

گروه بهداشت و سلامت - حتما برای شما هم پیش آمده است که شب‌ها از صدای حرف زدن دیگری از خواب بلند شوید. صحبت کردن در خواب بدون اینکه از آن آگاهی داشته باشیم پدیده‌ای بسیار معمول است. مطالعات نشان داده است که حداکثر ۶۶ درصد از افراد در برخی از دوره‌های زندگی خود این امر را تجربه

می‌تواند باعث ناراحتی اطرافیان شده و آنها را از خواب بازدارد. **چه عواملی باعث حرف زدن خواب می‌شود؟**

۱- **ژنتیک** متخصصان نمی‌توانند علت دقیق صحبت کردن افراد در خواب را بیان کنند اما مطالعات



دلیل حرف زدن در خواب و راه حل آن

حرف زدن در خواب را بعضی افراد در برخی از دوره‌های زندگی خود تجربه می‌کنند و علل مختلفی دارد و برای کنترل آن راه‌های ساده‌ای وجود دارد.

کرده‌اند. اگر چه صحبت کردن در خواب معمولاً بی‌ضرر است و به هیچ‌گونه درمان پزشکی احتیاج ندارد اما پزشکی نشان داده است که این مسئله می‌تواند ریشه ژنتیکی داشته باشد. مطالعه انجام شده بر روی دو قلوها که

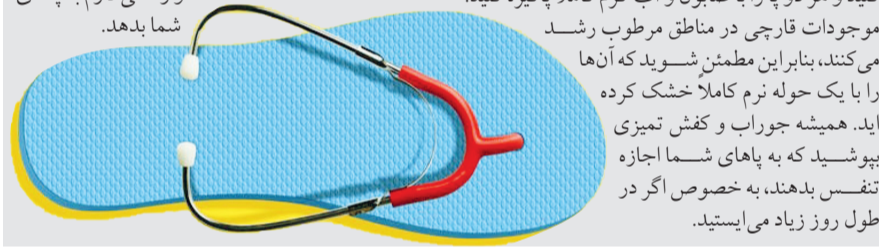
چرا باید مراقب پاهایمان باشیم؟

گروه بهداشت و سلامت - برای بسیاری از ما پاها اغلب فراموش شده‌ترین قسمت بدن هنگام مراقبت هستند.

جالب است بدانید طبق بررسی‌های ماه‌ها به صورت ترکیبی تقریباً ۲۵ درصد از استخوان‌های بدن، ۱۸ درصد مفاصل و ۶ درصد از عضلات را تشکیل می‌دهند.

آسیب به پاها می‌تواند تأثیرات مضرى در زندگی روزمره ما به همراه داشته باشد. به عنوان مثال ما را از کار، رانندگی یا حتی انجام کارهای ساده روزانه باز دارد. اگر چه بهترین راه برای حفظ سلامتی ورزش است، اما گاهی فشار و تحرک بیش از حد، تأثیر ماندگار ناخوشایندی بر روی کمر، زانو‌ها و ستون فقرات ما خواهد گذاشت. مراقبت اولیه از پاها مانند همه قسمت‌های بدن است. بهترین راه برای شروع مراقبت صحیح از پاهایمان، رعایت بهداشت خوب است. حمام کنید و هر دو پا را با صابون و آب گرم کاملاً پاکیزه کنید. موجودات قارچی در مناطق مرطوب رشد

می‌کنند، بنابراین مطمئن شوید که آن‌ها را با یک حوله نرم کاملاً خشک کرده‌اید. همیشه جوراب و کفش تمیزی بپوشید که به پاهای شما اجازه تنفس بدهند، به خصوص اگر در طول روز زیاد می‌ایستید.



معمولاً در خواب صحبت می‌کردند نشان داد که والدین آنها نیز هذیان گویی در خواب داشته‌اند. **۲- کمبود خواب** تقریباً هر کسی صحبت کردن در خواب را تجربه می‌کند اما برخی از عوامل به ویژه کم خوابی، می‌تواند منجر به آن شود. متخصصین پزشکی معتقدند که اکثر افراد هنگام

واقع می‌شوند. **۳- اختلالات خواب** صحبت کردن در خواب به خودی خود یک اختلال محسوب می‌شود که به "خواب گفتاری" معروف است. صحبت کردن هر زمانی ممکن است برای افراد رخ دهد اما افراد مبتلا به اختلالات خواب، اطرافیان خود را با برخی از صداها آزار می‌دهند. پزشکان معتقدند که بین خواب سختی، راه رفتن در خواب و کابوس ارتباطی وجود دارد.

۴- داروهای خاص برخی از داروها وجود دارند که باعث اختلال در خواب به عنوان یک عارضه جانبی می‌شوند. داروهایی که می‌توانند منجر به برخی از رفتارهای خواب، از جمله صحبت کردن در خواب شوند، معمولاً بر کنترل عضلات هنگام خواب تأثیر می‌گذارند. با افزایش حجم عضلات و غیر ارادی شدن آنها ممکن است در خواب لگد بزنید، مشت بزنید، راه بروید و صحبت کنید. برخی از داروهای رایج مانند داروهای ضد افسردگی، می‌تواند باعث این اختلال شود.

۵- اختلال رفتار خواب (REM) خواب دیدن فعال (حرکت سریع

چشم) به عنوان یک اختلال محسوب می‌شود. این مرحله از خواب تقریباً ۲۰-۲۵ درصد از کل زمانی را که در خواب می‌گذرانیم را شامل می‌شود و برای مغز زمان فعالی است. در طی این مرحله، چشم‌ها حرکت می‌کنند، فشار خون بالا می‌رود، ضربان قلب افزایش می‌یابد و فعالیت موج مغزی شبیه بیدار شدن است.

بسیار در حین REM در حالت استراحت و تقریباً فلج باقی می‌ماند که تهيہ کنند بدون آنکه متوجه باشند.

در بزرگسالان نیز رخ دهد. در هنگام وحشت شبانه، ممکن است فرد بیدار به نظر برسد. آنها می‌توانند فریاد بزنند، گریه کنند، جع بکشند، لگد بزنند و دعوا کنند. وحشت شبانه معمولاً در فاز حرکت سریع رخ می‌دهد. فرد در صبح روز بعد، آنچه را که در وحشت شبانه تجربه کرده است بی‌عید است که به خاطر آورد.

۱۰- اختلال سلامت روان اختلالات سلامت روان اغلب

اختلالات سلامت روان اغلب با اختلالات خواب نیز مرتبط است. در این مرحله دانشمندان نمی‌توانند تشخیص دهند که آیا مشکل سلامت روان منجر به این اختلال شده است یا ابتلا به اختلال خواب در نهایت می‌تواند منجر به چالش‌های سلامت روان شود.

۸- استرس عاطفی، اضطراب و افسردگی کسانی که الگوی خواب نامنظمی دارند، هنگام خواب بیشتر صحبت می‌کنند. این امر می‌تواند به این دلیل باشد که مغز در خاموشی هنگام شب مشکل دارد و چرخه خواب را مختل می‌کند یا ممکن است ذهن ناخودآگاه مشغول فعالیت باشد.

۹- وحشت شبانه وحشت شبانه در خواب بیشتر به شما می‌شوند. برخی دیگر نیز باعث

مانع از خواب کامل می‌شود. افراد در این اختلال نه تنها صحبت می‌کنند بلکه می‌توانند از خود خشونت نشان دهند یا حتی برای حرکت در تخت خواب از جای خود بلند شوند.

صحبت کردن هنگام داشتن تپید شدید کاملاً رایج است زیرا بدن و مغز معمولاً خسته شده‌اند. آنها معمولاً به جای تنظیم ساعات بدن تمام انرژی خود را برای تقویت سیستم ایمنی می‌گذارند بنابراین طی این عمل،

چرا باید هر روز شیر بخوریم:

کاهش استرس در روزهای پُراضطراب

قاعدگی زودرس رنج می‌برند. ثابت شده است که شیر باعث آرامش بدن و کاهش اثرات منفی زنان در چرخه قاعدگی می‌شود.

در کنار این فواید که گفته شد و هزاران فایده دیگری که شیر ولینبات دارد و گفته نشده؛ مهم ترین موضوع که می‌تواند سساکتان کلانشهرها را مجاب کند حتماً روزی یک لیوان شیر بنوشند، نفس هوای آلوده است که باعث می‌شود بدن ما در مقابل بیماری‌ها ضعیف شود. بنابراین، یک لیوان شیر در اول صبح یا آخر شب و قبل از خوابیدن، برای بدن مفید است.

متاسفانه، گرانی قیمت مواد لبنی، باعث شده تا این قبیل مواد غذایی از سفره برخی هموطنان حذف شود. اما اگر بدانید که شیر و لبنیات

مطالعات ثابت کرده است زنانی که روزانه شیر می‌نوشند، نسبت به زنانی که شیر نمی‌نوشند، احتمال کاهش وزن بیشتری دارند. اگر به دنبال یک میان وعده سالم هستید، یک لیوان شیر بنوشید. همچنین توصیه می‌شود هنگام شام یا هنگام خوردن میوه، یک لیوان شیر میل کنید.

به لطف ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی که در شیر وجود دارد، شیر می‌تواند به عنوان یک مُسکن استرس عمل کند. بعد از یک روز طولانی و سخت در محل کار، بنشینید و یک لیوان شیر گرم بنوشید. این به رفع فشار

عضلات و آرامش اعصاب کمک می‌کند. بسیاری از خانم‌ها از علائم

با اختلالات شناختی مرتبط می‌کند. محققان دریافته‌اند که فشار بالای ناشی از مصرف نمک پر دو هورمون آنژیوتانسین ۲ و پروستاگلندین تأثیر مسی گذارد و هر کدام بر سیرتسب عصبی تأثیر می‌گذارند. همچنین از طریق آزمایش بر روی حیوانات، مشخص شد که کاهش فشار خون ناشی از افزایش نمک، به ویژه فسفات، منجر به بهبود عملکرد عاطفی و شناختی می‌شود.

بر اساس نتایج این مطالعه، افزودن بیش از حد فسفات از طریق نمک به پروتئین "tau" در

مصرف زیاد نمک باعث آلزایمر می‌شود؟



درجه اول مسئول این پیامدهای احساسی و شناختی است. همچنین کاهش فشار خون مرتبط با کاهش

علت تعریق بیش از حد برخی افراد چیست؟

عرق کردن بیش از حد در این افراد کنترل نشود، روش‌های دیگری مثل تزریق بوتاکس مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در باره اثر بخشی بوتاکس در درمان تعریق اضافه کرد: این روش بالای ۸۰ درصد اثر بخشی دارد، حدوداً دو روز پس از تزریق اثرات آن محسوس و بین شش تا هشت ماه ماندگار خواهد بود.

وی تاکید کرد: از نظر علمی میزان اثر بخشی هر روش درمانی بسته به جنس، سن و شرایط جسمی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. جمالی ادامه داد: در بیشتر افراد بعد از گذشت هشت ماه از تزریق بوتاکس، تعریق به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. وی با اشاره به اینکه بوتاکس روش کمک درمانی است که صرفاً کارکرد زیبایی ندارد، عنوان کرد: استفاده از این روش باید توسط متخصصان، در مراکز معتبر و با استفاده از داروهای استاندارد انجام شود.

گروه بهداشت و سلامت - نتایج مطالعات انجام شده حاکی از آن است که مصرف بیش از حد نمک با زوال عقل مرتبط است. یک مطالعه اخیر ژاپنی نشان داد که مصرف بیش از حد نمک بر پروتئین تاو تأثیر می‌گذارد، که نقش کلیدی در زوال عقل ایفا می‌کند و سیستم‌های تحت تأثیر نمک اضافی می‌تواند به تسریع ابتلا به زوال عقل ناشی از فشار خون کمک کند.

این مطالعه در دانشگاه بهداشت فوجیتا انجام شد و محققان یک فرضیه قبلی را تأیید کردند که مصرف بیش از حد نمک خوراکی را

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص پوست و مو با اشاره به اینکه یکی از مشکلاتی که برخی افراد از آن رنج می‌برند تعریق بیش از حد است، گفت: در موارد شدید این موضوع فرد را در انجام کارهای روزمره دچار مشکل می‌کند.

عباس جمالی، با اشاره به اینکه تعریق بدن علت‌های مختلفی دارد، دربارۀ افرادی که کاندید استفاده از روش‌های کنترل تعریق هستند توضیحاتی داد.

وی افزود: اولین علت عرق کردن بیش از حد خصوصاً در ناحیه کف دست و زیر بغل، ژنتیک است. این متخصص پوست و مو با تأکید بر اینکه افرادی که از عرق کردن زیاد به صورت ژنتیکی یا اصطلاحاً ارثی رنج می‌برند، بدون هیچ تحرکی هم عرق می‌کنند، گفت: عرق کردن در ناحیه زیر بغل و کف دست این افراد به حدی زیاد است که مانع از انجام برخی فعالیت‌ها می‌شود. جمالی، اضطراب، استرس، مصرف برخی داروهای اعصاب و روان، بر کارایی تیروئید، فعالیت شدید

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه‌ای در کلیه رشته‌های زیبایی ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین‌های زیبایی

گروه هتل‌های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

هتل ویدا

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir

آموزشگاه و آرایشگاه اسراء محمدي Beauty Salon

۰۹۱۹۰۰۲۰۳۶۲ | @asra_beauty_academy

آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای سروارید طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش