دلایل سوزن سوزن شدن یا خوابیدن پا

■ همه ما تا کنون احساس گزگز کردن و خوابیدن در پاهایمان را تجربه کرده ایم بیشتر اوقات این احساس دلیل خاصی ندارد اما گاهی ممکن است مشکل خاصی باشد

گروه تغذیه و سلامت – زمانی که با احساس آشنای سوزن سوزن شدن یا گزگز پا یا بی حسی در انگشتان مواجه می شوید، راه حل بهبود آن به طور معمول آسان است و با تغییر وضعیت و کاهش فشار وارده بر اعصاب این احساس بهبود می یابد.

احساس سوزن سوزن شدن در پا نشانه ای شایع است و به طور معمول به مشکلی جدی اشاره ندارد. با این وجود، اگر این احساس پس از کاهش فشار بر اعصاب همچنان برای مدت زمانی طولانی ادامه می یابد یا با علائم دیگر مانند مشکلات تعادل، ضعف، درد یا تغییر در بینایی همراهی می شود، ممکن است مساله ای جدی تر در جریان باشد و مراجعه به پزشک بهترین اقدام است. در ادامه با برخی دلایل احساس سوزن سوزن شدن پا بیشتر آشنا می شویم.

به دیابت مبتلا هستید یا در مسیر ابتلا به این بیماری قرار دارید

دلیل شماره یک برای احساس سوزن سوزن شدن در پا دیابت است. چه در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار داشته باشید یا این بیماری در شما تشخیص داده شده باشد، سطوح بالای قند خون می تواند به اعصاب آسیب برساند که می تواند به احساس سوزن سوزن شدن منجر شود.

اگر با احساس تشنگی یا گرسنگی شدید مواجه هستید، اضافه وزن دارید یا غیرفعال هستید، یا سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲ دارید، برای بررسی دقیق شرایط خود به پزشک مراجعه کنید. شما می توانید سطوح قند خون را با برخی تغییرات سبک زندگی و مصرف دارو زیر کنترل بگیرید که ممکن است به کاهش علائم و پیشگیری از آسیب عصبی بیشتر کمک کند.

می تواند در نتیجه مصرف دارو باشد

داروهایی که مصرف می کنید ممکن است دلیل احساس سوزن سوزن شدن در پاها باشند، به ویژه اگر شیمی درمانی را به عنوان بخشی از درمان سرطان دنبال می کنید یا داروهایی برای اچ آی وی و ایدز مصرف می کنید. در این مورد، صحبت با پزشک و استفاده از دارویی با عوارض جانبی کمتر یا بررسی این که آیا فواید درمان از هزینه های آن بیشتر است یا خیر اهمیت دارد.

بارداری ممکن است موجب برخی علائم خاص شود

همان گونه که جنین در رحم مادر رشد می کند، فشار وارده از سوی وی می تواند اعصاب در پاها را فشرده کرده و به احساس سوزن سوزن شدن منجر شود. همچنین، ممکن است بی حسی و سوزن سوزن شدن در دست های خود به واسطه تغییر سطوح مایع در بدن را تجربه کنید.

در شرایطی که آزاردهنده هستند، این علائم عادی محسوب شده و پس از تولد نوزاد باید بهبود یابند. با این وجود، اگر بی حسی یا احساس سوزن سوزن شدن در پاها ادامه یابند، تشدید شوند یا با درد یا تورم همراه باشند، باید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی شما حاوی ویتامین های B بیش از حد کم یا زیاد است

اگر با کمبود ویتامین های B، مانند ویتامین های B^{1} یا B^{12} مواجه باشید، امکان تجربه احساس سوزن سوزن شدن در پاها وجود دارد و به طور معمول در هر دو پا آغاز می شود. اعصاب و پوشش های عصبی نیازمند این ویتامین ها برای ارائه عملکرد درست خود هستند و بدون آنها، پاها ممکن است نخستین بخش هایی باشند که از بروز مشکل خبر دهند.

از سوی دیگر، میزان بیش از حد ویتامین B^{6} نیز می تواند موجب احساس سوزن سوزن شدن در پاها شود. از این رو، پیش از آغاز مصرف مکمل های غذایی با پزشک خود مشورت کنید. وی می تواند به شما در تعیین مقدار درست مصرف برای بازگشت تعادل به بدن کمک کند. به طور خاص، ویتامین B^{12} بیشتر در منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و مرغ یافت می شود، از این رو، گیاهخواران و وگان ها ممکن است با کمبود این ویتامین مواجه شوند.

یک گیرافتادگی عصب می تواند مقصر اصلی باشد

اگر با کمر درد و احساس سوزن سوزن شدن که به سمت پاها حرکت می کند، مواجه هستید، این شرایط ممکن است به یک گیرافتادگی عصب (Pinched Nerve) در کمر اشاره داشته باشد. گیرافتادگی عصب می تواند به واسطه یک آسیب دیدگی، بارداری، آرتریت، یا استرس ناشی از حرکات تکراری در کار یا ورزش شکل بگیرد. در بیشتر موارد، مگر این که ضعف شدید را تجربه کنید، استراحت و فیزیوتراپی به تسکین علائم کمک خواهند کرد. اگر با درد شدید مواجه هستید، گاهی اوقات ممکن است به عمل جراحی یا تزریق کورتیکواستروئید برای بهبودی نیاز باشد.

ستون فقرات شما در حال پیر شدن است

تنگی کانال ستون فقرات یا باریک شدن فضاهای بین ستون فقرات می تواند بر اعصاب فشار وارد کند که می تواند موجب احساس سوزن سوزن شدن در هر دو پا شود. این شرایط به طور معمول از ۵۰ سالگی به بعد آغاز می شود. این بخشی از روند پیری است زیرا استئوآرتریت غضروف هایی که به عنوان بالشتک بین مفاصل عمل می کنند را فرسوده می کند. شما ممکن است درد و بی حسی را نیز تجربه کنید.

اگر با تشدید شرایط خود مواجه شدید به پزشک مراجعه کنید. دارو، فیزیوتراپی و حتی جراحی با حداقل تهاجم می تواند به تسکین علائم کمک کند.

به یک اختلال خودایمنی مبتلا هستید

اختلالات خودایمنی مانند لوپوس، سندرم سیوگرن، سندرم گیلن باره، آرتریت روماتوئید، و مولتیپل اسکلروز می توانند موجب احساس سوزن سوزن شدن در پاها شوند. سیستم ایمنی بیش از حد فعال به اعصاب حمله می کند یا در موارد دیگر، آرتریت ناشی از این شرایط موجب یک گیرافتادگی عصب می شود که می تواند به احساس سوزن سوزن شدن در پاها منجر شود. احساس سوزن سوزن شدن اغلب با علائم نگران کننده دیگر مانند ضعف، بی حسی، دشواری در تنفس یا درد مزمن همراهی می شود که به پزشک می تواند در تشخیص درست و ارائه درمان کمک کند.

واقعیاتی که درباره موز نمی دانستید

گروه تغذیه و سلامت –همه ما می دانیم که موز حاوی مقدار زیادی پتاسیم است که برای عملکرد بدن بسیار مفید است. اما احتمالا نمی دانستید که حاوی درصد کمی از ایزوتوپ ناپایدار پتاسیم است که همراه با پتاسیم معمولی از گلوی شما پایین می رود. البته این را بدانید که غیرممکن است با خوردن موز، دوز قابل توجهی از مواد رادیواکتیو مصرف کنید. در واقع برای اینکه دوز کشنده ای از رادیواکتیو وارد بدنتان شود باید جایی برای ۱۰ میلیون موز در شمکتان پیدا کنید.

موز زنبور ها را دیوانه می کند

ایزوپنتیل استات یک ترکیب طبیعی است که در موز، در طعم های مصنوعی موز و همچنین در فرومون های زنبور است. زنبور ها و سایر حشرات برای برقراری ارتباط به شدت به فرومون ها وابسته هستند و وقتی مورد تهدید قرار بگیرند، یکی از پیام هایی که با فرومون ها می فرستند «حمله!» است. به همین در محل نیش زنبور بویی شبیه موز احساس می کنید. این ماده شیمیایی در موز های تازه بیشتر و در موز های رسیده کمتر است، بنابراین اگر نمی توانید از خوردن موز در نزدیکی زنبور ها اجتناب کنید، سراغ موز های قهوه ای تر بروید.

موز برای لبخند خوب است

موز ها به چند دلیل باعث لبخند می شوند: خوشمزه هستند، بامزه هستند، سالم هستند. اما حاوی پتاسیم هم هستند که دندان ها را سفید می کند. برای این کار از یک موزه نسبتا کال و کمی سبز استفاده کنید و پوستش را بکنید. از آنجا که پوست موز کمی سبز سرشار از پتاسیم است، می توانید یک تکه کوچک از آن را دو دقیقه روی دندان هایتان بمالید و سپس مسواک بزنید. بعد از حدود دو هفته دندان هایتان خواهد درخشید.

همه آن ها یکسان هستند

اولین موزی که خوردید را یادتان هست؟ آخرین را چطور؟ شاید تعجب کنید اگر بدانید فاصله بین اولین و آخرین موزی که خوردید مهم نیست شش سال باشد یا شصت سال، چون از نظر ژنتیکی بیشتر موز هایی که می خوریم از یک موز هستند. وقتی می خواهید یک درخت موز جدید پرورش دهید، نمی توانید دانه آن را بکارید بلکه باید قلمه بزنید؛ بنابراین هر دو گیاه و میوه هایشان از نظر ژنتیکی یکسان هستند.

موز ها همیشه زرد نیستند

شاید باور نکنید، اما موز قرمز هم وجود دارد. هرچند اسم این موز ها قرمز است، اما از صورتی تا بنفش روشن متغیرند. اما چرا این موز ها در بازار نیستند؟ چون بیشتر ما موز را با رنگ زرد می شناسیم و فقط دنبال این موز ها هستیم. اما حتی موز های ارگانیک هم زرد روشن نیستند. موز های قرمز چه مزه ای دارند؟ اگر رسیده نباشند بسیار تلخ و سفت هستند، اما اگر رسیده باشند بیسیار نرم و شیرین هستند.

پوست موز برای مشکلاتی

پوستی مفید است

پوست موز را دور نندازید، چون کاربرد های زیادی دارد. مثلا می توانید به عنوان کود برای گیاهان دیگرتان استفاده کنید. علاوه بر این برای درمان گزش حشرات، جوش و خارش ناشی از پیچک سمی و پسوریازیس مفید هستند. حتی گزینه مناسبی برای درمان آکنه هم هستند. پوست موز سرشار از ویتامین A، B، C و E. است که مواد مغذی ضروری برای سلامت پوست هستند. همچنین پوست موز حاوی روی، منگنز و آهن است، مواد معدنی که التهابات پوستی را درمان می کنند.

موز برای سر درد مفید است

برخی افراد موز را درمان سریع و ارزان سردرد می دانند. با این روش می توانید سر دردتان را درمان کنید: پوست موز را بکنید و دو قسمت کنید. با استفاده از چسب نیمی از پوست را روی پیشانی و نیمی دیگر را پشت سرتان ببندید. دراز بکشید، آرام باشید و سعی کنید به این فکر نکنید که چقدر احمق به نظر می رسید. سردردتان در عرض چند دقیقه خوب می شود. این درمان معجزه به نظر می رسد، اما دلیل علمی دارد. درواقع پوست موز کمبود پتاسیمتان را جبران می کند که هم با خوردن موز و هم با بستن پوست موز دور سرتان می توانید آن را به دست آورید.

به درمان افسردگی و بیخوابی کمک می کند

موز نه تنها خوشمزه است بلکه احساس خوبی هم به ما می دهد. موز خلق و خو را بهتر می کند و با افسردگی مبارزه می کند. بدن مقدار زیاد تریپتوفان موجود در موز را به سروتونین تبدیل می کند. منیزیم موز هم ماهیچه ها را ریلکس می کند و ویتامین ب۶ آن به خواب خوب شبانه کمک می کند.

درباره خواص درمانی میوه‌های تابستانی چه می‌دانید؟

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص طب سنتی درباره برخی خواص درمانی و مضرات میوه‌های تابستانی توضیحاتی را ارائه کرد.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی،درباره فواید میوه‌های تابستانی اظهار کرد: با آغاز فصل بهار میوه‌های و سبزیجات مخصوص این فصل مانند: زردآلو، گوجه سبز، خیار و گیلاس کم کم در باغ‌ها و مزارع خود نمایی می‌کنند و اغلب میوه‌های این فصل دارای مزاج سرد و خشک هستند.

او افزود: میوه‌هایی مانند هندوانه و خربزه که در اواخر فصل بهار و ابتدای تابستان وارد بازار می‌شوند پر آب بوده و دارای مزاج سرد و تر هستند.

حاجی حیدری با بیان اینکه یکی از معیارهای تشخیص مزاج میوه‌ها طعم آن‌ها است، تاکید کرد: میوه‌های دارای طعم ترش و گس مانند چغاله بادام و گوجه سبز دارای مزاج سرد بوده و میوه‌های دارای طعم شیرین مانند توت سفید و زرد آلو رسیده دارای مزاج معتدل هستند.

اما به طور کلی اغلب میوه‌های سر درختی فصل بهار دارای مزاج سرد تا معتدل هستند، در حالی که اغلب میوه‌های فصل تابستان مانند هندوانه، خیار و کدو دارای مزاج سرد و تر و یا مانند خربزه، گرمک و طالبی معتدل و تر است.

تقویت سیستم ایمنی بدن با مصرف توت سفید

حاجی حیدری درباره فواید توت سفید گفت: توت سفید شیرین یکی از میوه‌های ارزشمند و خوشمزه فصل بهار است که برای همه مزاج‌ها و سنین مناسب بوده و به علت دارا بودن آهن گیاهی و فیبر، خاصیت آنتی اکسیدان بالایی دارد که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است.

او اظهار کرد: مزاج توت سفید شیرین گرم و تر بوده و تا حدودی چاق کننده و اشتها آور ملین طبع است. همچنین توت سفید تعدیل کننده حرارت بدن و صفرا بوده و برای پاکسازی بدن و تقویت آن مفید خواهد بود. مصرف این میوه برای آکنه و جوش‌های صورت توصیه می‌شود که بهترین زمان استفاده از آن صبح ناشتا و با معده خالی است.

خربزه میوه‌ای موثر برای درمان سنگ کلیه

این متخصص طب سنتی درباره فواید خربزه اظهار کرد: خربزه و گرمک از میوه‌های آبدار فصل تابستان به شمار می‌روند که برای رفع عطش، تشنگی و کاهش حرارت بدن مفید هستند. بهترین نوع خربزه نوع شیرین و لطیف آن بوده که دارای مزاج معتدل و تر است و برای بی خوابی و خشکی پوست مفید واقع می‌شود.

همچنین این میوه خاصیت چاق کنندگی، شیر افزایی در دوران شیر دهی دارد و به خروج سنگ کلیه کمک می‌کند.

حاجی حیدری ادامه داد: بهترین زمان مصرف خربزه بین دو وعده غذایی بوده و زیاده روی در مصرف آن باعث ضعف معده، سیستم گوارش و سردرد می‌شود و خوردن آن بلافاصله بعد از غذا موجب فساد هضم و نفخ معده خواهد شد.

خربزه گرگابی یکی از انواع خربزه‌های شیرین بسیار لطیف و زود هضم است که در شهری به همین نام در استان اصفهان کشت می‌شود.

تاثیر زردآلو بر رفع بوی بد دهان

این متخصص طب سنتی با اشاره به فواید درمانی زردآلو اظهار کرد: زردآلو را به عنوان یکی از میوه‌های شیرین و آبدار فصل بهار که دارای مزاج گرم و تر است می‌توان نام برد. این میوه حاوی مقدار زیادی آهن و فیبر بوده و بهترین زمان مصرف آن وقتی است که رسیده، شیرین، ترد و دارای هسته شیرین باشد.

حاجی حیدری در پایان یادآوری کرد: زردآلو ملین طبع و خوش بو کننده دهان بوده و برای گرم مزاجان مناسب‌تر است. مصرف خشک کرده آن به صورت خیسانده در آب برای رفع عطش، ورم معده و یبوست مفید خواهد بود.

همچنین مصرف زیاد آن برای افرادی که ضعف معده دارند توصیه نمی‌شود و ممکن است باعث ایجاد نفخ و آروغ ترش شود.

گفتنی است؛ متخصصان تغذیه و طب سنتی توصیه می‌کنند که در مصرف هر نوع ماده غذایی، خوراکی و میوه باید حد تناسب را رعایت کرد، اگر با استفاده از مواد مغذی می‌توانیم برخی از بیماری‌ها را درمان کنیم باید بدانیم که مصرف بیش از حد آن‌ها نه تنها فایده‌ای در بهبود بیماری‌ها نخواهد داشت، بلکه ممکن است باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.

مصرف این نوشیدنی را در روزهای گرم سال فراموش نکنید

گروه تغذیه و سلامت – مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه با قرار گرفتن در هوای گرم امکان گرمازدگی فراهم می‌شود، به ارائه راهکارهایی برای حفظ آب میان‌بافتی بدن در مقابله با گرمازدگی پرداخت.

دکتر برلیانت بزرگمهر با اشاره به اینکه در شرایط فعلی احتمال در معرض گرما قرار گرفتن و گرمازدگی نسبتا زیاد است، در خصوص نشانه‌های گرمازدگی، گفت: گرمازدگی عمدتا به علت کمبود شدید آب میان‌بافتی در بدن ایجاد می‌شود که علائم آن شامل ضعف شدید، تشنگی شدید، سر درد، خستگی، کاهش اشتها، خشکی مخاط دهان و گلو و بینی، کم شدن ادرار، افزایش ضربان قلب و در موارد شدید کاهش عملکرد مغز است. توجه کنید اگر گرمازدگی شدید باشد می‌تواند بسیار خطرناک باشد.

وی با تاکید بر اینکه بهتر است سعی کنیم در معرض گرمای شدید قرار نگیریم، تصریح کرد: برای پیشگیری از گرمازدگی لازم است سه مورد رعایت کنیم. اول آنکه به مقدار کافی و لازم آب به بدن خود برسانیم؛ چراکه در تابستان باتوجه به آنکه تعریق بیشتر از فصول سرد سال است، مقدار زیادی آب از طریق تعریق از بدن دفع می‌شود و باید با مصرف آب و مایعات جبران شود. در اولویت بعدی باید از مواد غذایی که باعث بروز تشنگی می‌شوند پرهیز کنیم و اولویت سوم این است که باید از دفع زیاد آب از بدن جلوگیری کنیم و نگذاریم مقدار زیادی آب از بدن دفع شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: اگر به جبران آب تعریق شده از بدن میزان کافی آب به بدن نرسانیم، آب میان بافتی بدن کاهش می‌یابد که سبب بروز اختلالات زیادی می‌شود و این اختلالات اگر شدید باشد می‌تواند ناگوار باشد.

مقدار آبی که لازم است در روز مصرف شود برای بزرگسالان حدود ۳۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و در کودکان و شیرخواران نیز این میزان بیشتر است که بسته به عوامل مختلف متغیر است؛ به طور مثال در مواقعی که غذای مصرفی حاوی مقدار آب بیشتری است مانند سوپ، آش، آب‌میوه و... میزان کمتری مورد نیاز است. البته فراموش نکنیم که میزان تعریق نیز در این مورد موثر است.

وی با تاکید بر اینکه بهترین راه برای جبران آب از دست رفته بدن به واسطه تعریق، نوشیدن آب آشامیدنی سالم است، افزود: برخی افراد مایعات دیگری مانند شربت یا نوشابه‌های گازدار را جایگزین آب می‌کنند که این کار درستی نیست؛ بهترین مایع برای بدن آب سالم بهداشتی است. البته می‌توان گاهی اوقات شیر یا دوغ کم نمک را نیز جایگزین آن کرد.

بزرگمهر افزود: تشنگی معیار مناسبی جهت نیاز بدن به آب است تا فرد با احساس آن اقدام به نوشیدن آب کند، اما گاهی ممکن است فرد چندان احساس تشنگی نکند. بنابراین نباید منتظر زمانی برای تشنه شدن بود.

وی همچنین با توصیه به مصرف مواد غذایی حاوی آب، بیان کرد: برخی مواد غذایی حاوی آب مرئی هستند که ما به چشم آن را مشاهده می‌کنیم مانند سوپ، آش، آبمیوه و... و برخی مواد غذایی نیز آب نامرئی دارند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها که آن را مشاهده نمی‌کنیم. پس گنجاندن میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه، علاوه بر آنکه در تامین آب مورد نیاز بدن موثر هستند، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند نیاز بدن به این مواد را پاسخگو باشند.

مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه بهتر است مصرف مواد غذایی که باعث تشنگی می‌شوند را کاهش دهیم، افزود: این مواد غذایی شامل نمک (که به علت ایجاد تغییر در فشار اوسموزی داخلی بدن موجب تشنگی می‌شود)، پروتئین حیوانی و کافئین هستند که می‌توانند سبب تشنگی شوند. ضمنا مصرف مواد غذایی شیرین به مقدار زیاد نیز باعث افزایش نیاز انسان به آب می‌شوند. برخی افراد عقیده دارند در فصل تابستان به علت تعریق زیاد مقداری سدیم از بدن دفع می‌شود و لازم است از نمک بیشتری برای جبران آن استفاده کنیم؛ این موضوع درست است که مقداری سدیم از بدن از طریق تعریق دفع می‌شود، اما باید سه نکته را مد نظر قرار دهیم؛ اول آنکه راه اصلی دفع سدیم از بدن از طریق کلیه‌ها است و موقعی بدن در شرایط کمبود جدی سدیم قرار می‌گیرد که تعریق بسیار شدید باشد، از سوی دیگر غدد مترشحه عرق خود را با دفع سدیم از طریق تعریق مطابقت می‌دهد به این ترتیب که طبق مکانیسم جبرانی بدن وقتی تعریق زیاد می‌شود مقدار کمتری سدیم از این طریق دفع می‌شود.

همچنین در وهله سوم تمام مواد غذایی دارای مقداری سدیم هستند که بسته به انواع آنها متفاوت است؛ برخی مواد غذایی که حاوی آب بیشتری هستند سدیم کمتری دارند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها و برخی دیگر مانند گوشت و تخم مرغ و... سدیم بیشتری دارند. این نکته به آن معناست که سدیم مورد نیاز بدن از طریق مواد غذایی نیز دریافت می‌شود. همچنین مصرف مواد غذایی شیرین به مقدار زیاد نیز باعث افزایش نیاز انسان به آب می‌شود.

بزرگمهر در تشریح موادی که سبب دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌شوند، خاطرنشان کرد: این مواد مانند پروتئین‌های حیوانی که متابولیت دفعی آنها اوره است برای دفع مقدار زیاد آب لازم دارند. به این ترتیب با مصرف زیاد پروتئین حیوانی آب زیادی از بدن دفع می‌شود. یکی دیگر از این مواد کافئین شامل چای و قهوه است. این اقلام سبب می‌شود مقدار زیادی آب از بدن دفع شود.

بنابراین در مصرف این مواد نباید افراط کرد. عوامل دیگری که می‌توانند سبب دفع مقدار زیادی آب از بدن شوند شامل خونریزی زیاد، اسهال، استفراغ و تب بالا است که تعریق زیاد را به دنبال دارد.

وی با بیان اینکه مصرف آب و مواد غذایی حاوی آب می‌توانند سبب جبران کمبود آب از دست رفته از بدن از طریق تعریق شوند، اظهار کرد: مصرف آب به میزان کافی همچنین سبب افزایش کارایی بدن می‌شود و سبب می‌شود که واکنش‌های بیولوژیکی داخلی بدن به خوبی انجام شود.

موسیقی برای بیماران قلبی مفید است

گروه تغذیه و سلامت – موسیقی با تاثیر بر ضربان قلب افراد تاثیر مفیدی بر سلامت قلب دارد. یافته‌های پژوهشی مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه می‌تواند منجر به درمان‌های جدیدی برای مشکلاتی نظیر فشارخون بالا و اختلالات ضربان قلب شود و به حفظ آرامش افراد کمک کند.

در مطالعات قبلی، واکنش‌های فیزیکی به تغییرات موسیقی بر روی ضربان قلب بعد از گوش دادن به موسیقی‌های غمناک، شاد، آرامش بخش یا تند بررسی شد.

مطالعه جدید شامل سه شرکت کننده مبتلا به نارسایی قلبی خفیف بود.

در طول کنسرت زنده پیانو کلاسیک، محققان از ضربان ساز بیمار برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب آنها را در طی تغییرات چشمگیر در سرعت، حجم یا ریتم استفاده کردند. «الین چو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما از متدهای دقیقی برای ثبت واکنش قلب به موسیقی استفاده کردیم و دریافتیم یک موسیقی آرامش بخش برای یک فرد ممکن است برای فرد دیگر برانگیزاننده باشد.»

به عنوان مثال ممکن است برای یک فرد تغییر ناگهانی حالت موسیقی از آرام به بلند، استرس زا باشد اما برای فرد دیگری آرامش بخش باشد.

چو در ادامه می‌افزاید: «با درک نحوه واکنش قلب یک فرد به تغییرات موسیقی ما می‌توانیم اقدامات متناسب با موسیقی را طراحی کنیم تا به واکنش دلخواه دست یابیم.» به گفته محققان، اقدامات متناسب می‌تواند برای کاهش فشارخون یا کاهش ریسک اختلال‌های ضربان قلب بدون عوارض جانبی دارو استفاده شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