



» خواب و ملب سنتی



» بی خوابی و سرماخوردگی



» کم خوابی، عامل بروز بیماری‌های مختلف



» دلایل عدم تمرکز دانش آموزان

دانشنامه خواب

شماره هفتم
په‌سار ۹۵

SLEEP & HOME TEXTILE Encyclopedia

کاری از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال



بررسی دلایل اصلی
بی خوابی و بدخوابی
و راهکارهایی برای
داشتن خوابی آرام

۵ دلیل پریدن از خواب

آرتروز چیست؟

دلایل بروز آرتروز مفاصل
تأثیر نوع خوابیدن در بروز آرتروز
کم خوابی عامل تشدید درد آرتروز

خروپف ممنوع

تأثیر خروپف در بروز سکنه‌های قلبی و مغزی
تدابیری برای خروپف کودکان
تأثیر کاهش وزن در رفع خروپف

فصلنامه تخصصی

شماره ۷
بهار ۱۳۹۵
کاری از واحد R&D
مجتمع صنعتی وگال

سردبیر:
حسین زمانی میقان

گرافیک و صفحه آرایی:
حسین شفیعی

تحقیق و تحریر:
محمود عینی
محمد علیپور

ویراستار:
محمد شاهد نجفی

با همکاری پزشکان مشاور
مجتمع صنعتی وگال

نشانی:
قم، میدان امام خمینی،
بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳

تلفن:
۰۲۵-۳۱۶۲۸

وب سایت:
www.wegal.co.ir

بخش در
درمانگاه‌ها، فیزیوتراپی‌ها و
نمایندگی‌های وگال
در سراسر کشور

مقدمه

امروزه بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان بسیاری از بیماری‌ها با اصلاح نظام خواب یا به عبارتی خواب درمانی امکان پذیر است. صرف نظر از صحت و سقم این ادعا در بسیاری از کشورها کلینیک خواب به این منظور راه اندازی شده است که با بستری نمودن بیماران بنا بر تشخیص متخصص برای مدت زمان یک یا چند روز کلیه فرایندهای فیزیولوژیکی بیمار در خواب تحت بررسی قرار گرفته و بعد از شناخت کامل بیماری نسبت به اصلاح و درمان آن اقدام می شود.

با توجه به اهمیت این موضوع و لزوم فرهنگ سازی مناسب در این رابطه، در این دانشنامه و شمارگان بعدی آن سری به دنیای عجیب خواب می زنیم و شما را از نتایج مطالعات و تحقیقات علمی خود که بر اساس نظر مشاورین متخصص شرکت، سایر پزشکان و منابع معتبر تهیه و تنظیم گردیده است، مطلع می سازیم.

فهرست

- ۲ پنج دلیل پریدن از خواب شبانه
- ۴ خر و پف
تأثیر خر و پف در بروز سکنه های قلبی و مغزی
تأثیر کاهش وزن در رفع خر و پف
تدابیری برای خر و پف کودکان در خواب
- ۶ خواب و سلامتی
کم خوابی و خطر سرماخوردگی
تأثیر چرت نیمروزی بر سلامت قلب
تقویت حافظه ایمونولوژیکی بدن با خواب عمیق
- ۱۰ دلایل عدم تمرکز دانش آموزان در کلاس درس
- ۱۱ اثرات زیانبار نور شبانه برای کودکان
- ۱۲ تدابیر خواب و بیداری از دیدگاه طب سنتی
- ۱۴ آرتروز
علائم و نشانه های آرتروز
دلایل بروز و عوارض ابتلا به آرتروز
- ۱۵ شیوه های صحیح و غلط خوابیدن
- ۱۶ کم خوابی، عامل بروز بیماری های مختلف
- ۱۷ مسابقه پیامکی و اسامی برندگان شماره قبل

دانشنامه خواب و محصولات خواب

SLEEP & HOME TEXTILE Encyclopedia

کاره از واحد R&D مجتمع صنعتی وکال

پزشکی خواب بخشی از علم پزشکی است که به بهداشت خواب، بیماریها و اختلالات آن، تاثیر این اختلالات بر سیستمهای مختلف بدن و فعالیتهای فرد می پردازد. تاکنون بیش از ۱۶۰ بیماری و اختلال مرتبط با خواب شناخته شده است. مشکلات خواب، علاوه بر این که باعث در خطر افتادن سلامت فرد می شوند، با ایجاد حوادث کار، ترافیک و تصادفات، سلامت عمومی جامعه را نیز به خطر می اندازند. با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب و عدم اطلاع کافی جامعه از این بیماریها و به دنبال دستور مدیریت مجتمع صنعتی وکال مینی بر فرهنگ سازی شایسته در رابطه با این امر، واحد R&D با همکاری پزشکان مشاور این مجتمع اقدام به گردآوری اطلاعات علمی و انتشار گامنامه ای با عنوان «دانشنامه خواب و محصولات خواب» نمود.

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست



۱. نیاز مکرر به دفع ادرار

نیاز به دفع ادرار در خواب شب، مهم ترین دلیل پریدن ناگهانی از خواب است. اگر دو تا چهار بار در طول خواب و تنها به همین دلیل بیدار می شوید، احتمالاً به علت مصرف آب زیاد قبل از خواب (یا قند خون بالا) است.

برای حل این مشکل سعی کنید قبل از خواب از نمک به همراه آب استفاده کنید، زیرا باعث ایجاد تعادل بین نمک و آب در بدنتان خواهد شد. در این صورت، بدن برای ایجاد تعادل، دیگر نیازی به تخلیه آب اضافی در حین خواب نخواهد داشت.

۲. احساس گرمای زیاد

احساس گرمای زیاد در خواب می تواند بسیار آزاردهنده باشد. دمای اتاق خواب، لباسی که موقع خواب می پوشیم، تشکی که روی آن می خوابیم و رواندازی (پتو یا ملحفه) که استفاده می کنیم، در ایجاد تعادل دمایی در بدن موثرند و افراد مختلف می توانند در طیف وسیعی از دما به خواب بروند. اما به گفته محققان، دمای بین ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتیگراد، دمایی مطلوب برای داشتن خوابی آرام و راحت است. همچنین استفاده از دوش آب ولرم رو به خنک قبل از خواب می تواند به کاهش دمای بدن و داشتن خوابی راحت کمک کند.

۳. استفاده از تلفن همراه در رختخواب

اگر عادت دارید قبل از خوابیدن، در رختخواب با موبایل خود کار کنید، لطفاً آن را کنار بگذارید، زیرا نور تلفن همراه و یا تبلت باعث جلوگیری از ترشح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) در هنگام خواب شده و اختلال در خواب را به دنبال دارد. سعی کنید حدود یک ساعت قبل از خواب، نور



اول از همه باید بدانید پریدن از خواب برای هر فردی اتفاق می افتد و این امری طبیعی است. ولی تکرار بیش از حد آن، حتماً دلیلی خاص دارد و باید در پی حل این مشکل باشید. در واقع هیچ کس نمی تواند در طول شب به طور پیوسته بخوابد و ۴ تا ۶ بار بیدار شدن در طول خواب امری طبیعی محسوب می شود که به محل خوابیدن، محیط اطراف و غذای مصرفی بستگی دارد.

اما مهم ترین مسئله این است که شما بعد از پریدن از خواب، بتوانید دوباره بخوابید. در این مقاله پنج دلیل پریدن از خواب شب را بیان خواهیم کرد و کمی روی آنها بحث می کنیم.

شما را در سرکوب استرس یاری خواهد کرد و در نهایت خوابی آرام را برایتان به ارمغان خواهد آورد.

اتاقتان را کاهش دهید و در صورت استفاده از تلفن همراه، نور صفحه آن را کم کرده و آن را از چهره خود دور نگه دارید.



۵ دلیل پریدن از خواب شبانه

۴. استفاده از مشروبات الکلی

شاید برخی افراد فکر می کنند نوشیدن مشروبات الکلی آرامبخش بوده و باعث خوابی آرام می شود. اما اشتباه نکنید! شاید در ابتدا این طور به نظر برسد، اما با این کار، بیدار شدن ناگهانی در نیمه شب حتمی خواهد بود و شما را آزار خواهد داد.

۵. استرس

استرس، غارتگر خواب است. سعی کنید با روش هایی مثل مناجات با خدا، ورزش کردن در طول روز و مصرف غذاهای مناسب استرس را از خود دور نگه دارید.

برخی دانشمندان بر این باورند که رفتاردرمانی، خودشناسی و جذب افکار مثبت،



۱ تاثیر خروپف در بروز سکنه های قلبی و مغزی

رئیس انجمن خواب ایران با اشاره به اینکه خر و پف در خواب، گاهی به دلیل مشکل وقفه تنفسی ایجاد می شود، گفت: در صورت عدم درمان، احتمال سکنه قلبی و مغزی، افزایش فشار خون و دیابت وجود دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، خسرو صادق نیت در رابطه با اختلالات خواب، اظهار داشت: افزایش اختلالات خواب در کشور براساس بررسی علمی صورت نگرفته لذا این مسئله را تأیید نمی کنیم. وی افزود: اختلال خواب یکی از بیماری های شایع به شمار می رود و به عوامل مختلفی بستگی دارد. به طور کلی ۸۰ نوع اختلال خواب وجود دارد که بی خوابی و مشکلات تنفسی در خواب دو نوع عمده آن است.

این متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب بیان داشت: ۳۰ درصد مردم کشور مشکل بی خوابی را تجربه کرده و ۱۰ درصد افراد هم در کشور به صورت مزمن با این بیماری دست به گریبان هستند. صادق نیت تأکید کرد: بی خوابی در عملکرد روزانه تأثیر گذاشته و کیفیت زندگی و سلامت افراد را تحت تأثیر قرار می دهد بنابراین برای درمان آن باید اقدامات لازم را انجام داد.

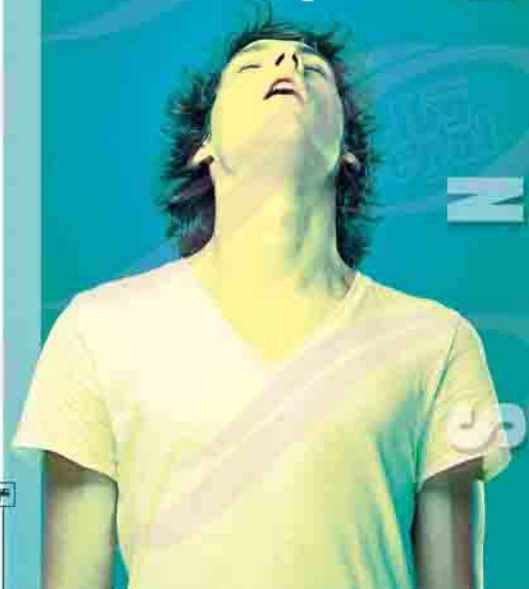
وی با اشاره به بیماری مشکلات تنفسی در خواب گفت: این مسئله در ۲۵ درصد آقایان و ۱۰ درصد زنان گزارش شده و از مهمترین نشانه های آن خر و پف در خواب است. بیشتر مردم خر و پف را علامت خواب می دانند در صورتی که نوعی نشانه اختلال خواب به شمار می روند.

رئیس انجمن خواب ایران با بیان اینکه خر و پف و وقفه تنفسی در خواب عوارض جدی و متعددی دارد افزود: این مشکل می تواند برای بیمار مرگبار باشد کسی که خر و پف می کند یعنی راه تنفسی آن تنگ شده است، همچنین علایمی مانند خواب آلودگی طی روز و فشار خون بالا از دیگر نشانه های وقفه تنفسی حین خواب به شمار می رود.

صادق نیت تصریح کرد: این مشکل در درازمدت فرد را با مسایلی همچون سکنه مغزی و قلبی مواجه کرده و احتمال افزایش فشار خون و ایجاد دیابت از دیگر عوارض وقفه تنفسی در خواب محسوب می شود. همچنین افرادی که مبتلا به فشار خون بوده در صورتی که با این مشکل مواجه باشند درمان

خروپف

خر و پف معمولاً هنگامی شنیده می شود که بافت نرم حلق هنگام تنفس در حین خواب، دچار ارتعاش می گردد و علاوه بر تنفس سخت فرد، صدای نامناسبی را نیز تولید می کند. معمولاً در افرادی که خر خر می کنند، انسداد نسبی راه هوایی ثانویه، چاقی و آسیب دیدگی یا ساختار نامناسب حلق وجود دارد. البته فراموش نکتید که بستر خواب نامناسب هم می تواند در این امر بسیار تأثیر گذار باشد.



آنها سخت تر می شود و احتمال تصادفات رانندگی و حوادث شغلی در محیط کار برای بیماران دچار وقفه تنفسی بیشتر است. وی با اشاره به اینکه خر و پف و وقفه تنفسی یادگیری را به ویژه در دانش آموزان و دانشجویان دچار مشکل می کند افزود: کم حوصلگی و افسردگی از دیگر علایم وقفه تنفسی در خواب است و اگر بیمار نسبت به درمان آن اقدام نکند ممکن است سال ها مبتلا باشد و دچار عوارض گوناگونی شود. رئیس انجمن خواب ایران خاطر نشان کرد: خانواده و به ویژه همسر بهترین افرادی هستند که می توانند متوجه اختلال خواب نزدیکان خود شوند و جهت درمان به آنها هشدار دهند.

اضافه وزن، بد خوابیدن، مصرف الکل، غذاهای چرب و داروهای آرام بخش از جمله عواملی است که باعث خر و پف کردن می شود. به همین خاطر به افراد توصیه می کنیم این عوامل را از بین ببرند. کاهش وزن، به پهلو خوابیدن و تغییر نحوه خوابیدن، عدم مصرف الکل و غذاهای چرب و داروهای آرام بخش می تواند در کمتر کردن خرخر عملکرد موثری داشته باشد. در نهایت آخرین راه برای برخی بیماران عمل جراحی است.

وی با اشاره به اینکه برخی افراد در جامعه دارای گردن چاق و کوتاه هستند که بیشتر در معرض خر و پف کردن قرار دارند گفت: برای جلوگیری از این مشکل نیز باید کاهش وزن مورد توجه قرار بگیرد.

تدابیری برای خروپف کودکان در خواب



به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، سید جواد علوی درباره تدابیر خرخر کردن کودکان در خواب اظهار داشت: خرخر کردن کودکان به دلیل غلبه سردی و تری در مغز است. به گفته وی اگر خرخر در نوزادان شیرده رخ می دهد بهتر است مادر شیرده از مصرف غذاهای سر و تر پرهیز کند و به نوزاد بیش از حد شیر ندهند؛ مادر غذایش را باید اصلاح کند و همراه با غذا آب یا سالاد یا مخلفات دیگر نخورد.

این کارشناس طب سنتی عنوان کرد: برای رفع خرخر در کودکانی که غذا می خورند، دادن شربت عسل به کودک و هر بار به میزان کم به کودک آب و عسل بدهند. علوی افزود: اضافه کردن کمی ادویه زیره در غذای کودک بسیار کمک کننده است، همچنین به بچه به زور غذا ندهند و زمانی که کودک اشتهای واقعی پیدا کرده است، غذا به او بدهند. وی بیان داشت: اگر هوا سرد است سر کودک را بپوشانند و سر کودک با هوای سرد مواجه نشود، همچنین به کودک آب یخ ندهند چرا که خرخر را تشدید می کند؛ گریه برای بچه ای که در خواب خرخر می کند خوب نیست.

وی خاطر نشان کرد: برای رفع این مشکل مناسب است که پشت گوش، روی سینه و روی گلو بچه روغن سیاه دانه بمالند. گاهی وقت ها نیز مکیدن نبات خیلی مفید است. وی تصریح کرد: خانواده ها توجه داشته باشند که خرخر کودکان با مصرف غذاهای چرب تشدید پیدا خواهد کرد.

تاثیر کاهش وزن در رفع خروپف



رئیس پنجمین کنگره بین المللی انجمن راینولوژی ایران با بیان اینکه مردان ۵۰ درصد بیشتر از زنان دچار خروپف می شوند گفت: کاهش وزن، به پهلو خوابیدن و تغییر نحوه خوابیدن، عدم مصرف الکل و غذاهای چرب و داروهای آرام بخش می تواند در کاهش خرخر عملکرد موثری داشته باشد.

دکتر ابراهیم رزم پا در افتتاحیه پنجمین کنگره بین المللی انجمن راینولوژی ایران عنوان کرد:

بی خوابی یک مشکل رایج است، اما متأسفانه در اکثر اوقات درمان های مناسبی برای درمان آن به کار گرفته نمی شود. وی افزود: با مشخص شدن زمینه بی خوابی و روش های درمانی نظیر تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی می توان در بسیاری موارد اختلال خواب را برطرف کرد.

وی به تحقیقات انجام شده درباره اختلالات خواب در رانندگان و پرستاران اشاره کرد و افزود: شب کاری در موارد بسیاری باعث تغییر در خلق و خو و بروز اختلالات شخصیتی می شود. همچنین بیماری های جسمی مختلف، از عوارض کم خوابی در این گروه های شغلی است.

رزم پا در ادامه درباره خروپف و علل ایجاد آن اظهار کرد: در برخی مواقع خر و پف کردن می تواند علامت یک بیماری خطرناک باشد که از جمله آنها می توان به آپنه یا قطع تنفس انسدادی هنگام خواب اشاره کرد. در این بیماری فرد از چند ثانیه تا دو دقیقه دچار قطع تنفس می شود.

وی با بیان اینکه مردان به میزان قابل توجهی بیشتر از زنان دچار خروپف می شوند، افزود:

یافته‌های به دست آمده در یک مطالعه توسط دانشمندان آمریکایی، بر اهمیت خواب برای حفظ سلامتی تاکید دارد.

«آریک فراتر»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا گفت: نداشتن میزان خواب کافی پیامدی فراتر از حساس کردن و تحریک پذیری فرد داشته و می‌تواند بر سلامت جسمی او نیز تاثیر داشته باشد.

در این مطالعه ۱۶۴ فرد بزرگسال در مدت دو ماه تحت کنترل و مراقبت قرار داشتند و از آنان خواسته شد تا به پرسش‌هایی در مورد فاکتورهای تاثیرگذار بر بدن همچون استرس، عصبانیت، استعمال سیگار و مصرف مواد الکلی پاسخ دهند. همچنین الگوهای خواب این افراد را برای مدت هفت روز با کمک حسگر ساعت‌مانند مورد بررسی قرار دادند. این حسگرها مدت زمان و کیفیت خواب فرد را در طول شب اندازه‌گیری می‌کنند. سپس ویروس سرماخوردگی از طریق قطره‌های بینی وارد بدن شرکت‌کنندگان این مطالعه شد و نمونه مخاط آنان به صورت روزانه مورد آزمایش قرار گرفت.

در پایان متخصصان دریافتند افرادی که در طول شب کمتر از شش ساعت می‌خوابند در مقایسه با افرادی که بیش از هفت ساعت می‌خوابند ۴/۲ برابر بیشتر احتمال دارد دچار سرماخوردگی شوند.

پزشکان سال‌هاست که بر اهمیت خواب کافی برای حفظ سلامت افراد تاکید دارند. پزشکان معتقدند نداشتن خواب کافی با خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و حتی مرگ زود هنگام مرتبط است.

همچنین نتایج بررسی‌های پیشین حاکی از این بود که بدن افرادی که مدت زمان کمتری می‌خوابند پس از دریافت واکسن، در برابر بیماری مقاومت کمتری از خود نشان می‌دهند.

نتایج مطالعات اخیر تاییدی بر تمام یافته‌های قبلی است.



کم خوابی و خطر سرماخوردگی

پزشکان آمریکایی معتقدند افرادی که در طول شب ۶ ساعت یا کمتر می‌خوابند بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی هستند



شاخص توده بدن و ارزیابی تست قلبی اکو و شرایط و ابعاد دهلیز چپ قلب شرکت کنندگان در این مطالعه مورد ارزیابی و بررسی قرار گرفت.

پژوهشگران با بررسی اطلاعات فوق دریافتند افرادی که در ساعات میانی روز چرت کوتاهی می‌زنند گردش انقباضی قلب منظم‌تر و فشار خون کمتری نسبت به سایر افراد دارند. این تفاوت به میزان ۵ درصد

گزارش شده است. در این مطالعات همچنین مشخص شد افراد جوانی که دارای فشار خون بالا هستند باید در مصرف قهوه و محصولات کافئین دار احتیاط کرده و حداکثر به صورت روزانه دو یا سه فنجان کوچک قهوه بخورند.

به گفته پژوهشگران، افراد معتاد به مصرف قهوه و کسانی که روزانه به میزان زیادی از این نوشیدنی استفاده می‌کنند در معرض خطر بروز حملات قلبی قرار داشته و خطر ابتلا به دیابت نوع ۱ در آنها نیز بیش از سایر افراد خواهد بود.

پژوهشگران در بررسی عادات مفید و مضر برای بدن انسان به این نتیجه رسیدند که یک چرت نیمروزی در ساعات بعدازظهر می‌تواند به سلامت

قلب کمک کرده و فشار خون را کاهش دهد. در این مطالعات مشخص شد که مصرف بیش از حد قهوه برای افراد جوان نامناسب بوده و خطر ابتلا به حملات قلبی را در آنها افزایش می‌دهد. همچنین

پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که افرادی که دارای خواب کوتاه و آرام در ساعات نیمروزی هستند، داروهای کمتری به نسبت سایر افراد مصرف می‌کنند.

در این تحقیقات بیش از ۳۸۶ بیمار میانسال که دارای مشکلات شریانی و فشار خون بودند مورد مطالعه قرار گرفتند. موارد متعددی از جمله زمان خواب نیمروزی افراد، میزان فشار خون آنها در ساعات کاری، گردش فشار خون طی ۲۴ ساعت شبانه روز، سرعت و میزان نبض، عادات روزمره،



تاثیر چرت نیمروزی بر سلامت قلب

خواب و سلامتی

آسیب دیده این سد حفاظتی امکان پذیر است. بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا مجهز به سیستم دفاعی یا ایمنی است که از نظر عملکردی می‌توان آن را به دو نوع سیستم ایمنی طبیعی و سیستم ایمنی اکتسابی تقسیم کرد. سیستم ایمنی پس از برخورد با آنتی ژن‌ها، آنها را در حافظه ایمونولوژیک خود نگاه می‌دارد تا در برخورد مجدد، پاسخ شدیدتری نسبت به آن نشان دهد. مطالعه اخیر نشان می‌دهد که خواب عمیق، می‌تواند حافظه سیستم ایمنی را در مورد باکتری‌های بیماری‌زایی که قبلاً با بدن برخورد کرده‌اند، تقویت کند.

دانشمندان در این مطالعه به چگونگی عملکرد سیستم ایمنی و تشکیل حافظه ایمنی در مورد باکتری‌ها یا پاتوژن‌هایی که وارد بدن می‌شوند، دست یافتند.

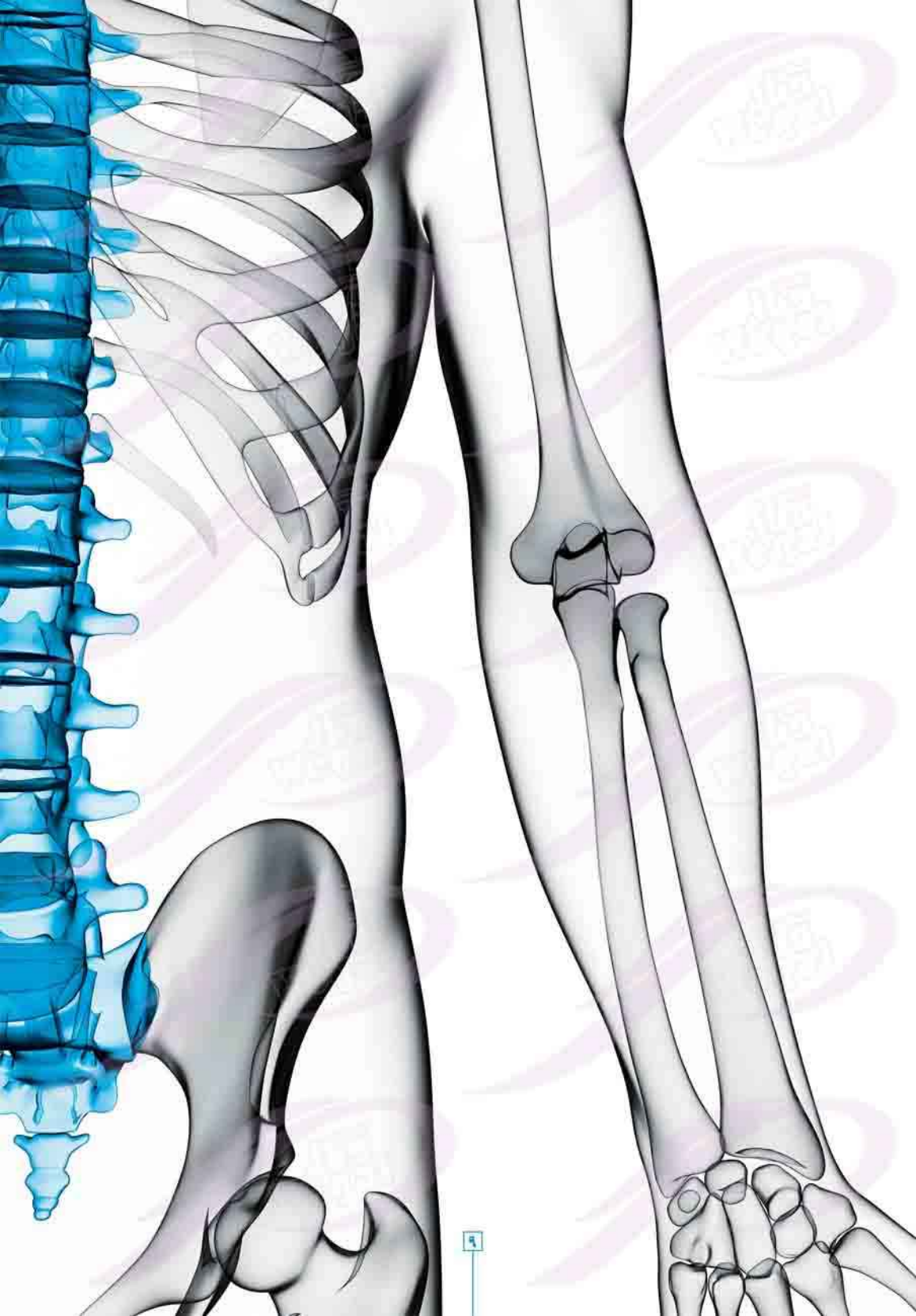
طبق مطالعه جدید محققان آلمانی، خواب عمیق می‌تواند موجب تقویت حافظه سیستم ایمنی بدن شود. انسان در محیطی زندگی می‌کند که عوامل و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زای متعددی سلامت وی را به طور دائم تهدید می‌کند. پوست و پرده‌های مخاطی به عنوان یک سد حفاظتی از ورود این عوامل به بدن جلوگیری می‌کنند. با وجود این، عبور عوامل بیماری‌زا از نواحی

تقویت حافظه ایمونولوژیکی بدن با خواب عمیق

مراقب ستون فقرات خود باشید

تشک وگال
wegal.co.ir





مصرف ۲ لیتر آب نیاز دارند. از آن جا که کودکان متوجه کم آبی بدن خود نمی شوند، لازم است مرتب به آن ها یادآوری شود.

در این مطلب قصد داریم به بیان شایع ترین دلایل عدم تمرکز دانش آموزان در کلاس درس بپردازیم.

ضعف بینایی

گاهی مشکل دید در کودکان، مشخص نیست و کودک نمی فهمد که مانند دیگر همکلاسی های خود درست نمی بیند. بنابراین دچار خستگی، بی حوصلگی و... در کلاس می شود. اگر کودک با مشکل نوشتن از روی تخته مواجه است، یا هنگام خواندن خط را گم می کند، چشم هایش را می مالد، از

احتمال دارد که معلم فرزندتان به شما اطلاع دهد که وی در کلاس تمرکز ندارد؛ شاید خودتان نیز، متوجه این امر شده باشید. اما نگران نشوید چرا که با دانستن برخی از علت های عدم تمرکز دانش آموز سر کلاس، می توان این مشکل را به راحتی حل کرد.

کمبود خواب

با وجود مشغله کاری زیاد به موقع خوابیدن کمی سخت است اما کودکان حتی نوجوانان، روزانه به ۹ ساعت خواب نیاز دارند. نتایج بررسی ها نشان می دهد، کودکانی که بیشتر می خوابند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. کودکانی که کمبود خواب دارند، همیشه حالت خواب آلودگی دارند و اغلب بیش از حد فعال و بی قرار هستند. برای این که آنها خوابی کامل داشته باشند، قبل از خواب نغذارید یا دستگاه های الکترونیکی بازی نکنند. بهتر است اتاق خواب را تاریک کنید.



نخوردن صبحانه

دانش آموزانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه تمرکز کمتری دارند. البته فقط خوردن صبحانه کافی نیست و باید غذاهای مناسب مصرف کرد. غذاهای فرآوری شده و مواد پر شکر مانند برخی از برشته ها (کورن فلکس) مناسب نیست. گزینه های مناسب تخم مرغ آب پز، نان تست، غلات، میوه تازه همراه با ماست ساده و... است. کودک را کمی زودتر از خواب بیدار کنید تا صبحانه میل کند.



کمبود آب

نتایج یک بررسی جالب درباره تأثیر مصرف آب در کودکان نشان می دهد که مصرف آب قبل از امتحان، تمرکز را افزایش می دهد. کودکان بین ۵ تا ۸ سال به مصرف روزی یک لیتر آب، کودکان بین ۹ تا ۱۲ سال به مصرف یک و نیم لیتر و افراد بالای ۱۳ سال به

علت عدم تمرکز
دانش آموزان
در کلاس درس



اشارات زیانبار نور شبانه برای کودکان

در حالی که بسیاری از بچه‌ها (و حتی بزرگسالان) ترجیح می‌دهند که با چراغی روشن به خواب بروند، تحقیقات نشان می‌دهد که در معرض نور مصنوعی بودن بعد از غروب آفتاب، می‌تواند باعث اختلال در سلامت بدن شود و افزایش خطر ابتلا به سرطان را به دنبال داشته باشد. بنابراین اگر به فکر سلامت خود و فرزندانتان هستید رایانه، تبلت، تلویزیون و چراغ خواب‌ها را خاموش کنید و سعی کنید خوابیدن در تاریکی شب را بپذیرید.

تاثیرات نور شبانه بخصوص برای کودکان از اهمیت بیشتری برخوردار است. براساس نتایج بدست آمده از یک مطالعه در سپتامبر ۲۰۱۴، فعالیت ملاتونین در کودکان، به دلیل وجود نور شبانه تقریباً دو برابر بزرگسالان سرکوب می‌شود. دوران طفولیت و حتی جنینی هم می‌توانند بر روی ریسک ابتلا به سرطان در بزرگسالی تاثیرگذار باشند.

دوران بلوغ و دیگر دوره‌های تکاملی زندگی هم به ویژه مهم هستند و اختلالات بوجود آمده در ریتم سیرکادین در طی این دوران بسیار مضر اعلام شده‌اند. محققان اعلام کردند که بی‌موقع قرار گرفتن کودکان در معرض نور الکترونیکی ممکن است ریتم سیرکادین بدن آنها را به هم بزند و باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان در سالهای بعد شود. آنها به والدین پیشنهاد می‌کنند که از بدو تولد بچه‌ها را در معرض نور شبانه قرار ندهند و اینکه هنگام تغذیه یا مراقبت شبانه از یک منبع نور قرمز کم‌رنگ استفاده کنند. در حالیکه نور از هر نوعی در شب می‌تواند ترشح ملاتونین را سرکوب کند، نور آبی با قدرت بیشتری این کار را انجام می‌دهد.

» سردرد شکایت می‌کند یا خیلی نزدیک تلویزیون می‌نشیند، بهتر است او را برای معاینه نزد چشم پزشک ببرید.

اذیت و آزار دیگران

اگر دانش آموز از صحبت کردن در کلاس امتناع می‌کند و دیگر نمی‌تواند روی تکالیف داده شده تمرکز کند، احتمال دارد که توسط دانش آموزان دیگر مورد اذیت و آزار قرار می‌گیرد. این افراد در منزل بیش از حد حساس، عصبی و پنهانکار می‌شوند و از رفتن به مدرسه امتناع می‌کنند. این موضوع یک مشکل جدی روحی و روانی است که باید با کمک یک متخصص، برطرف شود.

پیشن فعالی

اگر علت نداشتن تمرکز، موارد ذکر شده نبود، احتمال دارد کودک شما دچار اختلال بیش فعالی باشد. علائم این اختلال شامل آرام ننشستن در یک مکان، حواس پرتی مکرر، انرژی بیش از حد و... است. این کودکان را باید هر چه سریع‌تر نزد پزشک ببرید.

تئیر خواب و بیداری از دیدگاه طب سنتی

انجام شده و غذا از معده عبور کرده باشد. معمولاً پس از هضم معدی که حدود ۳ ساعت طول می‌کشد، احساس سبکی در معده می‌کنیم. البته مدت‌زمان هضم معدی به عواملی چون نوع غذا، مزاج شخص و مزاج معده و سن بستگی دارد.

۳. خواب باید عمیق باشد؛ به طوری که فرد به آسانی بیدار نگردد.

۴. مقدار خواب باید معتدل باشد. خواب معتدل بین ۶ تا ۱۰ ساعت است که البته با توجه به سن، مزاج و عوامل دیگر میزان آن متغیر است.

۵. خواب باید متصل و بدون انقطاع باشد.

۶. بهترین زمان خواب، هنگام تاریکی شب است و خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب شود.

در فاصله چند ساعت مانده به نیمه شب، سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان بخواهیم، صبح با هوشیاری بیشتر از خواب بیدار می‌شویم.

مشخصات خواب بد

۱. خواب در حال گرسنگی: در خواب حرارت

غریزی به باطن می‌رود و به هضم غذا در معده کمک می‌کند. در گرسنگی معده خالی است و غذایی

برای هضم وجود ندارد. بنابراین از آنجایی که این

حرارت نمی‌تواند بیکار باشد در اخلاط و رطوبات

بدن تصرف کرده و موجب تحلیل آنها و لاغری و

در نهایت باعث ضعف حرارت غریزی می‌شود.

در مکتب طب سنتی ایران، حفظ تندرستی در درجه اول اهمیت قرار دارد. برای سالم ماندن شش اصل ضروری در طب سنتی وجود دارد که اگر این اصول به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ تندرستی می‌شوند. یکی از این اصول ضروری، خواب و بیداری است. اصولاً انسان به گونه‌ای آفریده شده که نمی‌تواند در تمامی اوقات مشغول به کار باشد و خوابیدن برای استراحت و رفع خستگی ضروری است. از طرفی تعادل در میزان خواب و بیداری برای حفظ تندرستی اهمیت بسیاری دارد. خواب معتدل تمامی اعمال طبیعی شامل هضم، متابولیسم و دفع سموم را بهبود داده و موجب تجدید قوای اعضای بدن می‌شود.

علت خواب و بیداری

علت خواب وجود رطوبت معتدل در مغز است که

باعث بی‌حرکتی می‌شود. البته این بی‌حرکتی شامل

ریه، قلب و سیستم گوارشی نمی‌شود. در خواب،

حرارت غریزی به سمت باطن بدن می‌رود و در

نتیجه ظاهر بدن سرد و باطن آن گرم می‌شود.

مشخصات خواب خوب

۱. خواب و بیداری طبیعی آن است که هرگاه فرد

احساس نیاز به خواب پیدا کرد، بخوابد و هرگاه

بیداری اقتضا کرد، بیدار باشد.

۲. بهترین وقت خواب، زمانی است که هضم

خواب و انواع مزاج

معمولا خواب افراد دارای مزاج تر (سرد و تر و گرم و تر) بیشتر است ولی افراد دارای مزاج خشک (سرد و خشک و گرم و خشک) خواب کمتری دارند. در بدن یک شخص گرم و خشک، یک دوره خواب طولانی با ایجاد سردی و رطوبت به کاهش حرارت زیادی بدن کمک می‌کند. برعکس پر خوابی در شخص دارای مزاج سرد و تر باعث افزایش سردی و رطوبت بدن می‌شود. خواب روز در بیماران دارای سوء مزاج سرد و تر باعث افزایش وزن و احساس کسالت می‌گردد.

عوارض افراط در بیداری

بیدار ماندن زیاد باعث از بین رفتن رطوبات اصلی بدن، اختلال در هضم غذا، خشکی مغز و در نهایت سبب جنون می‌شود.

آماده شدن برای خواب

۱. باید پیش از وقت خواب برای خواب آماده شد. یعنی پیش از خواب حتی الامکان از کار و اعمال مهیج و درگیری‌های ذهنی خودداری کرد. چون اگر بلافاصله پس از این امور به خواب برویم، سبب اختلال در خواب می‌شود.

۲. برای استراحت کامل مغز در خواب باید خون را به سمت پاها سوق داد و برای این کار دو راه توصیه می‌شود: یکی آن که پاها را گرم‌تر از سر نگه داریم و دیگر آن که رخت خواب را به نحوی سرازیر قرار دهیم که طرف سر رخت خواب ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر بالاتر از پا باشد. بدین ترتیب خون از سر و سینه به سمت پاها حرکت می‌کند و باعث خواب راحت می‌شود.

۳. لباس در هنگام خواب باید گشاد باشد تا مانع حرکت خون در رگها نشود.

۴. در هنگام خواب حتما باید پوششی روی خود بکشیم، چون در هنگام خواب، حرارت به باطن می‌رود و سطح بدن سرد می‌شود لذا با تغییر دمای اندک هم امکان بیماری وجود دارد.

۵. لحاف و روانداز نباید چندان سنگین باشد که باعث عرق کردن شود.

۲. خواب در روز: خوابیدن در روز مضر است زیرا به دلیل روشنایی هوا، خواب عمیق در روز حاصل نمی‌شود و هضم معدی دچار فساد می‌شود. در نتیجه عوارضی چون بد رنگ شدن پوست، سستی بدن، احساس کسالت، کاهش اشتها و بدبویی دهان حاصل می‌شود. خواب روز در زمستان ضرر بیشتری دارد و باعث ایجاد بیماری های رطوبی و نزله می‌شود. اما خواب روز برای فردی که عادت به خوابیدن در روز نداشته باشد و به سبب کاری، شب را بیدار مانده باشد، چندان مضر نیست. افرادی که عادت به خواب روز دارند باید به صورت تدریجی عادت خود را تغییر دهند.

۳. خوابیدن بر پشت: به پشت خوابیدن باعث جریان فضولات بدن به غیر مجاری اصلی خود می‌شود و باعث ایجاد کمر درد، نزله، بی خوابی، کابوس و... می‌گردد.

۴. خوابیدن دائم روی صورت: از خوابیدن دائم بر روی صورت باید اجتناب کرد زیرا باعث کاهش جریان خون پوست و چروکیدگی پوست می‌شود.

۵. خوابیدن زیر نور خورشید: به علت تحریک صفرها و افزایش حرارت می‌تواند باعث سردرد شود. ۶. خوابیدن زیر نور ماه: همانطور که ماه باعث جذر و مد در سطح آب‌ها می‌شود، خواب زیر نور ماه می‌تواند باعث جذب خون به سطح بدن و خونریزی از بینی و تحریک شهوت جنسی شود.

۷. خواب «عیلوله»، «خیلوله» و «قیلوله»: «عیلوله» خواب پس از نماز صبح است که موجب بیماری می‌شود، بویژه اگر بلافاصله پس از اذان صبح باشد. «خیلوله» به خواب پس از اذان ظهر می‌گویند که خواب مضری است و باعث فراموشی می‌شود. «قیلوله» خواب آخر روز و پیش از اذان مغرب است و باعث بیماری‌های زیادی می‌شود.

۸. خوابیدن به شکلی که برخی از اعضای بدن در آفتاب و برخی در سایه باشند، باعث بیماری می‌شود.

میزان خواب در سنین مختلف

میزان خواب در سنین مختلف تغییر می‌کند. کودکان طولانی‌ترین خواب را دارند؛ زیرا رطوبت بدن آنها بیشتر است که به تدریج با افزایش سن و کاهش رطوبت مزاجی، خواب آنها کمتر می‌شود. مدت زمان خواب ۹ تا ۲۰ ساله‌ها معمولا ۹ ساعت در شبانه روز است در حالی که خواب جوانان به طور متوسط ۷ ساعت می‌باشد.

آرتروز چیست؟

- علائم و نشانه‌های آرتروز
- دلایل بروز آرتروز
- عوارض ابتلا به آرتروز

آرتروز شایع‌ترین شکل ورم مفاصل بوده و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده است. آرتروز زمانی رخ می‌دهد که غضروف بالا و پایین استخوان از بین می‌رود. هرچند آرتروز می‌تواند به تمام مفاصل بدن آسیب برساند، اما بیشتر این بیماری **دست‌ها، گردن، پشت، زانوها و لگن** را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در گذر زمان آرتروز شدیدتر شده و شفای هم برایش وجود ندارد. با این حال درمان آرتروز می‌تواند فرآیند پیشرفت بیماری و درد ناشی از بیماری را کم کرده و همچنین عملکرد مفاصل را بهبود بخشد.

علائم و نشانه‌های آرتروز

نشانه‌های آرتروز معمولاً به آرامی خود را نشان داده و در گذر زمان شدیدتر می‌شوند. این نشانه‌ها عبارتند از:

- مفاصل شما هنگام حرکت یا بعد از حرکت دادن درد می‌گیرد.
- ممکن است مفاصل شما نسبت به فشاری حتی کم بر روی آنها روی آنها حساس شوند.
- مفاصل شما بعد از مدتی بی‌حرکی (به خصوص صبح‌ها و بعد از خواب شبانه) سفت و خشک می‌شوند.

چه زمان به پزشک مراجعه شود؟

بعد از ابتلا به این بیماری، مفاصل انعطاف‌پذیری خود را از دست داده و مثل قیل بازوبسته نمی‌شوند. در صورتی که شما بیشتر از چند هفته است که در مفاصل خود احساس درد و خشکی می‌کنید، می‌بایست سریع‌تر به پزشک مراجعه نمایید.



دلایل ابتلا به آرتروز

چندین فاکتور وجود دارد که می‌توانند خطر ابتلا به آرتروز را افزایش دهند. این عوامل عبارتند از:

- **افزایش سن:** خطر ابتلا به آرتروز با بالا رفتن سن، افزایش می‌یابد.
- **جنسیت:** زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.
- **وراثت:** بعضی از افراد بصورت مادرزاد دچار مشکلات استخوانی هستند، که خطر ابتلای آنها به آرتروز را افزایش می‌دهد.
- **آسیب دیدن مفاصل:** زمانی که مفاصل هنگام ورزش و یا سایر تصادفات آسیب می‌بینند، خطر ابتلای مفصل آسیب دیده به آرتروز افزایش می‌یابد.
- **چاقی:** وزن بیشتر باعث فشار بیش از حد بر مفاصل می‌شود.
- **مشاغل خاص:** اگر شغل فرد از نوعی است که فشار مداوم بر روی مفاصل می‌شود، خطر ابتلای او به آرتروز افزایش می‌یابد.
- **سایر بیماری‌ها:** ابتلا به دیابت، کم‌کاری تیروئید، نقرس یا بیماری پازه خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد.

عوارض ابتلا به آرتروز

آرتروز نوعی بیماری مزمن است که با گذر زمان تشدید می‌شود. درد و خشکی مفاصل ممکن است آنقدر شدید شود که انجام امور روزانه را سخت یا ناممکن سازد. در موارد شدید، ممکن است پزشکان با جراحی تعویض مفصل، بیماری را بهبود بخشند.

«**خوابیدن روی شکم**» به هر شکل، باعث ایجاد مشکل خواهد شد. به طوری که می توان گفت بیش از ۳۰ درصد مشکلاتی که برای کمر پیش می آید مربوط به خوابیدن روی شکم است. این حالت باعث می شود ماهیچه ها طوری قرار گیرند که مفاصل تحت کشش قرار گرفته و قادر به استراحت کردن نباشند که در نهایت منجر به احساس خستگی هنگام صبح خواهد شد.



«**خوابیدن به پهلو**» در وضعیتی که پای بالایی خم شده و کمر با پیش روی زمین قرار گرفته باشد نیز باعث می شود که عضلات و مفاصل گردن و پشت تحت استرس و کشش قرار گیرند که در دراز مدت باعث ایجاد ناراحتی در این نواحی می شود. برای اینکه عضلات گردن و پشت از فشار آزاد شوند، می بایست یا هر دو پا خم شوند و یا پایی که پایین قرار دارد درون سینه خم شده و پای دیگر صاف قرار گیرد. در این حالت دست بالایی باید بر روی ران پایی که خم شده قرار گیرد و دستی که پایین قرار گرفته بازوی دست بالایی را بگیرد.



«**طاق باز خوابیدن**» (خوابیدن روی کمر) هنگامی که دست های شما زیر سرتان قرار دارد نیز یکی دیگر از نحوه های نادرست خوابیدن است. خوابیدن به این حالت باعث می شود عضلات کتف و گردن تحت کشش قرار گرفته و پس از بیدار شدن در نواحی گردن و کتف درد و کوفتگی احساس شود. خوابیدن به پشت گزینه ی بعدی برای خوابیدن درست است؛ به شرطی که بالش فشاری به گردن وارد نکند و دست ها به صورت موازی با بدن و رو به پایین قرار گیرند.



پژوهش جدید محققان دانشگاه جان هاپکینز نشان می دهد که کم خوابی، درد را در بیماران مبتلا به آرتروز زانو تشدید می کند. تحقیقات حاکی از آن است که بیماران مبتلا به آرتروز زانو، حساس شدگی مرکزی بیشتری را از خود نشان می دهند. حساس شدگی مرکزی، شرایطی از سیستم عصبی است که با توسعه و حفظ درد مزمن در ارتباط است.



طی این پژوهش وسیع ترین و جامع ترین در نوع خود محسوب می شود، الگوهای خواب ۲۰۸ بیمار مبتلا به آرتروز زانو مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که مبتلایان دچار بی خوابی، درجات بیشتری از حساس شدگی مرکزی را در مقایسه با افراد دیگر از خود نشان می دهند و همین امر آنها را در مقابل احساس درد آسیب پذیرتر می کند. این پژوهش در مجله علمی Arthritis Care & Research منتشر شده است.

کم خوابی عامل بروز بیماری های مختلف

محققان دانشگاه Yale آمریکا صورت گرفته است. نشان می دهد کسانی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۸ ساعت در طی روز می خوابند، بیشتر از کسانی که حدود ۷ ساعت می خوابند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند. در ادامه به بررسی تعدادی از خطراتی که ممکن است در اثر بی خوابی گریبان گیر افراد شود می پردازیم.

در بررسی ها و تحقیقات پزشکان، کم خوابی در بلند مدت عوارض شناخته شده ای دارد. از این جمله می توان به مواردی از قبیل افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی، چاقی، دیابت، مشکلات روانی نظیر افسردگی و سایر اختلالات خلقی و رفتاری اشاره کرد. یک مطالعه ای طولانی مدت ۱۵ ساله که توسط

بیماری های قلبی 3. Heart Disease



دانشمندان با انجام تحقیقاتی به این نتیجه رسیده اند که با بیدار ماندن افراد برای بیش از ۸۸ ساعت، فشار خون افزایش می یابد.

بر اساس این یافته ها، افرادی که روزانه تنها ۴ ساعت می خوابند در مقایسه با افرادی که ۸ ساعت در روز می خوابند، ضربان قلب بالاتری دارند.

دیابت 2. Diabetes



بیدار ماندن در ساعاتی که بدن بر اساس ساز و کارش برای خوابیدن و کاهش متابولیسم آماده می شود، در صورت استمرار می تواند منجر به ایجاد مقاومت در برابر انسولین و در نتیجه مبتلا شدن به بیماری دیابت نوع دوم شود. بر اساس تحقیقات انجام شده روی نوجوانان، مشخص شده که تغییرات برای بالا بردن میزان خواب افراد خطر ابتلا به بیماری دیابت را کاهش می دهد. همچنین باید به این موضوع اشاره کرد که با وجود رعایت رژیم غذایی، در صورت مداومت در کم خوابی خطر ابتلا به بیماری دیابت افزایش پیدا می کند.

چاقی 1. Overweight



افرادی که دچار اختلالات خواب هستند و به میزان کافی نمی خوابند، دچار اختلالات هورمونی شده و در نتیجه اشتهای بیشتری برای خوردن غذاها با کالری بالا دارند که این موضوع بسیار خطرناک است. هرچند در زمان بیدار بودن می توان کالری بیشتری را سوزاند، اما این میزان کالری سوخته شده در برابر حجم بیشتری از کالری ها که پس از خوردن غذا وارد بدن می شود، تاثیری ندارد.

حافظه 5. Memory



اختلال خواب در افراد مسن می تواند ساختار حافظه بلند مدت را در این افراد تغییر دهد. همچنین مشکلاتی نیز در حافظه ی مرتبط با خواب در جوانان رویت شده که دچار کمبود خواب هستند. تحقیقات صورت گرفته در سال ۱۹۲۴ نشان می دهد که افرادی که بیشتر می خوابند، کمتر دچار فراموشی شده و حافظه شان نیز بهتر عمل می کند.

مرگ 5. Death



بسیاری از بیماری ها ریشه در کم خوابی و کاهش تعداد ساعات خواب دارند. اما افرادی که روزانه کمتر از ۷ تا ۸ ساعت بخوابند، دچار مرگ زودرس خواهند شد. در واقع خوابیدن کمتر از میزان توصیه شده شانس مرگ در سنین پایین تر را افزایش می دهد.

در شماره های بعد، به بررسی موارد بیشتری از تاثیرات خطرناک کم خوابی و بی خوابی خواهیم پرداخت.

باسخ صحیح: اتاق نوزاد نباید خیلی گرم و یا خیلی سرد بوده و حفظ دمای اتاق کودک و پوشش او به صورت یکنواخت و متناسب با فصلی است که در آن هستید. کارشناسان بهترین و مناسب ترین دمای اتاق نوزاد را بین ۲۰ تا ۲۳ درجه سانتیگراد توصیه می کنند.

اسامی برندگان مسابقه شماره قبل

۱

آقای صفاجو
تهران

۲

آقای قزلسفلو
همینودشت

۳

خانم فخر
تهران

۴

آقای آثری
خمینی شهر

۵

آقای جبلی
تهران

۶

خانم علیشاهی
قم

جای دانشنامه خواب در کتابخانه شما خالیست!

نسخه الکترونیکی
دانشنامه خواب و محصولات خواب
را از وب سایت مجتمع صنعتی و گال
به آدرس
www.wegal.co.ir
به صورت رایگان دریافت نمایید.



«مسابقه پیامکی»

– کدامیک گزینه از عوامل مؤثر در بروز آرتروز است؟

- (۱) جنسیت و وراثت
- (۲) سن و وزن
- (۳) نحوه خوابیدن
- (۴) همه موارد

لطفا عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال نمایید.
به پنج نفر از کسانی که جواب صحیح را ارسال نمایند به قید قرعه جوایز از محصولات وگال اهدا خواهد شد.
مهلت شرکت در مسابقه: پایان خرداد ماه ۹۵



باتری خودتان را شارژ کنید!
Recharge Your Batteries !

www.wegal.co.ir

wegal.ir

info@wegal.co.ir

شماره پیامک اختصاصی نشریه:

۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

دارنده ۹ گواهینامه بین المللی | Holder of 9 international certificates

