

سندرومی دردناک که با گوشی موبایل ایجاد می شود!



گروه بهداشت و سلامت - در دنیای دیجیتال و مدرن امروز افراد زیادی را می بینیم که در همه سنین و در همه جنسیت ها مدام پای گوشی موبایل هستند

تکنولوژی افراد را از راه های مختلف احاطه کرده است و ممکن است در سبک زندگی آن ها اختلالاتی را ایجاد کرده باشد. برای استفاده از تلفن همراه و تبلت سر تا ران را خم می کنند، این حرکت در طولانی مدت به ستون فقرات و نخاع شما آسیب وارد می کند و مشکلاتی برای تان پیش می آید. گردن نیز یکی دیگر از قسمت های بدن است که بیش از بقیه به دلیل استفاده از تکنولوژی تحت تأثیر قرار می گیرد.

این بیماری که ناشی از خم کردن طولانی مدت سر به منظور استفاده از موبایل و تلفن همراه در میان افراد جوامع مختلف رایج شده، با عنوان «گردن پیامکی» شناخته می شود.

گردن پیامکی بیماری مدرنی است که نسل جوان به دلیل استفاده مدام از موبایل با آن مواجه می شوند. معمولاً علائم این مشکل در هنگام چرخاندن گردن بیشتر است. در نتیجه باید احتیاطی طبیعی گردن حفظ شود تا از این مشکلات جلوگیری کرد.

علت ایجاد بیماری سندرم گردن پیامکی

سرس انسان ۵ تا ۵/۵ کیلوگرم وزن دارد. زمانی که سر تا ران را به جلو خم می کنید، فشار بر گردن افزایش یافته و احتمال بروز گردن پیامکی بیشتر می شود. بر اثر بی توجهی و خم بودن سر زمان طولانی قوس طبیعی گردن از بین می رود و احتمال پارگی، تخریب، فشار و فرسودگی مهره ها و ساختار گردن بیشتر می شود. هر قدر سر بیشتر به جلو خم شود فشار بیشتری بر گردن و شانه ها وارد می شود.

علائم بیماری سندرم گردن پیامکی

این بیماری با علائمی مانند سردرد، گردن درد، درد شانه، سندروم مقاطع فوقانی، دست درد و بی حسی همراه است. همچنین ممکن است افراد دچار دیسک هم بکند و یا آن ها به آرتروز یا مشکلات کبوتر گرفتاری نیز مبتلا شوند.

چنانچه در زمان اشاره کرده ایم اولویت کسانی هستند که مدت زمان زیادی پای گوشی، موبایل، تبلت و لپ تاپ می باشند. زمانی که مشکل افزایش پیدا کند، احتمالاً به سختی می توان آن را مدیریت کرد. پس باید راه های جلوگیری از آن را در پیش بگیرد که شامل موارد زیر است:

حالت صحیح بدن را تمرین کنید

سعی کنید صاف بایستید که یک راه صحیح برای نگهداری از ستون فقرات است و فرقی ندارد که نشسته یا خوابیده اید. در هر حال کمر تا ۲۰ ر صاف نگه دارید و سعی کنید گردن خود را در

بدترین خوردنی ها برای پوست که نابودتان می کند!

گروه بهداشت و سلامت - قرار گرفتن زیاد در معرض نور آفتاب باعث مشکلات پوستی می شود و شما می توانید که باید روتین پوستی خوبی داشته باشید تا پوست تان از هر گونه آکنه، جوش و خشکی در امان باشد.

اما رعایت رژیم غذایی مناسب هم اهمیت زیادی دارد، چرا که باعث می شود چین و چروک ها و خطوط پوستی بهبود پیدا کنند و بتوانید پوست زیباتری داشته باشید.

گوشت فراوری شده

گوشت فراوری شده به خاطر مقدار زیادی چربی و نیتراتی که دارد، باعث التهاب می شود و متخصصان پوست هشدار می دهند که هرگز از انواع گوشت های صنعتی مانند کالباس، سوسیس، هات داگ و غیره استفاده نکنید.

گوشت چرب

خوردن گوشت با مقدار زیاد چربی اشباع باعث ایجاد آکنه می شود، زیرا سطح بالای از فاکتور رشد انسولین در آن ها وجود دارد که باعث تحریک تولید هورمون های جنسی شده و تولید سیبوم را افزایش می دهد. به جای آن ها به دنبال پروتئین های گیاهی باشید و مصرف گوشت چرب را کم تر کنید.

