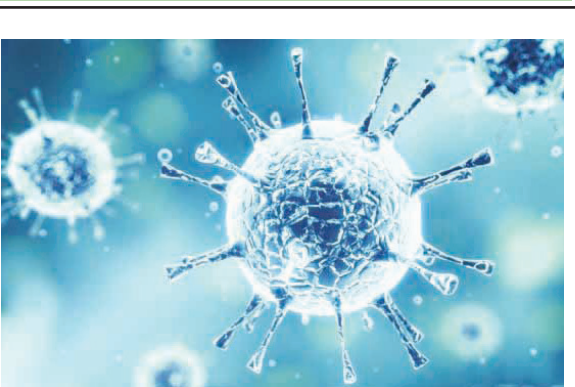




تاریخ
۱۳
دی
۱۳۹۹
شنبه

بعد از کرونا همان آدم‌های سابق می‌شویم؟



برای پاسخ به پرسش بالا، هم به سراغ مردم عادی رفتیم هم کارشناسان. جامعه برای بازگشت به شرایط عادی لحظه شماری می‌کند اما جامعه‌شناسان می‌گویند تغییر برخی عادت‌های رفتاری زمان‌بر خواهد بود؛ شاید ۱۰ سال باید صبر کرد تا همه چیز عادی شود!

به گزارش سلامت نیوز حدود یک سال پیش ویروس در جهان شیوع پیدا کرد که تنها راه مبارزه با آن قطع زنجیره سرایت‌پذیری بود. در همین راستا تمام دولت‌ها از مردم خواستند که از یکدیگر فاصله بگیرند، از ماسک استفاده کنند و تا حد امکان در منازل خود بمانند. تا قبل از شیوع این ویروس قرنطینه کلمه‌ای ناشنا بود اما بعد از همه‌گیری، قرنطینه به کلمه‌ای جاری بر زبان‌ها تبدیل شد.

این روزها که بحث واکسن‌های مختلف برای مقابله با کرونا داغ است سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده که نمی‌توان مطمئن بود حتی با واکسن، این ویروس برای همیشه از بین برود. جهان پس از کرونا امروز به جهانی رؤیایی تبدیل شده است که عده زیادی در انتظار رسیدنش هستند و برخی هم به این سبک زندگی عادت کرده‌اند؛ اما تأثیرات اجتماعی این ویروس در همه کشورها یکسان نخواهد بود. با این توصیفات آیا انسان‌ها بعد از کرونا بار دیگر به روابط اجتماعی گذشته خود باز خواهند گشت یا شکل جدیدی از زندگی را تجربه خواهیم کرد؟

شما چه فکر می‌کنید؟

مردم درباره آینده پیش رو چه فکر می‌کنند؟ آیا ترجیح می‌دهند به وضع سابق بازگردند یا با شرایط جدید خو گرفته و به آن عادت کرده‌اند؟ درباره جهان بعد از کرونا علی به ما گفت: من منتظر این هستم که بعد از کرونا بتوانم بار دیگر لذت آرامش را در کنار خانواده، دوستان و جمع تجربه کنم. دوستان نزدیک بسیاری دارم که مدت‌هاست از در آغوش گرفتنشان محروم‌ام.

سارا می‌گوید: من در این مدت دوستان زیادی را از دست داده‌ام.از دست دادن برای من مفهوم جدیدی پیدا کرده است و نمی‌دانم بعد از کرونا می‌توانم باز هم در گروه‌های دوستی جمع شوم یا اینکه من به تنهایی خود عادت کرده‌ام. حسین در این باره به ما گفت: من در این مدت کارم را از دست داده‌ام. بعد از کرونا ساعت‌های بیشتری را به کار کردن مشغول خواهم بود تا شاید بتوانم بخشی از عقب افتادگی اقتصادی این مدت را جبران کنم.

اما بیشتر از قبل قردان محیط کار و دفتر و همکارانم خواهم بود. معلمی به ما گفت: دلم برای هیاهوی مدرسه تنگ شده است؛ اما بعید می‌دانم بعد از کرونا بار دیگر دانش آموزان اشتیاق قبل را داشته باشند. خیلی از دانش آموزان من تا به امروز طعم داشتن دوست در مدرسه را نچشیده‌اند و نمی‌دانم بعداً می‌توانند یا هم سن و سال‌های خود ارتباط دوستانه ایجاد کنند یا نه؟ دانشجویی به ما گفت: بعد از کرونا؟ چه سؤال عجیبی. بعید است دیگر بتوانیم جهان قبل از کرونا را داشته باشیم.

این روزها دوست من کامپیوتر من است و معلم اینترنت و کتاب‌ها. من بعد از قرنطینه توانستم بیشتر بخوانم و فکر کنم و تنهایی خود را بپذیرم. در جهان بعد از کرونا من این تنهایی را حفظ خواهم کرد. مریم گفت: واقعا دلم برای فضای دانشگاه و بودن کنار دوستانم، بحث کردن‌های دانشجویی، لذت شنیدن سخنان استاد در کلاس درس و حتی ساختمان دانشکده تنگ شده است. بسیاری از جزئیات آن سبک زندگی و درس خواندن برایم به حسرت تبدیل شده است؛ اما نظر جامعه‌شناسان در این باره چیست؟

به وجود آمدن شیوه‌های جدید زیستن

سعید معدنی استاد دانشگاه و جامعه‌شناس به آنتاب یزد گفت: دو الی سه دهه زمان نیاز است تا شرایط بعد از این بیماری به شرایط عادی باز گردد. به این دلیل که ویروس‌ها تغییر شکل می‌دهند. در طول تاریخ این نوع ویروس‌های عفونی کشته‌های بیشتری نسبت به کرونا داشته‌اند.

امروزه به خاطر بالا رفتن آگاهی مردم، پیشرفت پزشکی و وسایل ارتباط‌جمعی هشدارها در جهان سریع‌تر به مردم منتقل می‌شود و مردم به این سه دلیل توانستند تا حدود زیادی بر این ویروس غلبه کنند در غیر این صورت کشتار ویروسی با این عظمت بسیار بالاتر می‌بود. اگر ویروس در همین حد باقی بماند ما می‌توانیم امیدوار باشیم که تا یکی دو دهه آینده به تحیل زندگی عادی باز گردیم.

در این تجربه انسان‌ها آموختند که به شیوه‌های دیگر هم می‌توانند زندگی کنند. مثلا آموزش از راه دور که مطرح شد باعث می‌شود در آینده بخشی از آموزش به صورت مجازی ادامه پیدا کند. همچنین در زمینه موسیقی امکان

تاریخ
۱۳
دی
۱۳۹۹
شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

برای مرد توانا هیچ باری سنگین نیست

چینی

رژیم غذایی و خواب؛ تغذیه چگونه بر خواب ما اثر می‌گذارد؟



تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی ما بر کیفیت خواب ما اثر می‌گذارد و البته کیفیت خواب ما هم بر رژیم غذایی ما اثر گذار است.

به گزارش ایرنا زندگی، بسیاری از ما امسال خواب‌های باکیفیتی نداشتیم و افراد گلايه‌های مکرری درباره کیفیت خوابشان دارند. تغییر سبک زندگی پس از کرونا، مجازی شدن فعالیت‌های کاری و تحصیلی و همچنین استرس‌های روانی فراوانی که امسال جهان را درگیر خود کرد، بر روی کیفیت خواب اکثر ما اثر منفی گذاشته است. توصیه‌های زیادی برای بهبود کیفیت خواب مطرح شده است. از ورزش کردن و تنظیم زمان استفاده از وسایل دیجیتال گرفته تا برنامه‌ریزی برای زمان خواب؛ اما توجه به رژیم غذایی و اثر آن برخواب چندان که باید و شاید صورت نگرفته است.

محققان دریافته‌ند که داشتن رژیم غذایی حاوی قند، چربی اشباع شده و کربوهیدرات‌های فرآوری شده می‌تواند خواب شما را مختل کند، در حالی که به نظر می‌رسد مصرف بیشتر گیاهان، فیبر و غذاهای غنی از چربی اشباع نشده مانند آجیل، روغن زیتون، ماهی و آووکادو بر روی خواب اثر مثبتی دارند.

خواب بر غذا اثر می‌گذارد یا برعکس؟

بیشتر آنچه درباره رابطه خواب با رژیم غذایی می‌دانیم از مطالعات اپیدمیولوژیک گسترده‌ای به دست آمده‌اند که نشان داده‌اند، افرادی که از خواب ناپایدار و بد بید می‌برند، رژیم‌های غذایی کم کیفیت‌تری دارند؛ یعنی غذاهایی با پروتئین کمتر، میوه و سبزیجات کمتر و غذاهایی با شکر زیاد مانند نوشیدنی‌های شیرین، دسرها و غذاهای فرآوری شده؛ اما باید بدانیم که این مطالعات فقط می‌توانند به ما بگویند که این غذاها با کیفیت خواب رابطه دارند ولی دقیقاً مشخص نکرده‌اند که رژیم‌های غذایی چگونه روی خواب ما اثر می‌گذارند؛ به عبارت دیگر تحقیقات هنوز نتوانسته‌اند به ما بگویند این رژیم غذایی ما است که روی خواب ما اثر می‌گذارد یا خواب ما است که روی رژیم غذایی ما اثر می‌گذارد.

