آیا آب کرفس برای سلامت پوست مفید است؟

گروه تغذیه و سلامت – اگرچه هیچ مطالعه ای پشتیبان این ایده نیست که آب کرفس آکنه را درمان می کند، اما ممکن است به دلایل دیگر علائم آکنه را تسکین دهد.

آب کرفس طی سالیان اخیر شاهد افزایش محبوبیت خود بوده است. فواید مطرح شده آب کرفس برای سلامت پوست از جمله دلایل روند افزایشی محبوبیت آن بوده و برخی افراد حتی مدعی هستند که این نوشیدنی به درمان آکنه کمک می کند.

اما ممکن است برخی از این ادعاها از پشتوانه علمی برخوردار نباشند. در ادامه با این که آیا آب کرفس برای پوست انسان مفید است یا خیر بیشتر آشنا می شویم.

آیا آب کرفس آکنه را درمان می کند؟

اگرچه افراد بسیاری مدعی هستند که آب کرفس می تواند آکنه را درمان کند، اما هیچ مطالعه ای که این مساله را اثبات کرده باشد، وجود ندارد.

آکنه یک بیماری التهابی پوست است که به مسدود شدن منافذ پوست منجر می شود. دلایل اصلی آن شامل سن، ژنتیک، هورمون ها، رژیم غذایی و برخی سویه های باکتریایی Cutibacterium acnes می شوند.

ادعاهای نادرست

اگرچه آکنه به طور گسترده مورد مطالعه قرار گرفته است، برخی افراد مدعی هستند که تولید بیش از حد سبوم یا چربی پوست به واسطه میزان بیش از حد باکتری استرپتوکوک دلیل آن است. گفته شده است که نمک موجود در آب کرفس استرپتوکوک را نابود می کند و از این رو، آکنه کاهش می یابد.

با این وجود، این ادعاها پیچیدگی آکنه را بیش از حد ساده کرده و این حقیقت که این باکتری ها می توانند هم به سلامت انسان آسیب رسانده و هم به آن کمک کنند را نادیده می گیرند. افزون بر این، پژوهش های محدود از این ایده که کرفس موجب نابودی استرپتوکوک می شود، پشتیبانی می کنند.

در شرایطی که یک مطالعه نشان داد که برگ های کرفس عملکرد ضد باکتریایی علیه استرپتوکوک موتانس دارد، اما در آن از یک فرمول خمیردندانی استفاده شده بود.

افزون بر این، اگر بدن شما دارای میزان بیش از باکتری های مضر استرپتوکوک باشد، ممکن است به مصرف آنتی بیوتیک نیاز داشته باشید و باید همواره با یک پزشک در این زمینه مشورت کنید.

همچنین، اگرچه نمک دارای خواص ضد باکتریایی برای حفظ مواد غذایی و سلامت دندان است، هیچ پژوهشی از این ایده که محتوای سدیم آب کرفس عفونت های باکتریایی یا ظهور آکنه را کاهش می دهد، پشتیبانی نمی کند.

فواید بالقوه آب کرفس برای آکنه

اگرچه هیچ مطالعه ای پشتیبان این ایده نیست که آب کرفس آکنه را درمان می کند، اما ممکن است به دلایل دیگر علائم آکنه را تسکین دهد.

آب کرفس قند کمی دارد و جایگزینی خوب برای نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه، قهوه های شیرین شده و نوشیدنی های انرژی زا است. پژوهش ها رژیم های غذایی حاوی قند زیاد را با افزایش آکنه و رژیم های غذایی با گلیسمی پایین را با کاهش آکنه پیوند داده اند.

یک رژیم غذایی با گلیسمی پایین حاوی مواد غذایی است که سطوح قند خون را به سرعت افزایش نمی دهند. از جمله آنها می توان به غذاهای سرشار از فیبر مانند سبزیجات، غلات کامل، عدس، لوبیا، و برخی میوه ها مانند توت ها، سیب و گلابی اشاره کرد.

اگر آب کرفس را جایگزین نوشیدنی های شیرین کنید، ممکن است کاهش آکنه به واسطه مصرف قند کمتر و فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود را شاهد باشید.

افزون بر این، آب کرفس سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها است که ممکن است به کاهش التهاب کمک کنند.

با توجه به این که آکنه یک بیماری التهابی است، مصرف مواد غذایی ضد التهاب ممکن است استرس اکسیداتیو و سطوح هورمون هایی مانند فاکتور رشد شبه انسولین-۱ (IGF-۱) که به آکنه منجر می شود را کاهش دهد.

افزایش هیدراتاسیون

آب کرفس همانگونه که مشخص است بیشتر از آب تشکیل شده و ممکن است به آبرسانی پوست شما کمک کند. نوشیدن مایعات به اندازه کافی در طول روز به آبرسانی به بدن و حفظ سلول های پوست در وضعیتی مناسب کمک می کند. زمانی که با کم آبی بدن مواجه هستید، پوست ممکن است کدر به نظر برسد و همچنین خطوط و چین و چروک های پوست هرچه بیشتر مشخص شوند.

با این وجود، نوشیدن مایعات با بهبود پوست خشک مرتبط نیست. پوست خشک به واسطه کاهش سطوح چربی در پوست شکل می گیرد و معمولا با استفاده از مرطوب کننده ها برای حفظ آب در لایه اپیدرم پوست درمان می شود.

اقدامات پیشگیرانه دیگری مانند تغییر صابون، استفاده از آب گرم و نه داغ، و استفاده از کرم پس از استحمام نیز توصیه شده است.

با این وجود، آبرسانی مداوم به بدن برای سلامت کلی انسان اهمیت دارد و به حفظ ظاهر شاداب و درخشان پوست کمک می کند.

افزایش دسترسی به مواد مغذی در پوست

آب کرفس ممکن است مقدار مواد مغذی ارسالی به پوست شما را افزایش دهد. آثار آبرسانی آن ممکن است به ارسال مواد مغذی و حذف مواد زائد در سراسر بدن از جمله پوست شما کمک کند.

افزون بر این، آب کرفس حاوی مواد مغذی مختلف است که از سلامت پوست پشتیبانی می کنند که از آن جمله می توان به فیبر، منیزیم، روی، و ویتامین های A، B، C و K اشاره کرد.

به عنوان مثال، ویتامین C نقشی کلیدی در تولید کلاژن دارد، در شرایطی که روی برای بهبود زخم مهم است.

در نهایت، آنتی اکسیدان های موجود در آب کرفس ممکن است به محافظت از پوست و جوان سازی سریع تر و موثرتر آن کمک کنند.

محتوای قندکم

انتخاب آب کرفس به جای نوشیدنی های شیرین می تواند برای پوست شما مفید باشد.

یک رژیم غذایی حاوی قند زیاد با افزایش پیری پوست از طریق فرایندی به نام گلیکاسیون پیوند خورده است.

گلکاسیون زمانی رخ می دهد که قندها با فیبرهای کلاژن و الاستین تعامل داشته و ترکیباتی به نام محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) شکل بگیرند. کلاژن و الاستین پروتئین های کلیدی مسئول ساختار و نرمی پوست هستند.

با گذشت زمان، محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته می تواند به پژمردگی پوست و افزایش ظهور خطوط و چین و چروک ها منجر شود.

از این رو، انتخاب نوشیدنی های کم قند مانند آب کرفس ممکن است میزان مصرف کلی قند شما را کاهش داده و سلامت پوست را تقویت کند.

رابطه جالب مغز با قلب سالم!

■ مطالعات علمی گذشته نشان داده اند که سلامت مطلوب قلبی عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد.

گروه تغذیه و سلامت – مغز را می توان مرکز فرماندهی و مهم ترین اندام بدن انسان در نظر گرفت و بسیاری از ما به طور معمول با این نگرانی مواجه هستیم که آیا اقدامات لازم را در راستای حفظ و تقویت سلامت این بخش کلیدی انجام می دهیم یا خیر. خبر ابتلا به بیماری های مرتبط با مغز مانند آلزایمر و پارکینسون بسیار ترسناک است زیرا در حال حاضر درمانی ریشه کن کننده برای این قبیل بیماری ها کشف نشده اند و درمان های موجود بر کند کردن سرعت پیشرفت بیماری متمرکز هستند.

بر همین اساس است که افراد بسیاری توجه ای ویژه ای به اقداماتی مانند مصرف مکمل های غذایی، انجام بازی های فکری و حل کردن جدول کلمات متقاطع برای حفظ عملکرد مطلوب مغز خود دارند.

با این وجود، مطالعه ای جدید نشان داده است که مراقبت از مغز در واقع می تواند با مراقبت از اندامی دیگر آغاز شود.

حفظ و تقویت سلامت قلب برای محافظت از سلامت مغز

مطالعات علمی گذشته نشان داده اند که سلامت مطلوب قلبی عروقی فوایدی را برای سلامت مغز به همراه دارد و ممکن است زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. با این وجود، به دلیل ماهیت این مطالعات، مشخص نبود که ژن ها و/یا محیط در ارتباط بین عوامل خطرآفرین قلبی عروقی و زوال شناختی نقش دارند یا خیر.

از این رو، کسی در واقع نمی دانست که سلامت قلب تا چه اندازه برای حفظ سلامت مغز اهمیت دارد.

اما به لطف نتایج مطالعه ای جدید که توسط پژوهشگران دانشگاه اموری و با حضور برادران دوقلو انجام شد، همه چیز تغییر تغییر کرده است.

با مطالعه روی شرایط برادران دوقلو پژوهشگران نه تنها قادر به تفکیک مولفه های ژنتیکی بودند که می توانند بر سلامت مغز تاثیر گذار باشند، بلکه عوامل محیطی را نیز مورد بررسی قرار دادند.

در همین راستا، آنها به این نتیجه رسیدند که سلامت مطلوب قلبی عروقی می تواند به معنای سلامت مطلوب مغز باشد.

به گفته پژوهشگران این خبر خوبی برای ما محسوب می شود.

از آنجایی که برخی عوامل تاثیر گذار بر سلامت قلبی عروقی قابل اصلاح هستند، پیشگیری از عوامل خطرآفرین قلبی عروقی و دنبال کردن یک سبک زندگی سالم از ابتدای زندگی می تواند به کسب بهترین نتایج نه تنها برای سلامت قلبی عروقی بلکه برای سلامت شناختی نیز منجر شود.

به بیان دیگر، بهبود سلامت قلب نه تنها امکان پذیر است، بلکه روشی ساده برای بهبود سلامت مغز نیز محسوب می شود.

هفت عامل خطر آفرین قابل اصلاح

انجمن قلب آمریکا هفت عامل خطرآفرین قابل اصلاح برای سلامت قلبی عروقی این گونه معرفی کرده است:

- قند خون
- کلسترول
- فشار خون
- شاخص توده بدنی
- فعالیت بدنی
- رژیم غذایی
- سیگار کشیدن

اگر به این فهرست توجه کرده باشید، کنترل حداقل سه مورد از آنها می تواند اثر چشمگیری بر چهار مورد دیگر داشته باشد، به این معنی که اگر سالم تر غذا بخورید، ورزش بیشتری انجام دهید و سیگار را ترک کنید، شما می توانید در واقع موارد زیر را محقق کنید:

- وزن خود را کاهش داده و شاخص توده بدنی بهتری داشته باشید.
- سطوح فشار خون و کلسترول خود را کاهش دهید.
- سطوح قند خون را بهبود ببخشید.

بهره مندی از قلبی سالم تر می تواند به معنای بهره مندی از مغزی سالم تر باشد. برای تحقق این هدف می توانید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، به رژیم غذایی خود توجه داشته باشید و سیگار را ترک کنید. اینها نکته هایی ساده و قابل انجام برای تقویت سلامت مغز و لذت بردن از یک زندگی بهتر و طولانی تر هستند.

سبک زندگی رمضانی خوردن و آشامیدن در طب ایرانی

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص طب سنتی با بیان قوانین خوردن و آشامیدن درماه مبارک رمضان گفت: خوردن سحری واجب است و در سحری باید از غذاهای خیلی شیرین و چرب، خیلی شور و همچنین خوردن چای پرهیز کنیم.

ناصر رضایی پور در مورد قوانین خوردن و آشامیدن گفت: خوردن و آشامیدن قوانینی دارد مانند اینکه باید با آرامش غذا بخوریم، زیاد بجویم و در موقع غذا خوردن از مصرف ترشی ها و نوشیدنی ها پرهیز کنیم، تلویزیون تماشا نکنیم و به جایی توجه نکنیم، موسیقی گوش نکنیم و با کسی حرف نزنیم.

وی با اشاره به اینکه این قوانین در ماه رمضان مهم تر هستند گفت: اگر در ماه رمضان به قوانین خوردن و آشامیدن و همچنین به قوانین سبک زندگی بیشتر توجه کنیم رمضان خوبی را پشت سر خواهیم گذاشت و جزو آن دسته از افراد نخواهیم بود که بعد از گذشت ۱۰ یا ۱۵ روز از ماه رمضان با مشکل گوارشی مواجه می شوند و ممکن است نتوانند بقیه روزه های خود را بگیرند.

این متخصص طب سنتی با تاکید بر اینکه یکی از مهمترین قوانین تغذیه در طب ایرانی این است که دو وعده اصلی غذایی داریم صبحانه و شام، که در ابتدای روز و انتهای روز باید میل شود، افزود: بنابراین خوردن سحری واجب است و نباید بدون سحری روزه گرفت و برای اینکه بتوانیم برای وعده سحری آماده باشیم و اشتها داشته باشیم باید چند قانون ساده را رعایت کنیم.

به گفته وی، یکی اینکه شب باید زود بخوابیم و وعده افطاری را سبک بخوریم تا بتوانیم دو ساعت بعد بخوابیم و صبح زودتر بیدار شویم و معلوم است اگر نزدیک اذان بیدار شویم نمی توانیم سحری بخوریم اما اگر یک ساعت زودتر بیدار شویم و حال خوبی پیدا کنیم قطعاً معده جاذبه خود را پیدا می کند و میل به سحری نیز ایجاد می شود.

رضایی پور با اشاره به اینکه خوردن سحری واجب است، گفت: در سحری باید از غذاهای خیلی شیرین، چرب، شور و چای پرهیز کنیم تا در طول روز دچار اشکال نشویم.

کرونا در چه صورت دوباره خطرناک می شود

گروه تغذیه و سلامت – رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، معتقد است که تا قبل از فرا رسیدن فصل پاییز و شیوع آنفلوانزا، باید تکلیف بیماری کووید ۱۹ مشخص شود.

محمدرضا ظفرقندی، با اشاره به مباحثی که این روزها پیرامون تداخل بیماری کووید ۱۹ و آنفلوانزای فصلی مطرح است، گفت: آنچه مسلم است، برای اینکه بتوانیم در فصل پاییز نسبت به کنترل همزمان بیماری کووید ۱۹ و آنفلوانزای فصلی موفق باشیم، باید تا قبل از فرا رسیدن پاییز، تکلیف کووید ۱۹ مشخص شود.

وی با اشاره به ابراز نگرانی اساتید رشته‌های عفونی و اپیدمیولوژی نسبت به تداخل این دو بیماری در فصل پاییز، افزود: به نظر می رسد باید از هم اکنون که موج شدید کووید ۱۹ فروکش کرده و در حالت تعادل نسبی بیماری قرار داریم، به فکر پاییز و آنفلوانزای H۱N۱ باشیم.

ظفرقندی ادامه داد: اگر نتوانیم بیماری کووید ۱۹ را تا قبل از فصل پاییز به سرانجام خوبی برسانیم، شاید با موج جدیدی از این بیماری در فصل پاییز مواجه شویم و آن موقع بیماری آنفلوانزا را هم داریم که می تواند کار ما را سخت تر کند.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، موضوع «فاصله گذاری اجتماعی» را مورد تاکید قرار داد و گفت: اگر می خواهیم در فصل پاییز از خطرات همزمان دو بیماری کووید ۱۹ و آنفلوانزای H۱N۱ مصون بمانیم، باید فاصله گذاری اجتماعی را همچنان جدی بگیریم و اجازه ندهیم ویروس کرونا دوباره شدت بگیرد.

ظفرقندی با اعلام اینکه در حال حاضر شرایط بیمارستان‌ها به لحاظ تجهیزات خیلی بهتر از روزهای اول شیوع کرونا است، افزود: تداخل همزمان کووید ۱۹ و آنفلوانزا، می تواند مشکل جدی برای نظام سلامت کشور ایجاد کند. بنابراین، لازم است که پروتکل های بهداشتی کووید ۱۹ همچنان با شدت و قدرت بیشتر دنبال شود تا موج جدیدی از این بیماری که شدت اسفند سال گذشته را داشته باشد، حادث نشود.

رد ۶ شایعه کرونایی توسط سازمان جهانی بهداشت

گروه تغذیه و سلامت – سازمان جهانی بهداشت برخی شایعات و مطالب نادرست منتشر شده درباره ویروس کرونا را رد کرد.

با گسترش ویروس کرونا اطلاعات نادرست و جعلی درباره این ویروس در سراسر جهان پخش شده است، اما سازمان جهانی بهداشت ۶ شایعه منتشر شده درباره این ویروس را رد کرد.

مطالب نادرست منتشر شده زیر درباره کرونا ویروس توسط سازمان جهانی بهداشت رد شد:

_شبکه‌های موبایل 5G عامل شیوع ویروس کرونا هستند.

_قرار گرفتن زیر نور خورشید یا دمای بالاتر از ۲۵ درجه سانتی گراد می تواند مانع ابتلا به ویروس کرونا شود.

_اسپری کردن الکل یا کلر روی کل بدن می تواند ویروس کرونا را از بین ببرد.

_خوردن سیر موجب پیشگیری از ابتلا به کروناویروس جدید می‌شود.

_شستشوی منظم بینی با سرم نمکی سالین می‌تواند از ابتلا به کروناویروس جدید پیشگیری کند.

_آنتی بیوتیک‌ها بر پیشگیری از ابتلا به کروناویروس جدید یا درمان آن تأثیر دارند.

دستورالعمل غذایی برای زوال عقل!

گروه تغذیه و سلامت – مطالعه ای جدید که در نشریه آنلاین Neurology منتشر شد، نشان داده است که مصرف غذاهایی خاص با یکدیگر می تواند بر خطر زوال عقل تاثیر گذار باشد.

احتمالا درباره مواد غذایی تقویت کننده مغز که میتوانند خطر زوال عقل و بیماری آلزایمر را کاهش دهند، چیزهایی شنیده اید. و این درست است که بسیاری از مواد غذایی با کاهش خطر زوال شناختی پیوند خورده اند.

ماهی های چرب، شکلات تلخ، قهوه، بلوبری، و زردچوبه همگی از جمله مواد غذایی هستند که به حفظ سلامت مغز انسان با افزایش سن کمک می کنند.

اما جفت های غذایی بخشی است که اغلب در زمان صحبت درباره رژیم غذایی و زوال عقل نادیده گرفته می شود. چه غذاهایی را همراه هم مصرف می کنید؟ و آیا این تاثیری بر خطر زوال عقل دارد؟

میکروبیوم بدن انسان یک انبار غله نیست. تمام غذاهایی که مصرف می کنید برای ایجاد یک جامعه باکتریایی منحصر به فرد که بر خطر زوال عقل و همچنین خطر بسیاری از بیماری دیگر تاثیر گذار است با هم تعامل دارند. در نتیجه، این پرسش مطرح می شود که جفت های غذایی در مورد خطر زوال عقل اهمیت دارند؟

پژوهشی جدید نشان می دهد که احتمالا این چنین است...

در مطالعه ای جدید نشان داده است که مصرف غذاهایی خاص همراه هم می تواند بر خطر زوال عقل تاثیر گذار باشد.

این مطالعه پنج ساله با حضور ۲۰۹ شرکت کننده که به زوال عقل مبتلا بودند و ۴۱۸ شرکت کننده که به این شرایط مبتلا نبودند، انجام شد. پژوهشگران از تمام شرکت کنندگان درخواست کردند تا در ابتدای مطالعه یک پرسشنامه غذایی را تکمیل کنند و پس از آن معاینات پزشکی را روی آنها انجام دادند.

زمانی که پژوهشگران پرسشنامه های غذایی را بررسی کردند، متوجه تفاوت بزرگی بین افراد مبتلا به زوال عقل و آنهایی که به این شرایط مبتلا نبودند، شدند.

میزان مصرف گوشت های فرآوری شده در افراد مبتلا به زوال عقل زیاد بود و آنها گوشت های فرآوری شده را همراه با غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، الکل، کلوچه ها و کیک ها مصرف می کردند.

به عنوان مثال، فرد مبتلا به زوال عقل احتمال بیشتری داشت تا سوسیس را همراه با سیب زمینی پخته یا سرخ شده مصرف کند، اما فردی که به این شرایط مبتلا نبود، احتمال بیشتری سوسیس را همراه با بروکلی مصرف کند.

یک تفاوت بزرگ دیگر بین رژیم های غذایی افراد مبتلا به زوال عقل و آنهایی که به این شرایط مبتلا نبودند، تنوع بود. افراد که به زوال عقل مبتلا نبودند یک رژیم غذایی با تنوع بسیار بیشتر را مصرف می کردند که شامل انواع مختلفی از غذاهای سالم مانند میوه ها، سبزیجات، غذاهای دریایی و گوشت ماکیان می شد.

جفت های غذایی را با احتیاط انتخاب کنید

این مطالعه نشان می دهد که باید در انتخاب جفت های غذایی خود دقت بیشتری داشته باشید. اگر قصد دارید یک خوراکی ناسالم مانند سوسیس و کالباس را به میزان زیاد مصرف کنید، بهتر است آن را با همراه یک سالاد سالم و نه سیب زمینی سرخ شده مصرف کنید.

البته، بهترین گزینه پرهیز از غذاهای ناسالم مانند گوشت های فرآوری شده و غذاهای نشاسته ای تا حد امکان است. مصرف انواع مختلف مواد غذایی کامل و تازه را نیز باید در برنامه غذایی خود جای دهید. افزون بر این، مواد غذایی که ثابت شده است به تقویت مغز کمک می کنند را برای بهره‌مندی از فواید بیشتر مصرف کنید. از جمله منابع غذایی خوب در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بروکلی
- دانه های کدو تنبل
- شکلات تلخ
- مغزدانه ها
- زردچوبه
- چای سبز
- تخم مرغ
- پرتقال
- بلوبری
- قهوه
- ماهی های چرب

علت بی خوابی های مکرر را بشناسیم

گروه تغذیه و سلامت – یک رواندرمانگر گفت: بی خوابی های مکرر برخی افراد می تواند نتیجه افسردگی، نوشیدن مواد یا خوراکی های کافئین دار، مصرف مواد مخدر، انجام رفتارهای استرس‌زا و یا فعالیت‌های شیفتی باشد.

نینا سلامت بخش با بیان اینکه بی خوابی مزمن اغلب از عواملی مانند اختلالات جسمی یا روانی ناشی می شود، اظهار داشت: روان پریشی و یا افسردگی نیز از دیگر دلایل بی خوابی مزمن است و از این رو از روش های رفتاری که بی خوابی را کاهش می دهد می توان به آرام سازی اعصاب یا همان ریلکسیشن، محدودیت گذاری برای خواب و روان‌درمانی اشاره کرد.

وی گفت: با این روش ها می توان استرس و اضطراب و تنش بدن فرد مبتلا به بی خوابی را کاهش و یا تسکین داد و از طرفی با تنظیم و تمرین تنفس همان عمل دم و بازدم و به دنبال آن تمرکز و آرامش، می توان به ذهن فرد کمک کرد تا عضلات خود را رها کرده و آرام آرام به استقبال خواب رفت.

این روانپزشک افزود: کاهش مدت زمان حضور فرد در رختخواب و یا پرهیز از خواب روزانه از دیگر راهکارهای مفید برای کاهش بیماری فرد مبتلا به بی خوابی مزمن است.

سلامت بخش تصریح کرد: آسم، آپنه یا انسداد راه هوای حلق و بینی، نارکوپسی یا حمله ناگهانی خواب، سندرم تکان دادن پا، آرتروز، بیماری کلیوی، نارسایی قلبی، بیماری پارکینسون و پرکاری تیروئید از دلایل مختلف ابتلای افراد به بی خواب است.

وی اظهارداشت: بی خوابی مزمن ممکن است بر اثر مشکلات رفتاری و یا انجام کار شیفتی، مصرف کافئین، الکل و مواد مخدر نیز در برخی افراد بروز کند.

این رواندرمانگر افزود: ترکیب دارو و درمان شناختی – رفتاری مبتلایان به بی خوابی مزمن به اثبات رسیده، از این رو مراجعه به مراکز درمانی و صحبت با یک درمانگر و یا شرکت در جلسات گروه درمانی می تواند به کاهش اضطراب در هنگام خواب کمک بسزایی کند.

دکه مطبوعات

برای حفاظت از فایل های شخصی، به تعمیرکاران لوازم دیجیتال معتبر و نمایندگی های مجاز مراجعه کنیم
«معاونت اجتماعی نیروی انتظامی منطقه ویژه کیش»
نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران