم و جوان ماندن است. پس سعی کنید ورزش را مهم بدانید و با مربی ورزش تان مشورت کنید تا



محدودیت سنی ندارد. افراد مسن حواسشان باشد، گروهی به اشتباه تصور می‌کنند این بیماری در بین جوانان رایج است اما این یک باور اشتباه است.

باور غلط ۲: فقط افراد معتاد تزریقی هیپاتیت C می‌گیرند
این حقیقت دارد که سابقه تزریق مواد مخدر یا استفاده از وسایل و سرنگ مشترک برای مصرف مواد مخدر باعث افزایش خطر هیپاتیت C شده و یکی از شایع‌ترین روش‌های انتقال هیپاتیت C در ایالات متحده محسوب می‌شود، اما این تنها راه ابتلا به هیپاتیت C نیست. سایر روش‌های بسیار شایع انتقال هیپاتیت C عبارتند از: آسیب‌های ناشی از برخورد سوزن یا تماس با خون آلوده یا فرآورده‌های خونی. البته این مورد میزان شیوع کمتری دارد اما ممکن است از راه استفاده از وسایل و ابزارهای مشترکی

هیپاتیت C را چقدر می‌شناسید؟

هیپاتیت به علت نوعی ویروس اتفاق می‌افتد و منجر به التهاب در کبد می‌شود. از شایع‌ترین انواع هیپاتیت، ویروس هیپاتیت نوع A، هیپاتیت B و هیپاتیت C است. ویروس هیپاتیت C با ویروس هیپاتیت A و هیپاتیت B تفاوت دارد. هیپاتیت C هم مانند هیپاتیت B می‌تواند به شکل یک عفونت حاد آغاز شده و بعد از پیشرفت به یک عفونت مزمن تبدیل شود. حدود ۳/۲ میلیون نفر در ایالات متحده از عفونت ویروس هیپاتیت C مزمن (HCV) رنج می‌برند.

باور غلط ۱: دیگر از من گذشته

این باور که بیماری هیپاتیت فقط سن خاصی را در بر می‌گیرد، اشتباه است و باید بدانید حقیقت این است که هیپاتیت هیچ نوع

خوشبختانه احتمال خیلی کمی وجود دارد که از راه فعالیت‌های زندگی روزمره خود به هیپاتیت C مبتلا شوید. هیپاتیت C نوعی ویروس آغشته به خون است، بنابراین باید حتماً با خون آلوده در تماس باشید تا به آن مبتلا شوید. لازم نیست درباره انتشار ویروس از طریق بغل کردن، دست دادن، عطسه کردن یا سرفه نگرانی خاصی داشته باشید.

باورهای غلط درباره هیپاتیت C

مراقب بیماری خاموش باشید

هیپاتیت از آن بیماری‌هایی است که اسم آن را بارها شنیده‌اید اما شاید با انواع مختلف آن و ریزه‌کاری‌های درمان هر یک آشنا نباشید. هیپاتیت A، هیپاتیت B و هیپاتیت C هر کدام ویژگی‌ها و عوارض مربوط به خود را دارند و نمی‌توان با یک متد درمانی سراغ تک‌تک آنها رفت. در این مطلب می‌خواهیم راجع به هیپاتیت C اطلاعات بیشتری به شما ارائه دهیم چرا که باورهای نادرستی در این باره و در بین مردم وجود دارد که شاید ذهن‌تان را بی‌جهت مشغول کند. در اینجا به حقایق درباره هیپاتیت C اشاره می‌کنیم که حتماً برای‌تان جالب خواهد بود.

منبع: healthguides

3/2

حدود ۳/۲ میلیون نفر در ایالات متحده از عفونت ویروس هیپاتیت C مزمن (HCV) رنج می‌برند.

باور غلط ۹: هیچ درمانی برای آن وجود ندارد
در واقع باید گفت برای این بیماری درمان وجود دارد. هدف درمان با دارو، از بین



نکته هایی که شاید به کارتان آید

مصرف مواد مخدر

سابقه تزریق مواد مخدر یا استفاده از وسایل و سرنگ مشترک برای مصرف مواد مخدر باعث افزایش خطر هپاتیت C می شود.

واکسن هپاتیت A و B

اگر به هپاتیت C مبتلا هستید، بهترین کار این است که واکسن هپاتیت A و B را هم بزنید.

باور غلط ۵: واکسن هپاتیت C می زنم، دیگر جای نگرانی نیست
البته هنوز واکسن تایید شده ای برای هپاتیت C به بازار پزشکی عرضه نشده است، هر چند واکسن های مطمئن و موثری برای هپاتیت A و هپاتیت B وجود دارد، بنابراین حتی اگر نسبت به هپاتیت A و هپاتیت B واکسینه شده باشید هم ممکن است خطر ابتلا به هپاتیت C در شما وجود داشته باشد. اگر به هپاتیت C مبتلا هستید، بهترین کار این است که واکسن هپاتیت A و B را هم بزنید، چرا که تا همین جای کار هم به کبدتان آسیب رسیده و باید سعی کنید به خاطر هپاتیت A و هپاتیت B آسیب بیشتری به آن وارد نشود.

در تماس باشید تا به آن مبتلا شوید. لازم نیست درباره انتشار ویروس از طریق بغل کردن، دست دادن، عطسه کردن یا سرفه نگرانی خاصی داشته باشید.
باور غلط ۴: علائم فیزیکی ناشی از هپاتیت C زود آشکار می شود
هپاتیت C را اغلب بنا به یک دلیل خوب و موجه، «اپیدمی خاموش» هم می نامند. دلیل این امر آن است که ممکن است برای مدت طولانی به این بیماری مبتلا شده باشید و خودتان هم ندانید. در واقع، این ویروس می تواند تا دهه ها داخل سیستم بدن شما زندگی کند بی آنکه از وجود آن اطلاعی داشته باشید. با این حال هر چه زمان بیشتری با این ویروس زندگی کنید، احتمال بدتر شدن بیماری های کبدی در شما بیشتر خواهد بود.

که آلوده به خون عفونتی هپاتیت C هستند هم به آن مبتلا شوید؛ ابزارها و وسایلی مانند مسواک یا تیغ اصلاح. از دیگر راه های انتقال هپاتیت C، برقراری رابطه زناشویی بدون ابزار پیشگیری با همسری است که مبتلا به هپاتیت C باشد. بچه هایی هم که از مادران مبتلا به هپاتیت C به دنیا می آیند به آن مبتلا خواهند بود. پس بهتر است فقط به ابتلا به هپاتیت از طریق تزریق مواد مخدر تاکید نکنید.

باور غلط ۳: هپاتیت C با بر خوردن تصادفی هم منتقل می شود

خوشبختانه احتمال خیلی کمی وجود دارد که از راه فعالیت های زندگی روزمره خود به هپاتیت C مبتلا شوید. هپاتیت C نوعی ویروس آغشته به خون است، بنابراین باید حتما با خون آلوده

باور غلط ۶: چون یک بار دچار هپاتیت C شده ام، دیگر به آن مبتلا نخواهم شد

این باور غلط است که اگر یک بار مبتلا شده اید دیگر در امان هستید. متأسفانه، بعد از گذراندن دوران بهبود هپاتیت C هیچ تضمین طولانی مدتی برای محافظت از شما در برابر بروز عفونت این هپاتیت وجود نخواهد داشت.

باور غلط ۷: زنانی که دچار هپاتیت C می شوند، نمی توانند به بچه شان شیر بدهند

هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد زنانی که مبتلا به هپاتیت C بوده و تازه زایمان کرده اند نمی توانند به نوزادشان شیر دهند. با این حال، اگر پستان مادر ترک خورده یا زخم باشد، بهترین کار این است که از شیر دادن به بچه پرهیز کند تا خطر انتقال ویروس به نوزاد کم شود.

باور غلط ۸: باید بلافاصله در مان را با داروهای در دسترس آغاز کنید

تصمیم برای درمان های دارویی باید بعد از بحث دقیق و ارزیابی و چکاپ وضعیت سلامت با تجویز پزشک عملی شود. برخی افراد می توانند پیش از شروع هر روش درمانی، وقت دکتر بگیرند و مسئله را با او در میان بگذارند. با این حال، افرادی که دچار زخم کبد شده اند باید سعی کنند در آغاز درمان پیشتاز و فعال باشند.



پس از اتمام درمان قابل تشخیص نبود، پس درمان شده اید.

بردن ویروس در جریان خون شماست. اگر میزان و سطح این ویروس در جریان خون شما تا ۶ ماه



همه ورزش‌هایی که به کاهش حملات صرع در مبتلایان کمک می‌کند

چگونه با صرع بهتر زندگی کنیم؟

ممکن است شما هم مثل بسیاری دیگر از مردم به صرع مبتلا باشید. شاید در گذشته‌های دور تر حملات صرع هراس زیادی را ایجاد می‌کرد، اما الان دیگر این طور نیست. در حال حاضر بسیاری از ما از این بیماری اطلاعات کافی داریم و حتی می‌دانیم که در صورت بروز این حملات باید چه کنیم. اگر چه ممکن است علائم صرع زندگی اجتماعی، خانوادگی و شغلی شما را تا حدودی تحت تاثیر قرار دهد، اما این پایان همه چیز نیست. افراد زیادی هستند که با صرع زندگی می‌کنند و از زندگی شان لذت هم می‌برند. پس چرا شما یکی از این افراد نباشید؟

بله شما هم می‌توانید کارهای مفیدی در جهت کنترل و مدیریت بیماری تان انجام دهید. روش‌ها و نکات زیادی برای زندگی بهتر با صرع وجود دارد که ما در این مطلب به تعدادی از این روش‌ها و اقدامات اشاره کرده‌ایم. این مطلب را بخوانید تا باور تان شود با وجود این بیماری هم می‌توان زندگی خوبی داشت.

منبع: healthguides

پرسید که دقیقا به چه میزان باید بخواهید.

فاکتورهای تشنج‌زا را شناسایی کنید

انجام این کار به شما و پزشک تان کمک خواهد کرد تا بهتر بتوانید روند مراقبت از خود را کنترل و مدیریت کنید. چیزهایی که باید بنویسید می‌تواند چنین چیزهایی باشند؛ تاریخ و زمان تشنج، خلق و خو و روحیه شما، میزان خواب شب قبل و محل وقوع صرع (مثلا آیا در اتاقی با چراغ چشمک‌زن بودید که عامل محرک صرع است؟)

ورزش یا سرگرمی جدید را شروع کنید

ورزش باعث افزایش میزان هورمون‌هایی در بدن می‌شود که در ایجاد حس خوب شما دخیل‌اند و از طرفی منجر به کاهش استرس شده و شما را شاد نگه می‌دارند. اگر دچار صرع می‌شوید این مسئله اهمیت زیادی در پی خواهد داشت، چرا که از هر سه فردی که دچار صرع می‌شوند، یک نفرشان دچار افسردگی است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش مرتب می‌تواند به ارتقای کنترل وضعیت صرع در برخی بیماران بینجامد. مثلا همیشه حین انجام ورزش سعی کنید مایعات زیادی بنوشید.

ورزش‌های طلایی را بشناسید

شاید برای تان جالب باشد که بدانید چه ورزش‌هایی می‌توانند تاثیر مثبتی روی بیماری تان

در این مورد با پزشک صحبت کنید. باید سعی کنید داروی متفاوتی مصرف کنید که کمتر برای تان دردسرها ایجاد کند.

این رژیم را تجربه کنید

با پزشک حتما درباره رژیم غذایی خاص تان صحبت کنید. بررسی هان نشان می‌دهد رژیم غذایی با چربی بالا و کربوهیدرات پایین، که آن را رژیم غذایی کتوژنیک می‌نامند، در بچه‌هایی که بیماری شان با دارو بهتر نشده با موفقیت همراه بوده است. این رژیم اغلب برای افراد بزرگسال هم توصیه می‌شود. این رژیم خاص بسیار دقیق‌تر و بهتر از سایر برنامه‌های رژیم‌های با کربوهیدرات کم و چربی بالاست و باید تحت نظر پزشک دنبال شود و نیازمند آن است که کالری و مایعات مورد نظر تان را با دقت فراوان مصرف کنید. در برخی تحقیقات مشخص شده که این رژیم می‌تواند مسبب بیماری کلیوی شود، بنابراین بهتر است با پزشک و متخصص تغذیه تان مشورت کنید تا بدانید کدام غذا برای شما بهتر است.

اختلال خواب را جدی بگیرید

کمبود خواب یکی از عوامل محرک صرع است. انجمن ملی خواب توصیه می‌کند که افراد بزرگسال ۲۶ تا ۶۴ ساله بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابند. برخی داروهای صرع می‌توانند منجر به خواب‌آلودگی شوند، بنابراین حتما از پزشک تان

شرط اول: امنیت

«آماده کردن خود» یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن اعتماد به نفس نسبت به مدیریت و کنترل تشنج است. برای این کار:

- برای محل کار، خانه یا مدرسه برنامه‌ای داشته باشید و سعی کنید با جزئیات بدانید که در صورت وقوع صرع چه باید بکنید. یکی از صمیمی‌ترین همکاران یا دوستان تان را در جریان بگذارید. - از سر خود در برابر آسیب ناشی از صرع محافظت کنید. هنگام دوچرخه سواری، کوهنوردی یا انجام فعالیت‌هایی که ریسک بالایی دارند حتما از کلاه ایمنی استفاده کنید.

- حواس تان به مکان‌هایی که آب دارد، باشد، چرا که ممکن است در صورت بروز صرع برای تان دردسرها ایجاد کند. لازم نیست که کلا آن را نادیده بگیرید، بلکه اقدامات لازم را به شکل درست رعایت کنید.

به توصیه‌های پزشک گوش دهید

همیشه سعی کنید داروهایی را که پزشک متخصص صرع تان تجویز کرده به‌طور مرتب و سر ساعت مشخص مصرف کنید. بدون مشورت او به هیچ عنوان دوز خاصی را بالا نبرید یا مصرف دارویی را قطع نکنید. به خاطر داشته باشید که شما نقش مهمی در مراقبت‌های ویژه از خودتان ایفا می‌کنید. اگر مصرف یک داروی خاص برای تان عوارض جانبی در دسر سازی به همراه دارد، حتما

7

کمبود خواب یکی از عوامل محرک صرع است. انجمن ملی خواب توصیه می‌کند که افراد بزرگسال ۲۶ تا ۶۴ ساله بین ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز بخوابند

نکته هایی که شاید به کارتان آید

مراقبت از قلب و ریه

سعی کنید به طور مرتب و آهسته پیاده روی کنید تا بتوانید با این کار از قلب و ریه های تان مراقبت کرده و وزن تان را کنترل کنید.

کلاه ایمنی امر ضروری

موقع دوچرخه سواری سعی کنید کلاه ایمنی بگذارید. اگر تشنج تان کنترل نشده، زیاد در مسیرهای پررفت و آمد نروید.

۶. آرامش را تجربه کنید با یوگا

کلاس های یوگا معمولاً با حرکات فیزیکی و مراقبه و تمرینات ریلکسیشن همراه است. نکته جالب این است که یوگا فقط باعث افزایش مقاومت بدن و انعطاف پذیری آن نمی شود، بلکه استرس را هم کاهش می دهد که یکی از عوامل محرک شایع تشنج است. تحقیقات معدودی نشان داده اند که یوگا می تواند باعث بهبود کنترل تشنج در افرادی شود که دچار صرع هستند، با این حال تحقیقات بیشتری برای تایید این یافته ها در این زمینه باید صورت بگیرد.

۷. فیتنس و ورزش بهر داری مناسب شماست؟

تمرینات مقاومتی باید بخش دائمی حرکات فیتنس شما باشد. این تمرینات باعث افزایش حجم عضلات می شود که نه تنها به قوی تر شدن شما کمک می کند، بلکه وزن بدن تان را هم متعادل نگه می دارد. شما می توانید از وزنه های دستی، باندهای مقاومتی یا دستگاه های وزنه زنی استفاده کنید. هنگام بلند کردن وزنه های سنگین، سعی کنید حتماً کسی در اطراف تان باشد تا در صورت بروز تشنج کمک تان کند.

۸. تماس با پزشک

از پزشک تان بپرسید که چه حرکتی برای تان مشکل ساز نخواهد بود. بسیاری از افرادی که دچار صرع می شوند، می توانند بیشتر ورزش ها را انجام دهند و از آنها لذت ببرند. اما تا حد امکان سعی کنید از انجام ورزش هایی که خطر زیادی دارند، اجتناب کنید. برای مثال نباید غواصی انجام دهید، اما شنا با دستگاه هواکش در آب بدون موج و آرام همراه با دوستی که آموزش غریق نجاتی دیده است مشکلی برای تان نخواهد داشت.



بر این بهتر است همیشه همراه با یکی از دوستان تان شنا کنید.

بیماری های قلبی-عروقی، آمفیژم و چاقی هم در آنها بسیار بالاست.

۲. می توانید دوچرخه سواری کنید؟

دوچرخه سواری یکی از بهترین راه ها برای افزایش میزان سلامت و تناسب اندام تان است. همیشه موقع دوچرخه سواری سعی کنید کلاه ایمنی روی سر بگذارید. اگر تشنج تان به طور کامل کنترل نشده، سعی کنید زیاد در مسیرهای پررفت و آمد تردد نکنید و بیشتر در مسیرهای خلوت و خیابان های فرعی و مسیرهای مخصوص دوچرخه، رکاب بزنید.

۳. تشنج و شنا، در کنار هم؟

شنا کردن و انجام حرکات ایروبیک در آب از بهترین راه ها برای تناسب اندام است. فقط سعی کنید مراقب خودتان باشید، چرا که بروز تشنج در آب می تواند خطرناک باشد. سعی کنید استخری انتخاب کنید که حتماً نجات غریق در اطراف آن حضور داشته باشد و حتماً از این مسئله مطمئن شوید که غریق نجات از وضعیت شما اطلاع داشته باشد. علاوه

داشته باشند. همان طور که می دانید صرع باعث افزایش فشارخون و وضعیت پیش دایمی در شما می شود و ورزش می تواند در از بین رفتن و کاهش مشکلات سلامت تان بسیار تاثیر گذار باشد. ورزش، دشمن کم شدن حجم استخوان است، یکی از عارضه های جانبی برخی داروهای ضد تشنج و از طرفی تعداد دفعات وقوع تشنج را هم کاهش می دهد. برای ارتقای سطح سلامت تان پیشنهاد می کنیم ورزش های زیر را انجام دهید:

۱. پیاده روی چه تاثیری بر صرع دارد؟

قدم زدن عملی ساده است و به هیچ نوع تجهیزات خاصی نیاز ندارد جز یک جفت کتانی خوب و محکم. از طرفی این ورزش می تواند اقدام مثبتی برای ارتقای سطح سلامت تان باشد. سعی کنید به طور مرتب و آهسته پیاده روی کنید تا بتوانید با این کار از قلب و ریه های تان مراقبت کرده و وزن تان را کنترل کنید. این نکته بسیار حائز اهمیت است چون افرادی که دچار صرع می شوند خطر بروز



همه دلایل ابتلا به اختلال خواب و بیماری های ناشی از آن خواب منقطع چطور با سلامت تان بازی می کند؟

همه ما در مقاطعی از زندگی حتما میزان طبیعی خواب خود را به چند ساعت مجزا تفکیک کرده ایم. برای مثال شب به مدت چندین ساعت روی کاناپه می خوابید، بعد بیدار می شوید تا آخرین بخش خبری را از تلویزیون ببینید و سپس به تخت خواب تان می روید تا بقیه خواب را آنجا انجام دهید. یا خیلی از دانش آموزان و دانشجویان در زمان امتحانات این نوع خواب را تجربه می کنند. اما اگر هر روز و هر شب به این شکل بخوابید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ این خواب تکه تکه شده چه تاثیری روی کیفیت خواب شما خواهد داشت؟ نتایج این کار آن قدر جدی است که می تواند شما را از این عادت بازدارد. ادامه این مطلب را بخوانید تا از نتایج خواب منقطع اطلاع پیدا کنید.

منبع: verywell

به خواب رفته و بیدار شوید. این مسئله خصوصا جلوی تلویزیون زیاد برای تان رخ می دهد. عامل محرک دائمی هم می تواند در توانایی شما برای یک خواب طبیعی اختلال ایجاد کند. علاوه بر این، اگر بیدار شده و به تماشای تلویزیون ادامه دهید، روند خواب شما شدیداً منقطع خواهد شد.

تبعات تفکیک ساعات خواب چیست؟

تفکیک ساعات خواب طی ساعات روز و شب خصوصا به طور مزمن، می تواند اثرات شناختی چشمگیری روی شما داشته باشد. این مسئله تا حدودی به خاطر تقسیم و تقطیع معماری طبیعی خواب خواهد بود. معماری خواب در واقع تشریح الگوی طبیعی مراحل خواب است که طی دوره استاندارد خواب رخ می دهد. این الگو توسط نمودار هیپنوگرام نشان داده شده و می توان آن را با روشی از مطالعه خواب به نام پلی سومنوگرافی بررسی کرد. اگر چه این نمودار با بالا رفتن سن ما تغییر می یابد، اکثر افراد بزرگسال این چرخه را در مراحل مختلف خواب در فواصل مشخص سپری می کنند. اگر این چرخه دچار اختلال شود - چه از طریق اختلال خواب مانند وقفه تنفسی در خواب یا با انتخاب های رفتاری مانند خوابیدن در ساعات منقطع - اثرات آن کاملا مشخص و مشهود خواهد بود. یکی از تبعات مهم تفکیک و تقطیع خواب این است که منجر به کمبود خواب می شود. این

حالت خواب آلودگی

هنگام بعد از ظهر

با توجه به نوعی وقفه

طبیعی در سیستم

هوشیاری مربوط

به ریتم شبانه روزی

بدن رخ می دهد. در

طول ساعات بیداری

و هوشیاری، این

سیستم پاروند

ایجاد حالت خواب

مقابله می کند،

روندی که با تجمع

ماده های شیمیایی

به نام آدنوزین همراه

است. باید گفت

که سیگنال های

بیداری و هوشیاری

در بعد از ظهر آن قدر

قوی نیست تا بتواند

بر بروز حالت خواب

در این زمان غلبه کند

طول شب در اوج فعالیت خود است. هورمون دیگر در این روند کورتیزول بوده که نقش مهمی در بیدار کردن صبحگاهی ما ایفا می کند. این دو فرآیند با هم باعث تحریک حالت خواب آلودگی در ما شده و میل شدید خواب را در ما زیاد می کند. با این همه، رفتارهای ما می توانند این گرایش های طبیعی را دچار اختلال کنند.

چطور از آن پیشگیری کنیم؟

هر چند بدن ما تمایل دارد شبها بخوابیم، اما شاید همیشه این روال را دنبال نکنیم. در حالت مطلوب، ما در یک شرایط ثابت و مشخص در طول شب می خوابیم که معمولا حدود ۸ ساعت طول می کشد. با این حال، زندگی مدرن به نوعی است که باعث ایجاد اختلال و پریشانی در این روند خواهد شد. چرت زدن، رویداد شایعی است خصوصا در شیوه های از زندگی که مستلزم خواب نیم روزی است آن را می بینیم. چرت های کوتاه به طور خاص هیچ اختلالی در جریان تعادل خواب شما ایجاد نمی کنند، اما چرت هایی که به مدت چندین ساعت طول می کشند، می توانند توانایی شما را برای خوابیدن در ساعات نیمه شب کاهش دهند و وقتی نیمه شب به تخت خواب می روید احتمالاً در خوابیدن دچار مشکل و بی خوابی خواهید شد. وقتی جریان خواب به شدت روی شما تاثیر می گذارد تا بخوابید، ممکن است مدام

چرا خواب تان تکه تکه می شود

اگر از عدم استراحت کافی رنج می برید، در واقع چه به خاطر عدم کمیت کافی یا کیفیت ضعیف خواب، احتمالاً در طول روز دچار خواب آلودگی مفرط می شوید. این حالت خواب آلودگی شما را قادر می کند تا هر ساعت که اراده کنید، بخوابید. به جای خوابیدن در یک ساعت مشخص در طول شب، مجبورید در بازه های کوتاه و منقطع بخوابید. این عادت بر ریتم شبانه روزی شما اثر گذاشته و چرخه طبیعی خواب را دچار اختلال می کند. هر چه بیشتر بیدار بمانیم، میل ما به خوابیدن بیشتر خواهد شد. این مسئله را «جریان تعادل خواب» می نامند. این جریان به تدریج و با بالا رفتن ساعات بیداری، میزان تمایل را برای خواب زیاد می کند. ما می توانیم برای چندین ساعت در مقابل این روند مقاومت کنیم، اما در نهایت تمایل خواب ما را تحت تاثیر قرار داده و می خوابیم. این مسئله به دلیل تجمع انتقال دهنده های عصبی و مواد شیمیایی در مغز رخ می دهد که کارشان فرستادن سیگنال بین سلول های عصبی است. مولفه دومی که مسبب میل ما برای خواب می شود، ریتم شبانه روزی بدن است. ما مخلوقاتی هستیم که معمولا در طول روز بیداریم و شبها می خوابیم و ریتم شبانه روزی بدن باعث تقویت این الگوی خواب می شود. در حیوانات شبزی مانند موش ها، الگویی معکوس وجود دارد و مثلا ملاتونین در

نکته هایی که شاید به کارتان آید

تعویق ۱۰ ساعته!

چرتی که در اوایل بعد از ظهر انجام می شود، اغلب به اندازه ۱۰ ساعت توانایی خوابیدن را در شما به تعویق می اندازد.

کمبود خواب

یکی از تبعات مهم تفکیک و تقطیع خواب این است که منجر به کمبود خواب می شوید.

چرت زدن چگونه باعث بروز اختلال در خواب می شود؟

افراد زیادی هستند که می توانند چرت بزنند بی آنکه اثر خاصی روی ریتم شبانه روزی خوابشان داشته باشند. این مسئله زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که نتوانید برای جبران نیاز خوابتان در شب بخوابید. در واقع خواب نیم روزی به شما کمک می کند تا بتوانید خواب ناکافی خود را جبران کرده، حالت خواب آلودگی تان را برطرف کنید و از اثرات کمبود خواب راحت شوید. آن دسته از افرادی که دچار اختلالات خواب هستند هم می توانند به طور یکسان در ساعات روز بیشتر بخوابند بی آنکه هیچ مشکلی در خواب شبانه داشته باشند.

با این حال، خوابیدن در ساعات روز می تواند بر روند خواب در شب تاثیر بگذارد. اگر چرت طولانی شده یا نزدیک ساعات خوابتان در شب باشد، توانایی شما را برای خوابیدن در ساعات شب کاهش خواهد داد. این مسئله منجر به بی خوابی شده که به خاطر کم شدن میل خوابیدن رخ می دهد.

وقتی برای ساعات های طولانی بیدار می مانید، میل به خوابیدن با افزایش میزان آدنوزین در شما بالا می رود. با این حال، مقوله خواب می تواند آدنوزین و سایر انتقال دهنده های عصبی را که منجر به خواب آلودگی می شوند از بین ببرد.

در نتیجه بعد از چرت زدن، میزان خواب آلودگی شما کاهش خواهد یافت.



مزایا و مضرات چرت زدن

خوابیدن طی روز باعث کاهش کم خوابی شده اما

در نهایت به بی خوابی منتهی می شود. چرت زدن

می تواند موهبتی گرانبها و فوق العاده باشد یا بر عکس

زنجی روزانه یا منشا تشویش باشد نسبت به اینکه چطور

می تواند بر روند خوابتان تاثیر بگذارد. در مجموع،

سوالی که مطرح می شود این است که چرت زدن چگونه

بر خواب شبانه تاثیر می گذارد؟ برخی مزایای چرت زدن

برای جبران کم خوابی چیست؟ چرا چرت زدن می تواند

باعث ایجاد اختلال و بی خوابی شود؟

در چه شرایطی چرت زدن خوب است؟

یک چرت کوتاه که معمولاً ۱۵ الی ۲۰ دقیقه خواهد بود تاثیری به مراتب بیشتر از چرتی دارد که چند ساعت طول می کشد. علاوه بر این، چرتی که در اوایل بعد از ظهر انجام می شود، اغلب به اندازه ۱۰ ساعت توانایی خوابیدن را در شما به تعویق می اندازد. با این حال، چرت زدن در ساعات نزدیک ساعات خواب در شب، باعث می شود تا به سختی بتوانید در ساعات نیمه شب بخوابید. علاوه بر این، اگر به ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارید تا احساس سرزندگی کنید و ۲ ساعت در بعد از ظهر یا شب می خوابید، میزان خوابتان در نیمه شب کمتر خواهد شد، چرا که بدن تان به خواب اضافی نیازی ندارد. هر چه ساعات بیداری و نیز زمان بیداری در شب بیشتر باشد، روند خواب منقطع در شما افزایش خواهد یافت.

مسئله با خوابیدن و پریدن از خواب، کم شدن زمان خواب و خواب ترمیمی همراه است، بنابراین در چنین وضعیتی، کل ساعات خواب فرد کمتر از حد مطلوب خواهد بود.

زمان بندی چرت زدن و نیاز به خواب

در طول ۲۴ ساعت، چرت به شکل کوتاه تری از خواب اطلاق می شود که جدای از ساعات طولانی خوابیدن در نیمه شب صورت می گیرد. اکثر افراد عادت دارند که حدود ۸ ساعت در شبانه روز بخوابند. چرت یا خواب نیم روزی نسبتاً کوتاه بوده و تنها چند دقیقه طول می کشد و گاهی ممکن است تا چند ساعت هم ادامه یابد. تمایل شدید به خوابیدن در افراد بزرگسال در بعد از ظهر معمولاً بین ساعات یک تا سه بعد از ظهر به اوج خود می رسد، اما چرا این زمان بندی رخ می دهد؟ حالت خواب آلودگی هنگام بعد از ظهر با توجه به نوعی وقفه طبیعی در سیستم هوشیاری مربوط به ریتم شبانه روزی بدن رخ می دهد. در طول ساعات بیداری و هوشیاری، این سیستم با روند ایجاد حالت خواب مقابله می کند، روندی که با تجمع ماده های شیمیایی به نام آدنوزین همراه است. باید گفت که سیگنال های بیداری و هوشیاری در بعد از ظهر آن قدر قوی نیست تا بتواند بر بروز حالت خواب در این زمان غلبه کند. برای بسیاری از افراد این مسئله منجر به تمایل به چرت زدن خواهد شد. به فاصله کوتاهی بعد از آن، این سیگنال مربوط به چرخه شبانه روزی تقویت شده و حالت خواب آلودگی تا نیمه شب و زمان خواب اصلی کاهش می یابد.

ن.پ: ۲۶۶۴۳
ش.م: ۶۲۸۱۸

دکتر مسعود تهرانی

Dr. Masoud Tehrani

متخصص جراحی عمومی

جراحی پلاستیک و ترمیمی

درمان بیماری های نشیمنگاه

بالیزر (بدون بستری) فقط در یک جلسه

باهرینه مناسب

مشاوره رایگان (همه روزه)

جردن ، بین میرداماد و ظفر، کوچه سرو، پلاک ۲، طبقه ۲، واحد ۱۱

ویژه ۸-۸۸۷۸۷۵۷۷

۱۸-۸۸۶۵۵۹۱۶

همراه: ۳۳ ۴۰ ۹۹۲ ۰۹۳۰





می خواهیم سالم بمانم



چه چیزهایی یاد بگیرد؟

تحقیقات نشان می دهند که علائم آلزایمر در افرادی که دوزبانه هستند، به شکل قابل توجهی به تأخیر می افتد. با این حال، مشخص نیست این اتفاق چرا و چگونه رخ می دهد. یک توجیه این است که مغز دوزبانه ها کسورات ناشی از آلزایمر را جبران می کند و باعث می شود که این افراد آسیب کمتری از علائم آلزایمر ببینند. اکثر تحقیقات روی کسانی انجام گرفته که در تمام عمرشان دوزبانه بوده اند؛ اما شروع یادگیری زبان دوم در هیچ سنی دیر نیست. شما می توانید با شرکت در کلاس های آموزشی عمومی یا از طریق خودآموزها یک زبان جدید بیاموزید.



حس خوب موسیقی

آیا ساز می زنی یا دوست دارید ساز بزنید؟ تحقیقات دانشمندان نشان می دهد که موسیقی از بخش متمایزی از مغز استفاده می کند که از بخش مربوط به صحبت کردن یا نوشتن جداست. به عنوان مثال، افرادی که سکنه مغزی کرده اند و مشکل گفتاری دارند، به راحتی می توانند ترانه مورد علاقه خود را با آواز بخوانند. استفاده از بخش های مختلف مغز از شما در برابر آلزایمر محافظت نمی کند، اما تحقیقات نشان داده که افراد مبتلا به فراموشی به موسیقی واکنش خوبی نشان می دهند. حداقل می توان گفت که موسیقی چیز لذت بخشی است و می شود با آن وقت گذراند.



حفظ کنید

آیا کتاب، شعر یا ضرب المثل محبوبی دارید؟ برنامهریزی کنید که هر هفته یکی، دو شعر حفظ کنید. چیزی را انتخاب کنید که



بسیار سفر باید کرد

اگر از تماشای مناظر لذت می برید، چیزی بهتر از سفر نخواهد بود. تجربیات جدید و مواجهه با شرایط ناآشنا می تواند ذهن شما را درگیر کند. البته شواهدی مبنی بر تأثیر مستقیم سفر با کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر وجود ندارد؛ اما سفر به کاهش سطح استرس کمک می کند که خود به عنوان یکی از عوامل مرتبط با فراموشی در نظر گرفته می شود.



ریاضیدان شوید

به جای استفاده از ماشین حساب یا برنامه های محاسباتی آنلاین از مغزتان برای حل مسائل ریاضی استفاده کنید. توجه به مهارت های ریاضی باید بخشی از برنامه هفتگی شما باشد. اگر نوه دارید کمک کردن به آنها در حل مسائل ریاضی به نفع هر دوی شما می باشد.

مفید باشد و ذهن تان را درگیر کند. با این کار، نه تنها مغزتان را به کار می گیرید، بلکه از واژگانی که حفظ کردید نیز در طول روز استفاده می کنید.



کودکی کنید

کودک باشید و بازی های استراتژیک را امتحان کنید. شما می توانید به صورت فردی یا با دیگران به صورت آنلاین بازی کنید. بازی های سرگرم کننده مثل شطرنج، پل سازی یا بازی های معمایی و تعقیب و گریز گزینه های خوبی هستند. بازی های استراتژیک برخلاف بازی های شانسی، مغزتان را بیشتر به چالش می کشند.



روزتان را بدون مطالعه شب ننگید

کتاب همیشه در دسترس است. حالا که تمام کتابها به صورت آنلاین هم در دسترس هستند، دیگر نیاز نیست حتی از خانه بیرون بروید. اگر از خواندن لذت می برید، سعی کنید یک کتاب متفاوت با ژانر همیشگی خود بخوانید. به عنوان مثال، اگر از خواندن کتاب های عاشقانه لذت می برید، سعی کنید کتابی در مورد باغبانی یا برنامه ریزی مالی بخوانید. همچنین می توانید در یک باشگاه کتاب عضو شوید تا پس از خواندن کتاب درباره آن به بحث و تبادل نظر بپردازید.



درگیر شوید

تحقیقات نشان می دهد که حل جدول کلمات متقاطع، سودوکو و پازل های به هم ریخته مغز شما را فعال نگه می دارند. سعی کنید حل کردن پازل را به بخشی از روال روزانه خود تبدیل کنید.

۱۰. آموزش ببینید

به نقاشی علاقه دارید؟ در یک کلاس هنری ثبت نام کنید. آیا در کار تعمیرات مهارت دارید؟ در کلاس های فنی شرکت کنید. شاید حتی بتوانید یک مدرک پیشرفته بگیرید. تحصیل و کسب مهارت هیچ محدودیت سنی ندارد. شما می توانید به روش های مختلف، چیزهایی را که یاد می گیرید به ذهن بسپارید. سعی کنید مهارت های بیشتری بیاموزید و علاقت خود را در اولویت قرار دهید.

۱۱. دیگران را در یادید

گذراندن وقت با دیگران، صحبت کردن در مورد آخرین اخبار سیاسی، ورزشی، اتفاقات داخل خانواده و خنده در کنار همدیگر از جمله فعالیت های مفید اجتماعی است. اگر مغز را به عنوان یک عضله در نظر بگیرید، باید آن را به روش های مختلف تقویت کنید. به عنوان مثال، خندیدن برای ذهن، بدن و قلب شما مفید است.

۱۲. داوطلبانه اقدام کنید

داوطلب شدن می تواند چند راهبرد مختلف را دربر بگیرد. به عنوان مثال، شما می توانید هفته ای یک بار به یک دانش آموز مقطع ابتدایی درس بدهید. تدریس می تواند شامل مهارت های اجتماعی، خواندن یا ریاضی باشد یا حتی بازی و یاد گرفتن یک زبان جدید را شامل شود. کارهای داوطلبانه یکی از راههایی است که می توانید از آن برای به اشتراک گذاشتن قابلیت های خود استفاده کنید تا هم خود و هم دیگران را از این قابلیت ها بهره مند کنید.



نکته هایی که شاید به کارتان آید

بخش جدای مغز برای موسیقی!
افرادی که سکنه مغزی کرده اند و مشکل گفتاری دارند، به راحتی می توانند ترانه مورد علاقه خود را با آواز بخوانند.

دوزبانه باشید!
مغز دوزبانه ها کسورات ناشی از آلزایمر را جبران می کند و باعث می شود که این افراد آسیب کمتری از علائم آلزایمر ببینند.

ARDENE

Dermatologically Caring!

شهراتې طراپې شويد

* روغن آفتاب آردن Golden Tan

* اسپري ضد آفتاب آردن با فاکتور حفاظتي SPF40

