



تاریخ	۶
دی	۱۳۹۹
شنبه	

## ششی دلیل مهم برای عدم استفاده از گوشی هوشمند هنگام شب



نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد.

به گزارش عصر ایران، امروزه، نور مصنوعی یکی از دلایل اصلی محرومیت از خواب محسوب می‌شود و نور ساطع شده از نمایشگر دستگاه‌های الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و کامپیوتر ساطع می‌شود، حتی یک گام فراتر رفته و شرایط بدتری را رقم می‌زند. این نور که به نام «نور آبی» شناخته می‌شود می‌تواند با مجبور کردن بدن به بیدار باقی ماندن در چرخه خواب انسان اختلال ایجاد کند.

به گزارش لئو لوافروت، نور آبی به ویژه برای این که مغز متوجه فرارسیدن صبح شود بسیار مؤثر است؛ اما هنگام شب و زمان خواب، مغز نیازی به آن ندارد. راه حل؟ هنگام شب و پیش از خواب از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند استفاده نکنید.

افزایش بی‌خوابی بین مردم به نوعی با افزایش استفاده از فناوری و گوشی‌های هوشمند پیوند خورده است. به طور معمول، هنگام شب، نور قرمز بیشتری وجود دارد که بدن را برای خواب آماده می‌کند. هنگامی که نور آبی ساطع شده از دستگاه‌های الکترونیکی در این شرایط اختلال ایجاد می‌کند، بدن به طور کامل بی‌دفاع می‌شود.

**چرا نباید هنگام شب از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند استفاده کرد**

در ادامه شش دلیل مهم که نباید از دستگاه‌های الکترونیکی مانند گوشی هوشمند هنگام شب و به ویژه پیش از خواب استفاده کرد، ارائه شده‌اند:

**می‌تواند به چشم‌ها آسیب برساند**

برخی شواهد نشان می‌دهد که نور آبی می‌تواند به واسطه آسیب رساندن تدریجی به شبکیه چشم به بینایی انسان صدمه زده و به انحطاط ماکولا، از دست دادن دید مرکزی یا ناتوانی در مشاهده آنچه مقابل فرد قرار دارد، منجر شود.

نور آبی مصنوعی یکی از کوتاه‌ترین و پرنانرژی‌ترین طول‌موج‌ها در طیف نور مرئی است. به دلیل کوتاه‌تر بودن، درخششی ایجاد می‌شود که می‌تواند کنتراست دید را کاهش داده و بر وضوح و شفافیت آن تأثیر بگذارد. این مورد اغلب چرایی تجربه خستگی یا فشار چشم دیجیتال و مواجهه با علائمی مانند تاری دید، دشواری در تمرکز، خشکی و سوزش چشم، سردرد و گردن و کمر درد را پس از یک روز کار با کامپیوتر را توضیح می‌دهد.

**کمبود خواب را تجربه می‌کنید**

نور آبی در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می‌کند که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت و کمیت خواب باشد. ملاتونین هورمونی است که چرخه خواب بدن را تنظیم می‌کند. اگر چرخه خواب به خوبی تنظیم نشده باشد، دیگر خواب کافی که به آن نیاز دارید در تجربه نخواهید کرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامت مختلف مانند سطوح بالاتر اضطراب، خطر بیشتر ابتلا به سکنه مغزی، دیابت و چاقی، سرکوب سیستم ایمنی و افزایش فشارخون منجر شود.

**با خطر بیشتر ابتلا به سرطان مواجه می‌شوید**

ملاتونین یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن به طور طبیعی

### ضرب‌المثل‌های جهان

## وقتی چشم‌ها بسته می‌شود

## دنیا تاریک است

هندی

صفحه	۶
شماره	
۲۹۷۴	
سال	بیست و ششم

## سلامت



## آیا زنان باردار می‌توانند خون اهدا کنند؟



درحالی که زنان نیمی از جمعیت جامعه را زنان تشکیل می‌دهند، اما حدود پنج درصد از خون‌های اهدایی متعلق به بانوان است، اما آیا همه بانوان و بخصوص بانوان باردار می‌توانند خون اهدا کنند؟

به گزارش ایرنا، تأمین خون با هدف جلوگیری از مرگ و میر مادران باردار از اصلی‌ترین وظایف سازمان انتقال خون ایران است، وجود کیسه‌های خون اهدایی سالم و کافی دغدغه بسیاری از پزشکان زنان و زایمان، جراحان، مدران باردار و خانواده‌های آنان را رفغ می‌کند و همه ساله نزدیک به یک ۱۵۰ هزار مادر مبتلا به عوارض کشنده بارداری و زایمان در سراسر جهان با تزریق فقط یک کیسه خون از خطر مرگ نجات می‌یابند.

اهمیت اهدای خون برای نجات جان مادران بر هیچ کس پوشیده نیست و از این رو زنانی که بارداری و زایمان را تجربه کرده‌اند نیز بیش از دیگران به اهمیت وجود خون سالم و کافی آگاه هستند و غالباً انگیزه بالایی برای کمک به هموعان با اهدای خون دارند.

براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بانوان بطور میانگین در سراسر جهان ۳۰ درصد خون مورد نیاز را اهدا می‌کنند و این رقم در کشورهای توسعه یافته به بیش از ۵۰ درصد هم می‌رسد.

با وجود آنکه نیمی از جمعیت کشور را زنان تشکیل می‌دهند این گروه به گفته کارشناسان آمار، درصد کمی از اهداکنندگان خون در کل کشور را به خود اختصاص می‌دهند به طوری که اهدای خون زنان در ایران با جمعیت، وضعیت سلامتی و روحیه ایثارگرانه و حمایتگر آنان تناسبی ندارد. مطالعات گسترده در ایران و سایر کشورهای جهان نشان می‌دهد به دلیل گرایش کمتر بانوان به رفتارهای پرخطر و توجه بیشتر به داشتن زندگی سالم، خون اهدایی بانوان از سالم‌ترین منابع خونی است و همچنین بانوان به عنوان رکن اصلی خانواده می‌توانند با مشارکت در اهدای خون، علاوه بر ترویج رفتارهای انسان دوستانه، در آموزش فرزندان و شرکت در عرصه فعالیت‌های خدایپسندانه گام مهمی در افزایش مشارکت خانواده‌ها در اهدای خون داشته باشند.

خون مایمی ارزشمند است و با وجود پیشرفت‌های گسترده در دانش پزشکی، هنوز جایگزین مناسبی برای آن پیدا نشده است. خون به عنوان یک دارو قلندادی می‌شود که علاوه بر تزریق در خونریزی‌ها، جراحی‌ها و بیماری‌های مختلف، فرآورده‌های متعدد سلولی و پلاسمایی از آن تهیه می‌شود که هر کدام، کاربرد ویژه‌ای برای درمان بیماران دارد.

**میانگین شاخص اهدای خون بانوان ۵۰٫۲ درصد است**

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران گفت: در دوران کووید ۱۹ و شیوع کرونا در کشور در هشت ماهه ۱۳۹۹ نسبت مدت مشابه سال قبل در ایران هفت درصد کاهش اهدای خون داشتیم و در هشت ماهه سال ۱۳۹۹ بیشترین میزان خون اهدایی در کشور مربوط به استان‌های تهران با ۱۵ درصد، فارس با هشت درصد و خراسان رضوی هفت درصد بود.

حاجی بیگی با اشاره به رشد یک درصدی اهدای خون بانوان در هشت ماهه سال ۱۳۹۹ نسبت به مدت مشابه سال ۹۸ در کشور گفت: بیشترین میزان رشد در این هشت ماه در استان‌های چهارمحال و بختیاری، خراسان جنوبی، فارس، گلستان و هرمزگان بوده است.

وی افزود: همچنین بیشترین میزان شاخص اهدای خون بانوان در کشور مربوط به استان‌های لرستان، کردستان و خراسان جنوبی با هشت درصد بوده است.

حاجی بیگی گفت: میانگین شاخص اهدای خون بانوان در کشور طی هشت ماهه سال ۹۹، برابر با ۵۰٫۲ درصد است که نسبت به مدت مشابه سال ۹۸ یک درصد افزایش نشان می‌دهد.

وی ادامه داد: در هشت ماهه امسال ۱۳۹۹ یک میلیون و ۵۹۱ هزار و ۲۱۳ نفر برای اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور مراجعه کرده‌اند که از این تعداد یک میلیون و ۲۵۷ هزار و ۸۴۶ واحد خون اهدا شده است.

**زنان باردار از اهدای خون معاف هستند**

سخنگوی سازمان انتقال خون ایران در پاسخ به این پرسش که چه معایف‌هایی برای زنان باردار در زمینه اهدای خون وجود دارد، گفت، زنان باردار امکان اهدای خون ندارند و چنانچه فرزند آنها از شیر مادر تغذیه کند نیز تا پایان دوره شیردهی معاف از اهدای خون هستند. حاجی بیگی افزود: اهدای خون برای زنانی که از زمان زایمان آنها بیش از ۶ هفته گذشته باشد و اکنون به نوزاد خود شیر ندهند منعی ندارد و این زنان می‌توانند با اهدای خون به دیگران کمک کنند.

وی ادامه داد: زنانی که دوران قاعدگی را می‌گذرانند اما دچار دیسمنوره (قاعدگی شدید و دردناک) نیستند نیز می‌توانند خون اهدا کنند.

حاجی بیگی با بیان اینکه در برخی شرایط خاص ضرورت تزریق خون مادر به نوزاد وجود دارد، گفت: چنانچه از زمان زایمان مادر کمتر از ۶ هفته گذشته و یا نوزاد از شیر مادر تغذیه می‌کند، اما اهدای خون ضروری است، با درخواست کتبی پزشک معالج و کسب رضایت از همسر و تأیید مدیر پزشکی مرکز اهدای خون امکان اهدای خون و نجات بخشیدن جان



برخی از عادات بد در زندگی باعث داشتن شکمی بزرگ می‌شوند و استمرار این عادات احتمال افزایش آن را در بدن بالا می‌برند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، چربی‌های شکم خطرناکترین نوع چربی هستند، زیرا خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و برخی مشکلات جدی را برای سلامتی انسان بالا می‌برد. برخی از عادات بد در زندگی انسان باعث داشتن شکمی بزرگ می‌شود و استمرار این موارد می‌تواند احتمال افزایش این مشکل را در بدن افراد بالا ببرد.

**۱-ندانستن خواب کافی**

به گفته محققان افرادیکه طی شبانه روز حدود پنج ساعت و یا کمتر از آن استراحت داشته باشند احتمال افزایش چربی شکمی در این افراد دو و نیم برابر خواهد بود.

**۲- خوردن غذا در جمع‌های بزرگ خانوادگی**

وقتی با دیگران و یا جمع‌های بزرگ خانوادگی هستیم به طور متوسط ۴۴ درصد غذا می‌خوریم، البته تحقیقات منتشر شده در مجله Nutrition نشان

<b>هفت بیماری که موجب افزایش وزن می‌شوند</b>	
حد به ویژه در ناحیه دور کمر شود.	
<b>۴. رشد بیش از حد باکتری</b>	به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غذای سالم می‌خورید و به طور منظم ورزش می‌کنید، اما علی‌رغم تلاش‌های مثبت برای حفظ وزن، هنوز هم وزنتان بالا می‌رود، افزایش بی‌دلیل وزن ممکن است نشانه یک بیماری باشد، هفت بیماری و اختلالی که می‌توانند سبب بالا رفتن وزن شوند را در ادامه خواهید خواند.
<b>۱. مشکل تیروئید</b>	از علائم کم کاری تیروئید می‌توان به انرژی کم یا خستگی، یبوست، خشکی پوست و ریزش مو اشاره کرد، البته در برخی از موارد ممکن است افراد دچار کم کاری تیروئید بوده و مقدار ناچیزی از هورمون‌های مورد نیاز بدن برای متابولیسم را تولید کند.
<b>۲. اختلال غدد درون‌ریز</b>	چرخه قاعدگی غیرطبیعی باعث اختلال در غدد درون‌ریز به نام سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) می‌شود، این بیماری در زنان سنین باروری شاع است، البته لازم به ذکر است این بیماری در افراد چاق بیشتر مشهود است.
<b>۳. پیش دیابت</b>	اگر بدن افراد به انسولین مقاوم شده ممکن است آنها به بیماری پیش دیابت مبتلا شده باشند، مقاومت به انسولین می‌تواند منجر به افزایش وزن بیش از
<b>۴. افزایش سطح کورتیزول</b>	
استرس می‌تواند کورتیزول اضافی در بدن ایجاد کند، بنابراین، جدای از افزایش وزن، دچار حملات اضطرابی، افسردگی و احساس خستگی شدید می‌شوید.	
<b>۶. خواب نامناسب</b>	
زمانیکه خواب راحت نداشته باشید بدن احساس خستگی می‌کند و البته نیاز به انرژی پیدا می‌کند، بنابراین خواب نامناسب می‌تواند هورمون‌هایی ایجاد کند که باعث گرستگی افراد می‌شوند.	
<b>۷. داروها</b>	
برخی داروها می‌توانند تولید آنزیم را در بدن مختل کنند، احتیاس آب و افزایش وزن از اختلالات مصرف داروها هستند.	