

تغییر الگوی خواب در مردان بالای ۶۵ سال شایعتر است



عوامل روانی مختلفی مانند از دست دادن همسر، بازنشستگی و ترس از مرگ، باعث اختلال خواب و اختلالات تنفسی حین خواب در افراد مسن می‌شود. با افزایش سن، زمان خواب و مفید بودن آن کاهش می‌یابد. بیدار شدن به فواصل کوتاه در افراد مسن شایع است و به میزان ۱۵ بار در ساعت در افراد بدون اختلالات تنفسی هنگام خواب و بیشتر از دو برابر این دفعات در افراد دچار اختلالات تنفسی هنگام خواب دیده می‌شود. همچنین ناتوانی در تطابق تغییرات ریتم خواب، چرت زدن روزانه، زود خوابیدن در شب و زود بیدار شدن در صبح‌ها از تغییرات سیکل خواب هستند. بی‌خوابی در افراد بالای ۶۵ سال شایع است و یک سوم این افراد از اشکال در تداوم خواب شاکی هستند و نیمی از آنان نیز از طولانی شدن زمان به خواب رفتن شکایت دارند.

وجود بیماری‌های مختلفی از جمله دردهای مزمن ناشی از شکستگی‌ها، سردرد و کمردرد، بیماری‌های قلبی- عروقی مانند افزایش فشار خون، انفارکتوس قلبی، نارسایی احتقانی قلب، درد قفسه سینه، اختلالات تنفسی مانند آسم و برونشیت و بیماری‌های سیستمیک دیگر نظیر دیابت، ریفلکس و زخم دوازدهه نیز باعث اختلالات خواب در این افراد می‌شود. محدودیت در تحرک، نقایص بینایی، ورزش نکردن و مصرف سیگار نیز در کیفیت خواب این افراد موثر است و برای درمان و پیشگیری از افزایش اختلال خواب و تبعات ناشی از آن، مراجعه به پزشک در این خصوص از اهمیت ویژه‌ای در سالمندان برخوردار است.

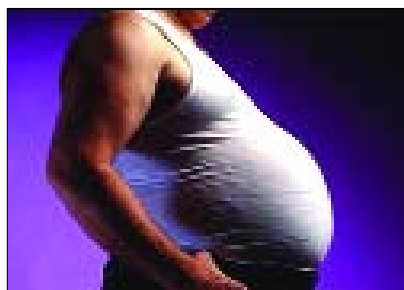
بهترین راه درمان پرش چشم استراحت و بی‌توجهی به آن است

پرش چشم، لرزش عضلات خارج چشمی است که تحریکات عصبی و روحی در این زمینه تاثیرگذار بوده، هیچ علت ارگانیک چشمی ندارد. تحریکات عصبی و روحی، کم خوابی و استرس از عوامل بروز عارضه پرش چشم هستند که فرد در پلک‌های خود احساس نبض دار شدن و حرکت می‌کند. پرش چشم هیچ عارضه‌ای ندارد و بهترین روش برای رفع آن داشتن آرامش، استراحت و بی‌توجهی نسبت به این مسئله است.

استرس و اضطراب تاثیر منفی بر سیستم ایمنی بدن دارند

مطالعات پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام حاکی از آن است افرادی که «احساس می‌کنند» در معرض تنش‌های شدید عصبی قرار دارند، حتی بیش از افرادی که واقعا در معرض این تنش‌ها قرار دارند، بیمار می‌شوند. این محققان، گروهی را در معرض استرس‌های گوناگون قرار دادند و گروهی دیگر را در انتظار این وقایع نگه داشتند. در بررسی چگونگی پاسخگویی دستگاه ایمنی این دو گروه، مشخص شد «احساس» قرار گرفتن در معرض تنش‌های عصبی، بیش از قرار گرفتن در معرض این استرس‌ها، دستگاه ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.

پر خوری‌های ادواری، زمینه‌ساز بروز چاقی و افسردگی است



میل به غذاهای پرانرژی زمینه‌ساز بروز چاقی و حتی افسردگی را در افراد ایجاد می‌کند. این افراد، معمولا غذاهای با سرعت می‌بلعند بی‌آنکه احساس گرسنگی داشته باشند. همچنین این افراد ضمن آنکه تمایل به غذا خوردن در خفا و به

دور از چشم دیگران دارند، پس از خوردن، به شدت احساس گناه می‌کنند اما مانند مبتلایان به پر خوری عصبی اقداماتی جهت برگرداندن غذاهای خورده شده به عمل نمی‌آورند.

عدم برخورداری از محبت خانوادگی و تضاد موجود در خانواده‌ها، اضطراب، افسردگی، اختلال در رفتارهای اجتماعی و ضایعات احتمالی ایجاد شده در هیپوتالاموس از مهمترین علل بروز رفتار غذایی یاد شده محسوب می‌شوند؛ ضمن آنکه در سابقه بعضی از مبتلایان به اختلالات تغذیه‌ای، استفاده از رژیم‌های نامناسب کاهش وزن نیز مشاهده می‌شود.

کودکان تان را به فراگیری دو زبان ترغیب کنید



پژوهشگران کانادایی به والدین توصیه می‌کنند فرزندان تان را از کودکی به آموزش دو یا چند زبان ترغیب کنید. به گفته این پژوهشگران، فراگیری دو یا چند زبان از کودکی

موجب سرعت عملکرد ذهن در طول زندگی آتی فرد می‌شود. بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی دو گروه شاهد و کنترل، مشخص شده است عملکرد ذهنی بزرگسالانی که از دوران کودکی دو زبان را فرا گرفته و تکلم کرده‌اند سریع‌تر از کسانی است که تنها بر یک زبان تکیه داشته‌اند. علاوه بر این، مشخص شده است با آنکه با بالا رفتن سن، سرعت عملکرد ذهن کاهش می‌یابد اما افراد مسن دو زبانه کمتر از سایرین به این مشکل دچار می‌شوند.

افزایش طول عمر از طریق کاهش مصرف کالری در رژیم غذایی

نتایج مطالعات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد کاهش مصرف کالری در رژیم غذایی باعث افزایش طول عمر می‌شود. در این مطالعات ثابت شده محدود کردن مصرف کالری در رژیم غذایی بر روی الگوهای مختلف



طول عمر در رابطه با متابولیسم انرژی بدن موثر است.

نتایج این بررسی حاکی از آن است سگ‌هایی که به نسبت، کالری کمتری در رژیم غذایی آنها گنجانده می‌شود، به طور متوسط ۲ سال بیشتر عمر می‌کنند. محققان می‌گویند اگرچه این تحقیقات که در مراکز مختلف علمی سوئیس و آمریکا صورت گرفته، بر روی حیوانات بوده اما نتایج آن می‌تواند در زمینه تغییرات در رژیم غذایی انسان و چاقی نیز کاربرد داشته باشد.

نابینایان مادرزاد هم می‌توانند ببینند



محققان دانشگاه هاروارد با ابداع روشی تازه امیدوارند بتوانند از طریق پیوند یک پروتز زیستی که از بافت چشم عبور می‌کند روشی برای درمان بسیاری از انواع نابینایی‌ها بیابند. به گفته این محققان، با این روش در آینده امکان بازگرداندن

بینایی در افراد مبتلا به کوری مادرزاد و یا حتی افرادی که کل چشم آنان آسیب دیده است نیز فراهم خواهد شد. اگرچه این مطالعات هنوز در مراحل اولیه قرار دارد، محققان مشغول طراحی وسیله‌ای هستند که تصاویر را از یک دوربین دیجیتال به تکانه‌های عصبی تبدیل کرده، سپس این اطلاعات را به سیستم بینایی می‌رساند و در نهایت فرد قادر به دیدن خواهد بود.

توصیه متخصصان حنجره برای مراقبت از صدا

کارشناسان بیماری‌های حنجره و اختلالات صوتی به افرادی که استفاده از صدا لازمه‌ی شغل‌شان است مانند معلمان، سخنرانان، دوبلورها، گویندگان رادیو و تلویزیون و خوانندگان، توصیه می‌کنند برای تکلم، سه معیار مهم را در نظر بگیرند و به آن عمل کنند. این کارشناسان معتقدند وارد نکردن استرس به حنجره، مهمترین عامل در مراقبت از صدا است. به همین منظور توصیه می‌کنند ضمن دوری از استرس، به آرامی و شمرده صحبت کنیم و با تمرین‌های فن بیان بر صدایمان مسلط‌تر شویم. دومین مورد، خودداری از مصرف دخانیات و قرار گرفتن در محیط‌های آلوده به دود و غبار غلیظ می‌باشد. پرهیز از مصرف مواد خیلی سرد یا خیلی داغ و یا تند و محرک، سومین توصیه برای مراقبت از صدا و حنجره است.

مصرف سیگار در دوران بارداری مشکلات روحی را افزایش می‌دهد

پژوهشگران می‌گویند مشکلات روحی همچون بی‌قراری و افسردگی در زنان بارداری که سیگار می‌کشند عمومیت دارد. دود سیگار، زنان باردار و جنین‌شان را در معرض خطر قرار می‌دهد. این پژوهشگران ثابت کردند اکثر خانم‌های باردار معتاد به سیگار دچار اختلالات روانی چون افسردگی و ترس و وحشت می‌شوند. استفاده از درمان‌های رفتاری و حمایتی در مورد این بیماران می‌تواند موثر باشد ولی نقش اساسی را ترک سیگار ایفا خواهد نمود.

افسردگی و اضطراب، شایع‌ترین علت مراجعه دانشجویان ایرانی به روانپزشک است

مطالعات انجام شده حاکی از آن است که افسردگی و اضطراب شایع‌ترین علل مراجعه دانشجویان به روانپزشک می‌باشد که در این میان، دختران بیشتر از پسران برای برطرف کردن مشکلات خود اقدام می‌کنند که البته این، نه به معنای ابتلای بیشتر، که به دلیل پذیرش واقعیت از سوی دختران است. کارشناسان، فعالیت بیشتر مراکز خدمات تخصصی مشاوره در محیط‌های دانشگاهی و خوابگاه‌ها، برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزش سلامت روان و استفاده تسهیل شده‌ی دانشجویان از این خدمات را در کاهش عوارض این اختلالات و پیشگیری از لطمه‌های تحصیلی و زندگی دانشجویان موثر دانسته‌اند.



استرس در خانواده تاثیرات منفی طولانی مدتی بر نوجوانان دارد

مطالعات محققان دانشگاه نیویورک نشان می‌دهد خشونت و پرخاشگری در خانواده باعث بروز مشکلات جسمی درازمدت ناشی از استرس و تنش در نوجوانان می‌شود. در مقابل، این مطالعات نشان می‌دهند که وجود یک مادر حمایت کننده و همراه، میزان تغییرات منفی فیزیولوژیکی را در این نوجوانان به حد چشمگیری کاهش می‌دهد.

پیاده‌روی به ترک سیگار کمک می‌کند

مطالعات محققان دانشگاه اکستر انگلیس نشان داد که ورزش‌های سریع و کوتاه از قبیل پیاده‌روی تند پنج دقیقه‌ای به دفع نیکوتین از بدن فردی که در حال ترک سیگار است، کمک می‌کند. آنان می‌گویند: چنانچه موفق به یافتن چنین اثری در داروها می‌شدیم، در اندک مدتی این دارو نایاب می‌شد. برخی کارشناسان معتقدند اثرات پیاده‌روی بر سلامت انسان را در هیچ دارویی نمی‌توان یافت. ■

از قرار گرفتن در برخی موقعیت‌های خاص وحشت دارید؟

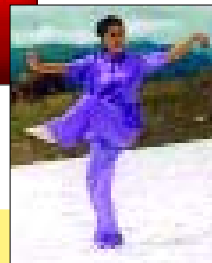


بسیاری از ما از قرار گرفتن در برخی موقعیت‌ها وحشت داریم: صحبت کردن در جمع، راه رفتن در مقابل عده‌ای که نشسته‌اند، روبرو شدن با برخی افراد و...

مطالعات نشان می‌دهد یکی از بهترین روش‌هایی که ظرف چند هفته مشکل شما را برطرف می‌کند، مجسم کردن خود در این موقعیت‌ها است، به شرط آن که تجسم کنیم کاملاً آرام و مسلط به همه چیز هستیم. برای مثال فردی که هر روز برای رفتن به سر کار از مترو استفاده می‌کرده و پس از بروز یک نگرانی بسیار شدید در خانواده، دچار فوبیای قرار گرفتن در محیط‌های سر بسته شده بود به گونه‌ای که دیگر نمی‌توانست برای سوار شدن مترو به زیر زمین برود، پس از چهار جلسه درمان که در آن خود را کاملاً آسوده در حال پایین رفتن به زیر زمین و سوار مترو شدن می‌دید، توانست بر مشکل خود غلبه کند.

تای چی جوان؛ هنر رزمی و هنر زندگی

وضعیت تنفس، عملکرد اعضای داخلی بدن و نیز تمرکز ذهنی فرد پس از مدتی به وضوح بهبود می‌یابد. در حقیقت، فرد در مدیتیشن غرق می‌شود. «تای چی جوان» ورزشی بسیار عالی برای دستیابی به آرامش و دور کردن استرس است. بدن در هنگام انجام حرکات «تای چی جوان»، هورمون‌های اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند. با «تای چی جوان» متضادهای درون‌مان با یکدیگر آشتی می‌کنند: قدرت و ضعف، نرمی و سختی و...



«تای چی جوان» ورزش رزمی بسیار ملایمی متعلق به قرن نوزدهم است. پیروزی رزم‌جویان این فن در برابر حریفان‌شان، نه به وسیله نیرو و سرعت، بلکه به کمک ملایمت و انعطاف‌پذیری و نیز نیروی درونی‌شان است. حرکات در «تای چای جوان» به آرامی، روان و بدون انقطاع صورت می‌گیرند. انجام دادن منظم و مداوم حرکات «تای چی جوان» موجب تقویت عضلات، مفاصل، غضروف‌ها و تاندون‌ها می‌شود. همچنین