شیر گاو و محصولات لبنی

تحقیقات نشان می دهند که مصرف زیاد لبنیات مخصوصاً شیر گاو باعث ایجاد آکنه می شود. این محصولات و همچنین ماست و پنیر باعث افزایش سطح فاکتور رشد انسولین خواهد شد که سبب غدد چربی پوست و تولید سیبوم را افزایش داده و آکنه را ایجاد می کند.

پروتئین وی

پروتئین وی عامل ایجاد آکنه است و باعث افزایش سطح هورمون های جنسی اندروژن می شود، توده عضلانی را نیز قوی می کند. اما از طرفی هم باعث می شود که پوست بیشتر در معرض خطر تولید چربی و ابتلا به آکنه و همچنین باکتری قرار بگیرد.

غذاهای ماکروویوی

عده های غذایی که داخل مایکروویو آماده می شوند عامل آسیب به پوست هستند، زیرا پلاستیک آن در عده



زیرسویه جدید امیکرون سریعتر از نسل های قبلی خود است

گروه بهداشت و سلامت - گزارش ها حاکی از آن است زیرسویه جدید امیکرون، سریعتر از زیرسویه های سابق عمل می کند.

در میان توصیه های پزشکی در خصوص لزوم دریافت دوز جدید واکسن برای افراد مسن و گروه های آسیب پذیرتر، کارشناسان بهداشتی تأکید دارند زیرسویه BA.5 امیکرون قادر است تا بیشتر در میان افراد سه تا چهار ساله واکسن زده اند و چه آنهایی که به نازگی از این بیماری بهبود یافته اند، شیوع یابد.

دکتر «آنتونی فائوچی» مدیر مؤسسه ملی آلرژی و بیماری های عفونی آمریکا در یک جلسه تخصصی در کاخ سفید اعلام کرد این زیرسویه جدید می تواند به سرعت خود را منتشر کند و سبب بروز ۶۰ درصد از موارد ابتلا در آمریکا شود.

او در ادامه افزود: هر چقدر پیشی، نسبت به نوع سابق خود سریعتر است و تا زمانی که ویروس به طور کامل کنترل نشده، سویه های جدید تهدیداتی برای جامعه محسوب می شوند.

او همچنین یکی از علل انتشار زیرسویه های جدید امیکرون را به دلیل توانایی آن از آنتی بادی ها و ناتوانی واکسن های فعلی برای مقابله با آن دانست.

شایان ذکر است جهان در هفته های اخیر بر دیگر شاهد افزایش قبل توجه موارد ابتلا به کرونا بوده است.

اقتصاد کیش

تیم در دوره ۱۴۰۱ حرف های هیجان انگیز و خبرهای مهم اقتصادی را در اختیار شما قرار می دهد.

جشنواره بدون بلیط!

کار مردم در اجازات دولتی بدون تاخیر انجام شود.

بازگشت کشتی ابر به ساحل به دلیل کشتی های جدید.

چند قدم تا ایران

دیپلماتیک

به تلاش دیپلماتیک برای مقابله با بر نامه هسته ای ایران ادامه می دهیم

بن سلمان ایران را به «مستکبری با کشورهای منطقه» دعوت کرد

تکرار ادعای اسدیان درباره تلاش روسیه برای خرید پهلوها از ایران

استفان باهن از مداخلات روسیه - ایران در فلسطین

اقتصاد کیش

تیم در دوره ۱۴۰۱ حرف های هیجان انگیز و خبرهای مهم اقتصادی را در اختیار شما قرار می دهد.

جشنواره بدون بلیط!

کار مردم در اجازات دولتی بدون تاخیر انجام شود.

بازگشت کشتی ابر به ساحل به دلیل کشتی های جدید.

چند قدم تا ایران

اقتصاد کیش

تیم در دوره ۱۴۰۱ حرف های هیجان انگیز و خبرهای مهم اقتصادی را در اختیار شما قرار می دهد.

جشنواره بدون بلیط!

کار مردم در اجازات دولتی بدون تاخیر انجام شود.

بازگشت کشتی ابر به ساحل به دلیل کشتی های جدید.

چند قدم تا ایران

اقتصاد کیش

تیم در دوره ۱۴۰۱ حرف های هیجان انگیز و خبرهای مهم اقتصادی را در اختیار شما قرار می دهد.

جشنواره بدون بلیط!

کار مردم در اجازات دولتی بدون تاخیر انجام شود.

بازگشت کشتی ابر به ساحل به دلیل کشتی های جدید.

چند قدم تا ایران

هورمونی که نمی گذارد مغز شما در شب بخوابد



گروه بهداشت و سلامت - هورمون استرس ۱۰۰ بار در شب مغز را بیدار می کند تا حافظه را شکل دهد. دانشمندانی که در حال بررسی فعالیت اسر را امیز مغز در طول خواب هستند، به کشف شگفت انگیزی در مورد چگونگی تغییرات شیمیایی آن در طول شب دست یافته اند. این تحقیقات بر روی سطوح هورمون استرس به نام نورآدرنالین متمرکز شده است که به شدت نوسان می کند و مغز ما را بدون اینکه متوجه باشیم بیدار می کند و ممکن است پیامدهای برای نحوه حفظ خاطرات داشته باشد. ممکن است فکر کنید که خواب حالت ثابتی است و سپس بیدار می شوید.

استادیار سلیا کیری از دانشگاه کینگان توضیح می دهد که خوابیدن خیلی بیشتر از چیزی است که می بینید. ما آموخته ایم که نورآدرنالین باعث می شود بیش از ۱۰۰ بار در شب بیدار شوید و این در هنگام خواب کاملاً طبیعی است.

کیری و همکارانش این کشف را از طریق آزمایشات روی موش ها انجام دادند. فیرهای نوری متصل به الای دی و گیرنده های نوری با مهندسی ژنتیک در مغز جوندگان قرار داده شد که باعث می شد سطوح نورآدرنالین در هنگام خواب ردیابی شود. این انتقال دهنده عصبی با استرس، یعنی آدرنالین با توانایی ما برای تمرکز مرتبط است.

تحقیقات قبلی مستقیم نورآدرنالین را در رابطه بین مادیته شدن مبتنی بر تنفس و عملکرد شناختی دخیل دانسته و چشم انداز استفاده از آن را در درمان های نسل بعدی ADHD یعنی پیش فعالی بزرگسالان افزایش داده است.

مطالعات قبلی همچنین نشان داده اند که نورآدرنالین در طول خواب غیر فعال است، اما دانشمندان با نظارت بر سطوح آن در موش های در حال خواب دریافتند که این موضوع بسیار دور از ذهن است. از آنجایی که این مطالعه بر روی مکانیسم های بیولوژیکی کسانی که بین همه پستانداران مشترک است متمرکز بود، دانشمندان می گویند که مشاهدات به احتمال زیاد در انسان ها هم صدق می کند.

در آزمایش های انجام شده غلظت نورآدرنالین به صورت امواج در طول خواب افزایش و کاهش یافت. دانشمندان رابطه واضحی بین سطح نورآدرنالین و درجه بیداری مشاهده کردند که در طول شب به طور مداوم در حال تغییر است. سطوح پایین با حالت خواب مطابقت داشت و وقتی سطوح به اوج می رسید، مغز برای مدت کوتاهی بیدار می شد.

می اندرسن، نویسنده دوم این مطالعه، گفت: از نظر عصبی، شما واقعاً از خواب بیدار می شوید، زیرا فعالیت مغز شما در این لحظات بسیار کوتاه ماند زمانی است که بیدار هستید.

نظارت بر سطوح آن در موش های در حال خواب دریافتند که این موضوع بسیار دور از ذهن است. از آنجایی که این مطالعه بر روی مکانیسم های بیولوژیکی کسانی که بین همه پستانداران مشترک است متمرکز بود، دانشمندان می گویند که مشاهدات به احتمال زیاد در انسان ها هم صدق می کند.

در آزمایش های انجام شده غلظت نورآدرنالین به صورت امواج در طول خواب افزایش و کاهش یافت. دانشمندان رابطه واضحی بین سطح نورآدرنالین و درجه بیداری مشاهده کردند که در طول شب به طور مداوم در حال تغییر است. سطوح پایین با حالت خواب مطابقت داشت و وقتی سطوح به اوج می رسید، مغز برای مدت کوتاهی بیدار می شد.

می اندرسن، نویسنده دوم این مطالعه، گفت: از نظر عصبی، شما واقعاً از خواب بیدار می شوید، زیرا فعالیت مغز شما در این لحظات بسیار کوتاه ماند زمانی است که بیدار هستید.

چند توصیه برای پیشگیری از بیماری کلیه

- وجود خون در ادرار
 - درد مداوم در ناحیه کمر یا پهلو
 - از دست دادن اشتها
 - کاهش وزن غیر قابل توضیح
 - خستگی - تب
- همچنین چند توصیه مفید به منظور پیشگیری از ابتلا به سرطان کلیه شامل موارد زیر است:
- سیگار نکشید. سیگار احتمال خطر ابتلا به سرطان کلیه و همچنین بسیاری از انواع دیگر سرطان را افزایش می دهد.
 - خطر اضافه وزن را جدی بگیرید. در صورتی که

صنایع چوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات چوبی، MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