

گروه بهداشت و سلامت–تا به حال شده با صدای زنگ ساعت، از دل یک خواب طولانی بیدار شوید اما حس کنید اصلاً نخوابیده‌اید؟ یا روزی را سپری کرده باشید که هیچ کار خاصی نکرده‌اید، اما انگار کوه جابه‌جا کرده‌اید؟ این خستگی همیشگی، این کسالتی که مثل سایه دنبال‌مان می‌آید، از کجاست؟ چرا بدن و ذهن‌مان دیگر مثل قبل سر حال نمی‌شوند، حتی وقتی به ظاهر «همه‌چیز» خوب است؟ در روزگاری که زندگی شهرنشینی، تغذیه ناصحیح، استرس‌های مزمن و سبک زندگی بی تحرک، همه و همه بر سلامت جسم و روان ما سایه افکنده‌اند، خستگی مداوم دیگر یک شکایت ساده نیست؛ زنگ خطری است برای سلامت پنهان ما.

دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با روایتی دقیق و کاربردی، از مهم‌ترین دلایل خستگی‌های مزمن و خواب‌آلودگی‌های روزانه می‌گوید.

خواب و کم‌خوابی؛ ریشه نخست خستگی
دکتر رضا ایلخانی، متخصص طب سنتی در ابتدا اشاره می‌کند که خستگی در علم پزشکی، علل مختلفی دارد. در پزشکی، بر اساس تجربه و مطالعات، مهم‌ترین و رایج‌ترین عامل آن کم‌خوابی است.

هر انسان بالغ، بر حسب مزاج خود، به طور معمول بین ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارد. مزاج‌های گرم و خشک به خواب کمتری نیاز دارند (حدود ۶ ساعت)، در حالی که مزاج‌های سرد، به حدود ۸ ساعت خواب احتیاج دارند.»

کم‌خوابی و دیرخوابی هم‌زمان، از دلایل اصلی احساس خستگی مداوم است

به گفته ایلخانی، با توجه به سبک زندگی شهرنشینی و مشغله‌های کاری، بسیاری از مردم دیر می‌خوابند و صبح زود باید سر کار بروند؛ بنابراین دچار کم‌خوابی مزمن می‌شوند. او تأکید می‌کند: «خواب، فقط به کمیت آن محدود نمی‌شود. کیفیت خواب نیز اهمیت دارد. بهترین زمان خواب، یک‌سوم میانی شب است. اگر شب را از اذان مغرب تا اذان

احساس خستگی را جدی بگیرید



صبح یا نهایتاً طلوع آفتاب در نظر بگیریم، این بازه را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم. بهترین زمان برای شروع خواب، یک‌سوم اول شب است، و کل یک‌سوم وسط شب زمان طلایی خواب محسوب می‌شود.»

مصرف زیاد سردی جات؛ مزاج مغز را سرد می‌کند
ایلخانی دومین عامل مهم خستگی را از دیدگاه طب سنتی، افراط در مصرف سردی‌جات می‌داند. او می‌گوید: «وقتی خوراکی‌هایی با مزاج سرد زیاد مصرف می‌شود، کیفیت سردی بر مغز غلبه می‌کند و مغز نیاز به استراحت بیشتری پیدا می‌کند. در نتیجه فرد دچار خواب‌آلودگی و خستگی می‌شود.» او با ذکر مثال‌هایی می‌افزاید: «شایع‌ترین سردی‌جات در لبنیات، ماست و دوغ هستند. در میان میوه‌ها نیز میوه‌های تابستانی مانند خیار، گوجه، هندوانه، هلو و طالبی عموماً مزاج

سرد دارند. مصرف زیاد این مواد، به‌ویژه در شب، می‌تواند خواب را سنگین‌تر و بیدار شدن را دشوارتر کند. در طول روز نیز مصرف زیاد این مواد می‌تواند باعث خواب‌آلودگی شود.»
نوشیدن بیش از حد آب؛ عاملی پنهان اما مؤثر
به گفته ایلخانی، نوشیدن آب بیش از حد نیاز بدن نیز یکی از عوامل خستگی روزانه است. او تصریح می‌کند: «آب دارای مزاج سرد و تر است. مصرف زیاد آن، به‌ویژه در شب، باعث غلبه سردی بر مغز می‌شود و خواب‌آلودگی و خستگی را در پی دارد.» او در پاسخ به این پرسش که منظور از "نوشیدن بیش از حد آب" چیست، می‌گوید: «ما مبنای ثابتی مثل هشت لیوان آب در روز نداریم. حتی در طب جدید هم این نظریه تقریباً کنار گذاشته شده است. نیاز بدن به آب تحت تأثیر عواملی مثل میزان تعریق، دمای محیط، فعالیت بدنی و غیره قرار دارد.»

مصرف غذاهای «پرچرب» در تابستان به حداقل برسد

حیوانی کم چرب مثل تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تأکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد، باید به حداقل برسد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام بیشتر استفاده کرد.

رضایی افزود: سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی، باعث کاهش ارزش غذایی آنها می‌شود.

به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، مویز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس) زیاده‌روی کرد.

گروه بهداشت و سلامت–یک متخصص رژیم درمانی گفت: در فصل تابستان، مصرف غذاهای پرانرژی و پرچرب باید به حداقل برسد. منصور رضایی افزود: در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش آستانه تحمل و توجه می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و به آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود یادآور شد: با گرم‌تر شدن هوا افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم چرب استفاده کنند. رضایی با بیان اینکه میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آنها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد.

ایمن متخصص علوم تغذیه افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۲۰ مرداد ۱۴۰۴، ۱۷ صفر ۱۴۴۷، ۱۱ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۶۵، صفحه ۹

شوند. این نوع خستگی علاوه بر جسم، روح و ذهن را نیز درگیر می‌کند.»

جای کهنه‌دم؛ خواب‌آور پنهان
نکته جالبی که ایلخانی به آن اشاره می‌کند، جای کهنه‌دم است. او می‌گوید: «در بسیاری از ادارات، جای را ابتدای صبح دم می‌کنند و تا ۱۱–۱۲ ظهر از همان استفاده می‌کنند. این جای کهنه‌دم، برخلاف جای تازه، خاصیت خواب‌آور دارد و موجب خستگی می‌شود.»

کی باید نگران باشیم؟
در پاسخ به این پرسش که چگونه متوجه شویم خستگی ما نشانه بیماری پنهان است، ایلخانی می‌گوید: «ما ابتدا باید عوامل ساده را بررسی و اصلاح کنیم. اگر کم‌خوابی داریم، آن را جبران کنیم. مثلاً در فصل تابستان، خواب نیمروزی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای توصیه می‌شود. اگر مصرف آب یا سردی‌جات بیش از حد است، باید تعدیل شود.»

او ادامه می‌دهد: «اگر پس از رعایت این موارد، باز هم احساس خستگی باقی ماند، احتمال وجود بیماری پنهان مطرح است. در این شرایط، فرد باید با شرح حال دقیق به پزشک مراجعه کند.»

خستگی؛ هشدار جدی برای سلامت
در پایان، این متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه توصیه می‌کند: «افرادیکه از خستگی مزمن رنج می‌برند، باید بانداند این وضعیت مانع بهره‌وری از وقت، انرژی و عمرشان است. خستگی مزمن یعنی توانایی انجام کارها کاهش می‌یابد، تمرکز کم می‌شود و عمر به بطلالت می‌گذرد. بنابراین حتماً باید زمان بگذارند، علت را شناسایی کرده و تحت درمان قرار بگیرند.» او درباره ورزش نیز خاطر‌نشان می‌کند: «ورزش بخش مهمی از سبک زندگی سالم است و برای انجام آن، امکانات خاصی نیاز نیست. در همان اتاق خواب با حداقل فضا و تنها با ۱۰ دقیقه فعالیت فیزیکی، فرد می‌تواند جریان خون را بهبود ببخشد، عرق کند، سرعت تنفسش را بالا ببرد و از فواید ورزش بهره‌مند شود.»



اخبار حوادث

زندگی مخفیانه سر کرده یک باند سرقت به آخر خط رسید

هزینه زندگی را چگونه تامین می کردی؟
چرا به مشهد فرار کردی؟
وقتی یکی از دوستانم به نام «محمد-ح» توسط کارآگاهان پلیس آگاهی اهواز دستگیر شد، من در صدد شناسایی شاکیان او بودم که بتوانم رضایت آن‌ها را بگیرم ولی فهمیدم که او همدستی مرا هم اعتراف کرده است.
چگونه این موضوع را متوجه شدی؟
حدود یک ماه از دستگیری دوسم می‌گذشت که روزی از زندان با من تماس گرفت و به طور رمز آلودی به من فهماند که مرا اعتراف کرده است. به همین دلیل تأکید کرد تا فرار کنم، چون معتقد بود اگر فرار نکنم ممکن است من هم موارد دیگری را لو بدهم و پرونده او سنگین‌تر شود.
درمشهد چه می کردی؟
زندگی مخفیانه داشتم. در سوئیت های اجاره ای زندگی می کردم تا شناسایی نشوم.

هزینه زندگی را چگونه تامین می کردی؟
من با خودروی پژو و به همراه خانواده ام به مشهد گریخته بودم و با همین خودرو در تاکسی اینترنتی مشغول کار بودم. طبق تحقیقات پلیس قصد داشتی سرقت های مسلحانه را در مشهد ادامه بدهی؟
نه! چنین قصدی نداشتم.
پشیمانی؟
خیلی! در واقع به خاطر «هیچ» آینده خودم و خانواده ام را تباه کردم. کاش دیگرانی که در این مسیر قرارمی گیرند، این حرف ها را درک کنند.
فکر می کردی پلیس را در خواب بالای سر خودت ببینی؟
اصلاً! از کارآگاهان پلیس خراسان رضوی خیلی شنیده بودم اما هیچ وقت تصور نمی کردم این گونه مراغافلگیر کنند.

در گیری لفظی پدر و پسر با قتل وحشتناک همراه بود!

مجروح بلافاصله توسط اورژانس به مرکز درمانی منتقل شد. اما به دلیل شدت جراحات، علیرغم تلاش تیم پزشکی، در بیمارستان جان باخت.
فرمانده انتظامی رضوانشهر افزود:
مأموران پلیس در همان محل وقوع قتل، متهم را دستگیر و پس از تشکیل پرونده، برای سیر مراحل قانونی به مرج قضائی تحویل دادند.
به گفته یک منبع آگاه، این درگیری زمانی آغاز شد که مقول از پدرش درخواست مبلغ قابل توجهی سفارش کرد؛ درخواستی که به مشاجره میان آنها انجامید و سرانجام به وقوع این قتل منجر شد.
اطلاعات تکمیلی به مراتب اعلام می‌گردد.

ایلخانی ادامه می‌دهد: «مبنای نوشیدن آب باید احساس تشنگی باشد. از نظر طب سنتی، حتی هنگام نوشیدن آب، نباید کاملاً سیراب کرد. یعنی همیشه باید کمی احساس تشنگی باقی بماند. کسانی که بدون احساس نیاز، صرفاً از روی عادت یا علاقه آب زیادی می‌نوشند، ممکن است دچار خستگی مزمن شوند.»

غلبه بلغم؛ خستگی با ریشه مزاجی
از دیگر علل مهمی که ایلخانی بر آن تأکید می‌کند، غلبه بلغم در بدن است. او می‌گوید: «افرادیکه دچار غلبه بلغم هستند، معمولاً احساس خستگی، بی‌حالی و خواب‌آلودگی در طول روز دارند. این حالت نوعی بیماری محسوب می‌شود و باید توسط پزشک طب سنتی تشخیص و درمان شود.»
در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان متوجه غلبه بلغم شد، ایلخانی توضیح می‌دهد: «علائم مختلفی دارد؛ از جمله احساس سنگینی بدن، جاری شدن آب دهان هنگام خواب، ترش کردن معده در صورت تجمع بلغم در معده، و احساس سرمای زودهنگام در مقابل باد کولر. اگر بلغم در مغز غالب شود، علائمی مانند کندی ذهنی و فراموشی نیز دیده می‌شود.»

غلبه خون؛ خواب زیاد و بی کیفیت
به گفته ایلخانی، یکی دیگر از دلایل خستگی و خواب‌آلودگی، غلبه خون (دم) در بدن است. او می‌گوید: «این افراد معمولاً از خواب سیر نمی‌شوند و دچار خواب‌آلودگی مداوم هستند.
اهدای خون، حجامت یا فصد می‌تواند در بهبود حال آنان مؤثر باشد. البته تشخیص دقیق این وضعیت نیز باید توسط پزشک متخصص طب سنتی صورت گیرد.»
این متخصص طب سنتی با اشاره به تأثیر عوامل روحی، دارویی و محیط‌های مجازی و تنش‌های روزمره، می‌گوید: «استرس و استفاده زیاد از فضای مجازی نیز می‌تواند باعث خستگی چشم، خستگی ذهن و در نهایت خستگی عمومی بدن شود.» او همچنین به برخی بیماری‌ها اشاره می‌کند: «کم‌کاری تیروئید، افسردگی، یا عوارض داروهایی مثل داروهای اعصاب، می‌توانند منجر به خستگی و خواب‌آلودگی

وی، آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی (غوره، آب‌غوره، آب‌لیمو، لیمو و نارنج) به ویژه سوپ جو و آش جو را به دلیل خنک بودن در فصل گرما بسیار مفید دانست و آن‌ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد. این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاموت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست. وی، مصرف سس‌های ترش و سبزیجات را در تابستان مفید برشمرد و تأکید کرد که بهتر است برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج و اندکی نمک و فلفل سیاه سس دلخواه خود را تهیه کنید.

اخبار حوادث

زندگی مخفیانه سر کرده یک باند سرقت به آخر خط رسید

متولد ۱۳۷۵ هستم.
چند خواهر و برادر داری؟
۳برادر و ۲خواهر دارم که همه آن‌ها ازدواج کرده اند.
پدرت چه شغلی دارد؟
پدرم مکانیک خودرو بود اما در سال ۱۳۹۰ از دنیا رفت.
متاهلی؟
بله! یک دختر و یک پسر هم دارم.
با همسرت چگونه آشنا شدی؟
ازدواج فامیلی داشتیم، همسرم دختردایی ام است.
عاشق شدی؟
نه! من روی حرف مادرم حرف نمی زتم. وقتی دختر برادرش را برای من در نظر گرفت، من هم سکوت کردم.
یعنی دختر دیگری را دوست داشتی؟
بله! به دختر یکی دیگر از بستگانم علاقه مند بودم ولی مادرم صلاح ندانست

که با او ازدواج کنم!
این خالکوبی شمع وغیره که روی دستانت خوندمایی می کند به همین خاطر است؟
بله! آن زمان عاشق آن دختر بودم ولی بازمم می گویم من هیچ وقت حرف مادرم را دو تا نمی کنم!
چه سالی ازدواج کردی؟
فکر کنم ۹۶ عقد کردم و ۹۷ هم بعد از یک سال نامزدی، زندگی مشترکمان شروع شد.
فرزندان چند ساله هستند؟
دخترم ۳ساله است و پسرم ۵سال دارد.
بعداز ترک تحصیل چه کاری کردی؟
چون پدرم مکانیک بود من و برادرانم نیز وارد همین شغل شدیم ولی من علاقه ای به تعمیر خودرو نداشتم. به همین دلیل هم به خرید و فروش خودرو روآوردم.
بیشتر توضیح می دهی؟

طلاق صوری زندگی مرد ساده لوح را تباه کرد

دادیم و دیگر کسی را نداشتم.
در همین شرایط بود که روزی «حسینه» مدعی شد برای گرفتن حقوق پدرش از بیمه باید به طور صوری از یکدیگر طلاق بگیریم تا او بتواند حقوق بازنشستگی پدرش را دریافت کند.
برادرزنم نیز در این مسیر همسرم را ترغیب می کرد و مدعی بود پدرشان زحمت زیادی کشیده است و حالا باید «حسینه» از این موقعیت استفاده کند.
هرچقدر مخالفت کردم که ما نیازی به این پول نداریم و برایش طلا و خانه و خودرو هم خریدم ولی فایده ای نداشت. بالاخره مجبور شدم به خواسته اش تن بدهم.
او می گفت: طلاق می گیریم و بعد از مدتی به صورت عقد موقت به زندگی مشترکمان ادامه می دهیم.
بسا وجود اینس و در حالی که یک سال از ماجرای طلاق گذشته بود ناگهان «حسینه» آب پاکی را روی دستم ریخت

آدمد پزشکان گفتند که سکنه کرده بودم و نیروهای اورژانس مرا به بیمارستان رسانده اند. حالا هم نمی دانم چه اشتباهی در زندگی مرتکب شده ام که باید چنین روزهای وحشتناکی را تجربه کنم ای کاش ...
با دستور سرهنگ ابراهیم عربخانی (رئیس کلانتری گلشهر مشهد) تلاش کارشناسان و مشاوران کلانتری برای گفت وگو با همسر این مرد ۵۰ساله در دایره مددکاری اجتماعی آغاز شد.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش