

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - برای مثال، مطالعات متعددی ارتباط بالقوه قرار گرفتن در معرض نور شبانه و خطر ابتلا به دیابت را بررسی کرده اند. مطالعه ای که در نوامبر ۲۰۲۲ منتشر شد نشان داد که قرار گیری در معرض نور مصنوعی در فضای باز در شب ممکن است خطر ابتلا به دیابت را در افراد افزایش دهد. در همین حال، تحقیقات منتشر شده در مارس ۲۰۲۳ نشان داده اند که قرار گیری در معرض هر نوع نور هنگام خواب می تواند خطر ابتلا به دیابت، چاقی و فشارخون بالا را در افراد مسن افزایش دهد.

محققان دانشگاه فلپیندرز استرالیا نیز از ارتباط احتمالی میان قرار گرفتن در معرض نور شدید در شب و خطر بالانرس ابتلا به دیابت نوع ۲ را تایید می کنند.

در مطالعه ای که اخیرا توسط مجله **The Lancet Regional Health – Europe** در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، دانشمندان گزارش داده اند که اجتناب از مواجهه با هر نوع نور در ساعات شب ممکن است راهی ارزان و آسان برای به تاخیر انداختن یا جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ باشد.

نور شبانه چگونه بر ریتم

قرار گرفتن در معرض نور شبانه و خطر ابتلا به دیابت

طی چند سال اخیر، تحقیقات نشان داده اند که قرار گیری در معرض نور شدید در ساعات شب می تواند بر سلامت افراد تاثیر منفی بگذارد.



این مطالعه جالب در واقع نشان می دهد که افرادی که خواب کمتری دارند و در معرض نور شبانه قرار می گیرند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهند. همچنین، افرادی که خواب کمتری دارند و در معرض نور شبانه قرار می گیرند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهند.

بافت های بدن هماهنگ می کند. ما همچنین از مطالعات آزمایشگاهی می دانیم که برهم زدن ریتم شبانه روزی با قرار گیری در معرض نور در شب می تواند باعث اختلال در عملکرد متابولیک شود. بنابراین می توان این انتظار را داشت که قرار گیری در معرض نور شب با افزایش خطر دیابت نوع ۲ مرتبط باشد.

نور بیشتر در شب با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است

شرکت کنندگان این مطالعه حدود ۹ سال تحت نظر قرار گرفتند تا مشخص شود که آیا به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اند یا خیر.

در نتیجه این پژوهش، فیلیپس تیم وی دریافتند: شرکت کنندگانی که در شب در معرض نور بیشتری قرار گرفته بودند؛ یعنی بین ساعات ۱۹:۳۰ تا ۶:۰۰ صبح، صرف نظر از میزان نور دریافتی طی روز، تحت خطر بالاتری در راستای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار داشتند.

دکتر فیلیپس اضافه می کند: ما از مشاهده بیودنی که نور شب دیابت دارد، به هیچ عنوان تعجب نکردیم. گفتنی است که قدرت این رابطه طی تحقیقات صورت گرفته کاملاً قابل ملاحظه بوده است. در واقع ما توانستیم بسیاری از عوامل مخدوش کننده احتمالی را هم که می توانند این

عصر، به خصوص قبل از خواب بیشتر صحبت کنیم. ما می دانیم که دیابت نوع ۲ در این کشور در حال انفجار است و هر راهی که از طریق آن بتوانیم این پیشرفت را کاهش دهیم، به نفع فرد و جامعه خواهد بود. ما عوارض جانبی مخرب روی چشم در مبتلایان به دیابت آشنا هستیم و سخت تلاش می کنیم تا به بیماران کمک کنیم بینایی خود را حفظ کنند.

وی شرح می دهد: ما می دانیم که الگوهای خواب ما می توانند تحت تاثیر قرار گیری در معرض نور تغییر کنند. هنگامی که ریتم شبانه روزی خود را از دست می دهیم، بدن ما ممکن است به روش های مختلفی از جمله خستگی، سردرد، و مشکلات گوارشی نسبت به آن پاسخ دهد. در حال حاضر به نظر می رسد بیماریانی که مستعد ابتلا به دیابت هستند، با تغییر در ریتم شبانه روزی بدن، حتی پیش از پیش در معرض ابتلا قرار خواهند گرفت.

نشان داده شده است که قرار گرفتن در معرض نور قبل از خواب اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت افراد دارد. در نتیجه کاهش مواجهه با نور در ساعات شب برای راه و خواب راحت تر است.

باید و نباید های تغذیه ای برای حفظ سلامت در فصل پاییز

و چکاندن روغن در بینی و یا ماساژ روغن بر روی صورت و پیشانی، به تعدیل مزاج مغز و سر در فصل پاییز و کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، بی خوابی و کمک کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش توصیه کرد: افراد می توانند روغن بادام شیرین در بینی خود بچکانند، زیرا در این فصل روغن مغز مقداری کم می شود.

عصی شدن کمک می کند. وی افزود: در این فصل، استحمام با آب گرم همراه با روغن مالی در حمام با روغن هایی مانند روغن بادام شیرین یا بابونه یا کتجد هم به پیشگیری از بروز خشکی های پوست و لطیف و حالت پذیر ماندن پوست در پاییز کمک می کند، زیرا در این فصل بسیاری از افراد به خشکی پوست، خارش، آگزما، خونریزی و ترک پوست دچار می شوند.

همچنین استفاده از بوهای خوش ماند بوی خشکی گلاب و گل های مانند نرگس و ایچساد حالت فرح و شادی در این فصل توصیه می شود تا از بروز مشکلات روحی و روانی در این فصول پیشگیری شود.

یک قاشق شیره انگور هم بسیار کمک می کند. وی افزود: آب عسل با یا بدون آبلیمو روزی تا دو لیوان به صورت جرعه جرعه مخصوصا در موارد ضعف، صبح ناشتا یا گاهی بعد از غذا نیز می تواند به تقویت قوای فرد کمک کند.

دکتر میرغضنفری با اشاره به اینکه در فصل پاییز سرماخوردگی و آنفلوآنزا شایع هستند و مهم ترین اصل در درمان، اصلاح مزاج و سبک زندگی متناسب با مزاج و تقویت بدن است، تاکید کرد: حتما اگر کسی ضعف دارد باید قوای بدنی خود را با خوردن خوراکی های مقوی مثل حریره و شیره بادام، آب و رب سیب و به، زردک پخته شده و نخودآب تقویت کند.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل تصریح کرد: اگر شخص کم خونی دارد باید اصلاح شود و اگر خیلی لاغر و ضعیف و نحیف است یا بیستی از غذاهای مقوی مولد خون مانند آنگوشت، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیر برنج خوب پخته شده به همراه مریای سیب، به یا انگور میل کند، خوردن آب سیب به همراه

باید و نباید های تغذیه ای برای حفظ سلامت در فصل پاییز

آن مانند نان، بلغور گندم، آش و حلیم، نخود و لوبیا و غذاهای حاوی آنها، نان سنگک یا مختصری کره یا روغن حیوانی بیشتر استفاده کنید.

وی اظهارداشت: همچنین خوردن مواد شیرین مانند شیره خرما و انگور، نبات، عسل، مربای خانگی، میوه های شیرین، کشمش، انگور، به، سیب، خربزه، انجیر تازه، توت تازه، توت خشک و سبزیجاتی مانند ریحان و ترخون، نقلات مانند بادام و بادام زمینی، فستق، فرفنی، بادام، حریره بادام و افزودنی هایی مانند هسل، دارچین و زنجبیل باعث می شود بدن این افراد گرم شود و طویلت پیدا کند و سودای زیاد، کم کم دفع شود.

معاون پژوهشی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارتش

باید و نباید های تغذیه ای برای حفظ سلامت در فصل پاییز

اقتصاد کیش

روزنامه

روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:

۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پایتذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

قیمت یک نسخه:

۱۲۰/۰۰۰ ریال

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال

یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال

مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید . .

شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹

با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اگر کمبود خواب دارید، حتما این مطلب را براساس تحقیقات جدید بین المللی مطالعه کنید

بیشترین فرآیندهای ترمیمی بدن مانند ترمیم بافت، تثبیت حافظه و تنظیم هورمون ها طی زمان خواب مداوم و بدون وقفه در ساعات شب اتفاق می افتند. بنابراین، در حالی که چرت زدن می تواند به شما کمک کند تا انرژی خود را بازیابی کنید، هدف گذاری برای خواب شبانه با کیفیت، کافی و منظم تنها چیزی است که بدن را در بهترین حالت خود نگه می دارد.

تغذیه نیز می تواند نقش مهمی در ایجاد الگوهای خواب ثابت داشته باشد، چرا که توجه به هیدراتاسیون اندازه زده کمیته آن را در اولویت قرار می دهد، ضروری است. در نتیجه این کار درستی نیست که بخواهیم کمبود خواب خود را صرفاً از طریق چرت زدن یا خواب طولانی تر در آخر هفته جبران کنیم.

خواب را باید به عنوان پایه ای در نظر بگیریم که از هر کار دیگری که برای سلامتی خود انجام می دهیم پشتیبانی می کند؛ چه تغذیه، چه ورزش و چه مدیریت استرس. در حالی که می توانیم پس از یک هفته سخت کاری و کمبود خواب، با خواب بیشتر در آخر هفته کمی بهبود یابیم، بهترین استراتژی همین است که در وهله اول با تبدیل خواب مداوم و با کیفیت به بخش جدایی ناپذیر روتین زندگی خود، از کمبود خواب جلوگیری کنیم.»

محققان می گویند: خواب بیشتر در تعطیلات آخر هفته ممکن است خطر امراض قلبی و عروقی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد!

آیا چرت زدن می تواند به افراد کمک کند تا کمبود خواب خود را جبران کنند؟

به گفته دانشمندان شاید چرت زدن طی روز ابزار ارزشمندی برای افزایش انرژی باشد، اما روشی پایدار برای جبران کمبود خواب نیست.

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس مطالعه جدیدی که به تازگی توسط محققان آزمایشگاه کلیدی ایالتی بیماری های عفونی در چین ارائه شده است، «جبران خواب» در آخر هفته می تواند خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را تا حدود ۲۰ درصد کاهش دهد.

محققان با اشاره از داده های خود گزارش شده از بیش از ۹۰۰۰ نفر که در پروژه بایوپانک انگلستان شرکت کرده بودند، ۴ گروه جداگانه ایجاد کردند: از آنهایی که "بیشترین میزان خواب جبرانی" در آخر هفته را داشتند تا کسانی که کمترین میزان خواب را تجربه می کردند. کم خوابی نیز به صورت خواب کمتر از هفت ساعت در شب تعریف شد.

میانگین زمان بیداری دوازده ساعته در این پروژه ۱۴ سال بود و نویسندگان مطالعه با تجزیه و تحلیل سوابق بیمارستانی و نرخ مرگ و میر دریافتند: افرادی که بیشترین میزان خواب جبرانی را داشتند، ۱۹ درصد کمتر از گروه خواب حداقلی، در معرض ابتلا به بیماری های قلبی بودند.

آیا تاثیر جادویی «خواب جبرانی» یا «بانک خواب» یک افسانه است یا به راستی حقیقت دارد؟

کم خوابی می تواند بر سیستم ایمنی، رفاه و توانایی فرد برای تمرکز بر کارهای روزانه تاثیر بگذارد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) توصیه می کند که بزرگسالان باید حداقل ۷ ساعت در شبانه روز خواب راحت داشته باشند، اما در وزن حال نیز تخمین می زند که از هر ۳ بزرگسال، نفر چهار کمبود خواب است.

دکتر ریگود تداوالکار، متخصص قلب و عروق دارای مجوز در مرکز بهداشت پر اویدنس سنت جان در سانتا مونیکا، کالیفرنیا، که در این مطالعه

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹

۴۴۴۲۴۹۹۹