وزش‌هایی برای سلامت کلیه

پیاده‌روی: از ساده‌ترین و بهترین فعالیت‌هایی است که افراد برای سلامت کلیه‌های خود می‌توانند انجام دهند

دویدن: مطالعات جدید نشان می‌دهد دویدن سبک می‌تواند خطر گسترش سنگ کلیه را تا ۳۱ درصد کاهش دهد و همچنین از ایجاد آن جلوگیری کند

وزنه‌برداری: از ورزش‌های مناسب برای کلیه‌ها است که حتی با بطری آب به عنوان وزنه نیز می‌توان آنها را انجام داد

شنا: از رشته‌های پرطرفدار ورزشی است که از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند و همچون دویدن به دفع آن نیز منجر می‌شود

یوگا و حرکات کششی: با کنترل قند خون احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی ناشی از دیابت را کاهش می‌دهد

بروز خستگی و خواب‌آلودگی همیشگی می‌تواند نشانه عارضه‌ای مزمن باشد

چشم‌های پرخواب

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

خواب برای سلامتی افراد ضروری است و گاهی اگر خواب شب برای‌مان کافی نباشد و امکانش را داشته باشیم، ممکن است با چرت زدن یا خواب کوتاه عصرگاهی، سطح انرژی خود را افزایش دهیم اما وقتی خواب خستگی را از بین نمی‌برد، می‌تواند نشانه پرخوابی (Hypersomnia) باشد. براساس گزارش موسسه ملی اختلالات عصبی و سکته (NINDS) پرخوابی نوعی وضعیت مزمن است که با دوره‌هایی از خواب‌آلودگی بیش از حد در روز یا خواب طولانی شبانه (بیش از ۱۱ ساعت) خود را بروز می‌دهد. این اختلال می‌تواند ریشه در اختلالات عصبی داشته باشد یا ناشی از عدم رعایت بهداشت خواب و سایر نکات مرتبط با سبک زندگی باشد.

آمار دقیقی از افرادی که دچار خواب‌آلودگی بیش از حد می‌شوند در دست نیست؛ به گفته دکتر آبینا و سینگ، مدیر پزشکی مرکز خواب ایندیانا، به‌نظر می‌رسد پرخوابی وضعیتی نسبتا شایع است که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. علائم پرخوابی را نباید نادیده گرفت. این عارضه می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر خلق و خو، تمرکز، روابط و سطح انرژی ما داشته باشد. اگر با وجود خواب خوب در طول روز احساس خستگی می‌کنید، یا به‌طور منظم در طول روز چرت می‌زنید اما همچنان احساس خستگی می‌کنید، بهتر است حتما در این رابطه با پزشک مشورت کنید.

خوابی که تمامی ندارد

افراد مبتلا به پرخوابی به‌سختی از خواب بیدار می‌شوند و معمولا به‌طور مکرر در طول روز نیاز به چرت زدن احساس می‌کنند. علاوه بر این، خواب تسکینی برای احساس خستگی و خواب‌آلودگی در این افراد به همراه ندارد. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است ۱۱ ساعت در شب بخوابند اما همچنان در طول روز احساس خستگی می‌کنند.

براساس گزارش موسسه ملی اختلالات عصبی و سکته، سایر علائم پرخوابی ممکن است شامل این موارد باشد:

اضطراب، تحریک‌پذیری، سطح انرژی پایین، بی‌قراری گفتار آهسته، از دست دادن اشتها، توهمات، مشکلات حافظه

ناتوانی فعالیت در محیط‌های اجتماعی و شغلی

بدون شک پرخوابی وضعیت تهدیدکننده‌ای برای حیات نیست اما می‌تواند منجر به عواقب جدی، از جمله حوادث ناشی از به خواب رفتن حین رانندگی شود.

دلایل بروز پرخوابی

پرخوابی می‌تواند نشانه‌ای از بسیاری شرایط پزشکی مختلف باشد؛ به گفته بنیاد خواب که سازمانی غیرانتفاعی در ایالات متحده است، پرخوابی زمانی که به خودی خود رخ دهد به‌عنوان بیماری اولیه طبقه‌بندی می‌شود و ناشی از شرایط یا عامل شناخته‌شده دیگری نیست. پرخوابی ثانویه زمانی است که این اختلال به‌دلیل سایر شرایط پزشکی، داروها، مواد مخدر، اختلالات روانپزشکی یا خواب ناکافی بروز پیدا کند.

پرخوابی ثانویه

شایع‌ترین دلیل پرخوابی، کم‌خوابی حاد یا مزمن است. هنگامی که فردی به‌طور مداوم نتواند به اندازه کافی بخوابد، ممکن است دچار سندرم خواب ناکافی شود. این وضعیت اغلب در نتیجه عدم رعایت بهداشت خواب ایجاد می‌شود. مشاغل دارای شیفت شب مانند پزشکان، پرستاران و مراقبان بیمار معمولا از کیفیت خواب پایین رنج می‌برند. دلیل آن این است که آهنگ شبانه‌روزی آنها به‌دلیل شیفت‌های شب مختل می‌شود. بدن شما طوری طراحی شده است که کم‌خوابی را جبران کند. اگر کیفیت خواب در طول شب ناکافی باشد، مغزتان در طول روز تلاش می‌کند آن را جبران کند.

پرخوابی اغلب ثانویه یا نشانه بیماری دیگری است. خواب‌آلودگی بیش از حد ممکن است به‌ویژه در نتیجه کم‌کاری تیروئید، آسیب‌های مغزی و بیماری‌های سیستم عصبی مانند بیماری پارکینسون، صرع و ام‌اس ایجاد شود. خواب‌آلودگی بیش از حد ممکن است اثر برخی از داروهای آرام‌بخش، مصرف بیش از حد الکل یا کناره‌گیری از داروهای محرک نیز ایجاد شود.

راهکارهای درمانی

درمان پرخوابی به علت این اختلال بستگی دارد. در برخی موارد ممکن است فرد براساس تشخیص پزشک نیاز به مصرف دارو داشته باشد. درمان همچنین می‌تواند شامل گزینه‌های غیردارویی باشد. برای پرخوابی‌های اولیه، چرت کوتاه همراه با کافئین می‌تواند به افزایش بیداری کمک کند.

به بیماران مبتلا به پرخوابی اغلب توصیه می‌شود که سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای اصلاح کنند که هرگونه اختلال در چرخه خواب آنها به حداقل برسد. ممکن است از آنها خواسته شود از کار شبانه خودداری کنند. حفظ وزن مناسب، استفاده از رژیم غذایی سالم و متعادل، مراقبه و تمرین یوگا راه‌های دیگری برای مقابله با خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز است. / منبع: LiveScience

رادیو سلامت

جزئیات کاشت حلزون برای افراد کاملا ناشنوا

کاشت حلزون نوعی روش درمانی است که به بازگشت حس شنوایی که از نظر عصبی از دست رفته و امکان شنوایی دوباره بیماری که ناشنوای کامل است، کمک می‌کند.

دکتر پدرام برقعی، متخصص گوش و حلق و بینی در گفت‌وگو با رادیو سلامت مطرح کرد: در بیشتر موارد در افراد ناشنوا، گیرنده‌های شنوایی در حلزون از بین می‌رود اما عصب آنها سالم است. از این رو، با کاشت حلزون، گیرنده‌های شنوایی که قرار است صدا را به جریان عصبی تبدیل کند و به مغز برساند، فعال می‌شود و فرد، شنوایی خود را به دست می‌آورد.

وی با بیان این‌که این دستگاه دارای دو قسمت است، ادامه داد: یک قسمت را ما با جراحی داخل گوش قرار می‌دهیم که شامل بخش الکترود است و داخل حلزون کاشت می‌شود و این الکترودها مستقیما عصب شنوایی را تحریک می‌کنند. الکترود، فرکانس‌ها و قسمت‌های حلزون را کامل تحریک می‌کند.

دکتر برقعی افزود: همچنین، بخش دیگر دستگاه، بیرون کار گذاشته می‌شود و هر فرکانس را به الکترودهای مشخص می‌رساند. این فناوری ۳۰ سال در دنیا و ایران در حال بهره‌برداری است و ما در منطقه در این زمینه کاملا پیشرو هستیم. سامانه‌های مورد استفاده در کشور از پیشرفته‌ترین و دقیق‌ترین سامانه‌ها در این زمینه است.

او با بیان این‌که برای افراد کم شنوا، سمعک جوابگوست، گفت: برای افرادی که به هر علتی به طور کامل ناشنوا هستند، زمان محدود طلایی برای کاشت حلزون داریم، چراکه هر چه زمان کوتاه‌تر باشد، نتیجه جراحی حلزون بهتر است.

این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: کودکی که ناشنوا به دنیا می‌آید، ایده‌آل‌ترین سن برای کاشت حلزون یک‌سالگی است، زیرا از نظر رشدی کودک می‌تواند این جراحی را تحمل کند. از این رو، بحث غربالگری برای کودکان به همین علت اهمیت دارد تا تشخیص دهند کودک مشکل شنوایی دارد یا خیر؟

وی با بیان این‌که جراحی کاشت حلزون، انقلاب بزرگی در علم پزشکی است، بیان کرد: به‌موقع اقدام کردن برای کاشت حلزون، باعث می‌شود تا افراد حسی را که نداشته‌اند به دست بیاورند.

دکتر برقعی اظهارکرد: از راهکارهای پیشگیری از به‌دنیا آمدن کودکان ناشنوا، تست‌های حین حاملگی و آزمایش ژنتیکی است که احتمال ناشنوایی را می‌توان در آن زمان تشخیص داد. البته بیماری‌های ویروسی یا بیماری‌های دیگری همچون مننژیت که موجب التهاب پرده‌های مغزی می‌شود هم گاهی باعث ناشنوایی می‌شوند.

بایدها و نبایدها

۵ باور نادرست درباره کاهش وزن

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

وجود رژیم‌های غذایی و توصیه‌های مختلف درمورد کاهش وزن باعث می‌شود کم‌کردن وزن کار آسانی به نظر برسد، اما عملا کار سختی باشد. در ادامه با برخی از رایج‌ترین باورهای نادرست درمورد کاهش وزن که متخصصان تغذیه درباره آنها هشدار می‌دهند، آشنا می‌شویم.

۱ کاهش وزن به اراده شما بستگی دارد

دکتر اسپنسر نادولسکی، متخصص چاقی می‌گوید: اگر برای کاهش وزن تنها به نیروی اراده تکیه کنید، احتمالا موفق نخواهید شد.

به گفته او محیط و بدن ما با تلاش‌مان برای کاهش وزن مقابله می‌کنند. شاید شروع کار به مقداری اراده نیاز داشته باشد، اما برای تداوم آن، باید روی عادات خود کار کنید و حتی نیاز به مداخلات پزشکی مانند مصرف دارو یا انجام جراحی داشته باشید.

۲ باید سخت ورزش کنید

قابل درک است که مردم فکر کنند ورزش کالری می‌سوزاند، بنابراین باید به کاهش وزن بیشتر منجر شود، اما نادولسکی می‌گوید واقعا این‌طور نیست. زیرا ورزش روزانه بخش کمی از سوختن کالری را به خود اختصاص می‌دهد. به گفته نادولسکی کاهش وزن به چگونگی سازگاری بدن ما با اشتها و سایر بخش‌های سوخت‌وساز هم مرتبط است.

با این حال، همچنان باید برای بهبود سلامت و ترکیب بدن خود ورزش کنید. تمرینات قدرتی کمک می‌کنند درعین سوزاندن چربی، عضلات‌تان را حفظ کنید. نادولسکی می‌گوید: ورزش را متوقف نکنید اما از انتظارات‌تان بکاهید.

۳ غذا خوردن در شب باعث افزایش وزن یا جلوگیری از کاهش وزن می‌شود

کارا موکلر، متخصص تغذیه می‌گوید کاهش وزن به مجموع کالری دریافتی روزانه، صرف‌نظر از زمان مصرف آن بستگی دارد. اگر میان‌وعده‌های آخر شب شما را با کالری مازاد مواجه می‌کند، همین میان‌وعده‌ها مانع کاهش وزن شما خواهند شد.

۴ تمرینات کاردیو برای کاهش وزن ضروری است

موکلر در این باره می‌گوید تمرینات کاردیو فواید زیادی برای سلامت دارند، اما برای کاهش وزن ضروری نیستند. موکلر معتقد است بزرگ‌ترین عامل افزایش وزن این است که چقدر کالری مصرف می‌کنیم و کنترل آن اولویت است. افزودن ورزش‌های هوازی صرفا می‌تواند این برنامه را تقویت کند.

۵ مصرف قند مانع از کاهش وزن می‌شود

قندها ممکن است مغذی یا سیرکننده نباشند (به این معنی که به‌راحتی می‌توان در مصرف آنها زیاده‌روی کرد)، اما لازم نیست به طور کلی از مصرف آنها اجتناب کنیم. موکلر می‌گوید: اگر مجموع کالری مصرفی خود را کنترل کنیم، مصرف مواد غذایی حاوی قند از کاهش وزن جلوگیری نمی‌کند. موکلر توصیه می‌کند مطمئن شوید در طول روز فیبر کافی دریافت می‌کنید و به خاطر این‌که هرازگاه یک خوراکی شیرین و خوشمزه می‌خورید خودتان را سرزنش نکنید.

نادولسکی نیز در این باره می‌گوید این باور نادرست که برای کاهش وزن باید مصرف کربوهیدرات‌ها را کاهش داد از این ایده ناشی می‌شود که کربوهیدرات‌ها باعث ترشح انسولین که هورمون ذخیره‌کننده چربی است می‌شوند. اما کاهش وزن، درواقع ناشی از کاهش پایدار کالری مصرفی یا مصرف کالری کمتر از مقداری است که می‌سوزانید. بنابراین شما می‌توانید با وجود مصرف کربوهیدرات‌ها و آزاد شدن انسولین، وزن خود را کاهش دهید. / منبع: insider.com

بیشتر بدانیم

شیر مورد استفاده برای تهیه بستنی از نوع بی‌کیفیت است؟

این باور که برای تهیه شیرهای استریلیزه از بهترین و باکیفیت‌ترین شیرهای درجه یک استفاده می‌شود صحت دارد. چون به دلیل فرآیند حرارتی بالا، شیر باید مرغوب باشد تا در مقابل حرارت کیفیت خود را از دست ندهد. برای تولید ماست و پنیر هم باید شیر باکیفیت باشد اما دو فرآورده پنیر پیتزا و بستنی را می‌توان با شیرهای با کیفیت پایین‌تر هم تولید کرد. اما بستنی‌های محلی دست‌ساز قیفی و سنتی را معمولا با بی‌کیفیت‌ترین شیرها که اغلب مرجوعی کارخانجات هستند تهیه می‌کنند.

آیا می‌دانستید؟

«سبز» دوست داشتنی

این بار که احساس تشنگی داشتید و میل زیادی هم به نوشیدن آب نداشتید، از خیار به عنوان میان‌وعده‌ای سالم استفاده کنید. بیش از ۹۰درصد این میوه محبوب را آب تشکیل داده است؛ از طرفی به دلیل این که حاوی ویتامین‌های K، C ، منیزیم و پتاسیم است، برای رفع سنگ کلیه، بهبود زخم معده، تنظیم‌کننده فشار خون و هیدراته شدن بدن بسیار مفید است.

جرعه گوارا

معجونی برای خواب خوش

گیاه سنبل‌الطیب دارای ماده‌ای شیمیایی به نام لینارینه است که خاصیت خواب‌آوری دارد. همچنین عصاره این گیاه با افزایش برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی در بدن به خواب عمیق و راحت کمک می‌کند.

حل سودوکو ۴۳۰۹

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

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

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

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.

سودوکو ۴۳۱۰

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

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

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

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

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

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

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

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