به همین خاطر مطالعات آزمایشی جدیدتری انجام شده‌اند که طی آن دانشمندان داوطلبان را به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم می‌کنند. از گروه آزمایش می‌خواهند که غذایی خاص را بخورند و بعد از آن کیفیت خواب آن‌ها را زیرنظر می‌گیرند تا اثر یک غذای خاص روی خواب را برسی کنند. برخی از این مطالعات که با حمایت شرکت‌های تولید و توزیع مواد غذایی انجام شده‌اند، یافته‌هایی را ارائه کرده‌اند که می‌تواند به فهم ما از رابطه خواب و رژیم غذایی کمک کند. یک مطالعه که با حمایت یک کمپانی توزیع میوه انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که به مدت چهار هفته یک ساعت قبل از خواب یک کیوی می‌خورند شروع خوابشان کیفیت بهتری دارد. این یافته می‌تواند نشان دهد که آنتی‌اکسیدان بر کیفیت خواب اثر مثبتی می‌گذارد چراکه کیوی حاوی مواد آنتی‌اکسیدان است؛ اما این مطالعه بدون گروه کنترل بود به همین خاطر نمی‌توان خیلی روی یافته‌هایش حساب کرد، چرا که ممکن است این نتایج در اثر تلقین ایجاد شده باشد.

مطالعه دیگری که با حمایت یک کمپانی فعال در حوزه گیلاس انجام شده است اثر مثبت گیلاس بر خواب را نشان می‌دهد که می‌تواند به خاطر وجود تریپتوفان باشد. تریپتوفان یک اسید آمینه است که در لبنیات و گوشت بوقلمون یافت می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که خوردن غذاهای غنی از پروتئین مانند شیر و بوقلمون توانایی عبور تریپتوفان در جریان خون و رسیدنش به مغز را بالاتر می‌برند.

یک خواب آرام با کربوهیدرات، سبزیجات و فیبر

اما محققان حرفه‌ای‌تر روی رژیم غذایی تأکید دارند و معتقدند که ساختار کلی رژیم غذایی را باید مورد مطالعه قرار داد تا اینکه روی یک ماده خاص تمرکز کرد. در یک آزمایش بالینی ۲۶ فرد بزرگسال سالم مورد

سلامت



صفحه
۶
شماره
۲۹۸۰
سال
بیست و ششم



صفحه
۶
شماره
۲۹۸۰
سال
بیست و ششم

آزمایش قرار گرفتند. آنچه که می‌خورند به مدت چهار روز کنترل شد و رژیم غذایی آزمودنی‌ها در کنترل محققان بود. در این فاصله الگوی خواب بررسی شد. در روز پنجم، به افراد اجازه داده شد هرچه بخواهند بخورند.

محققان دریافته‌ند که خوردن چربی اشباع بیشتر و فیبر کمتر (غذاهایی مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات حاوی فیبر هستند) باعث کاهش خواب موج آهسته می‌شود که نوعی عمیق از خواب محسوب می‌شود. به طور کلی، آزمایش‌های بالینی نشان داده‌اند که کربوهیدرات‌ها تأثیر قابل توجهی بر خواب دارند؛ افراد هنگام مصرف رژیم غذایی پر کربوهیدرات در مقایسه با زمانی که رژیم غذایی پرچرب یا پروتئین دارند، شب خیلی سریع‌تر به خواب می‌روند چراکه کربوهیدرات تریپتوفان را راحت‌تر به مغز منتقل می‌کند.

اما کیفیت کربوهیدرات‌ها مهم است. در حقیقت کربوهیدرات‌ها می‌توانند برای خواب مثل یک شمشیر دو لبه عمل کنند. تحقیقات نشان می‌دهند وقتی مردم قند و کربوهیدرات ساده بیشتری می‌خورند (مانند نان سفید، نان شیرینی، شیرینی و ماکارونی) بطور مداوم در طول شب بیدار می‌شوند؛ به عبارت دیگر، خوردن کربوهیدرات ممکن است به شما کمک کند تا سریع‌تر به خواب بروید، اما بهتر است از کربوهیدرات‌های «پیچیده» حاوی فیبر استفاده کنید که ممکن است به شما کمک کند تا خواب عمیق‌تری داشته باشید. کربوهیدرات‌های پیچیده سطح قند خون را با ثابت می‌کنند.

یک نمونه از الگوی غذایی که ممکن است برای خواب بهتر بهینه باشد، رژیم مدیترانه‌ای است که بر غذاهایی مانند سبزیجات، میوه‌ها، مغزها، دانه‌ها، حبوبات، غلات کامل، غذاهای دریایی، مرغ، ماست، گیاهان و ادویه‌ها و روغن زیتون تأکید دارد. برخی مطالعات نشان داده‌اند افرادی که از این الگوی غذایی پیروی می‌کنند کمتر دچار بی‌خوابی و خواب کوتاه می‌شوند، اگرچه برای تأیید این رابطه تحقیقات بیشتری لازم است.

اما رابطه بین رژیم غذایی نامناسب و بدخوابی یک طرفه نیست. دانشمندان دریافته‌اند که با بی‌کیفیت شدن خواب تغییراتی فیزیولوژیک اتفاق می‌افتد که فرد را به سمت غذاهای خاص سوق می‌دهد. آزمایشات بالینی نشان داده‌اند، بزرگسالانی که فقط چهار یا پنج ساعت در شب مجاز به خوابیدن هستند، در هنگام بیداری مجبور می‌شوند کالری و میان‌وعده‌های بیشتری مصرف کنند؛ آن‌ها به طور قابل توجهی گرسنگی بیشتری را تجربه می‌کنند و علاقه آنها به غذاهای شیرین افزایش می‌یابد. این یعنی الگوی خواب روی رژیم غذایی اثر گذار است.

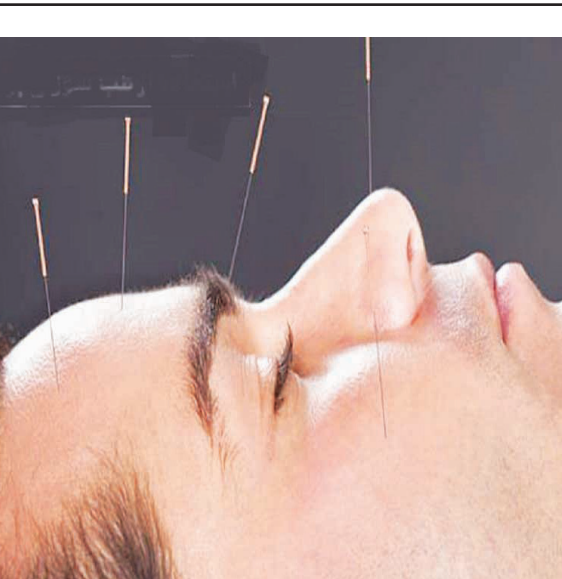
کمبود خواب در مردان باعث افزایش سطح گریلین، یا همان هورمون گرسنگی می‌شود، در حالی که در زنان، محدود کردن خواب منجر به کاهش سطح GLP-۱ می‌شود، هورمونی که سیری را نشان می‌دهد. در حقیقت در مردان، خواب کوتاه باعث افزایش اشتها و تمایل به غذا خوردن و در زنان باعث کم‌اشتهایی می‌شود.

طب سوزنی و تأثیر آن بر کاهش استرس

منتقل می‌کند و موجب تغییرات شیمیایی مفید در سطح مغز از جمله افزایش آندورفین و سروتونین در مغز و همینطور کاهش التهاب و بهبود خون‌رسانی در سطح بافت مورد درمان می‌شود. عضو هیئت مدیره انجمن علمی طب سوزنی کشور گفت: طب سوزنی به طور کلی به سه حیطه مهم پزشکی برای تسکین درمان‌های روتین ورود پیدا کرده است: اول، اختلالات درد (عضلات، مفاصل و اعصاب) نظیر میگرن، گردن درد، شانه درد، کمردرد، زانو درد، فلج عصب فاسیال صورت و ام.اس. دوم، درمان بیماری‌های روان تنی ناشی از فشار عصبی و همچنین اختلالات خلقی نظیر اضطراب و افسردگی خفیف تا متوسط و سوم، جوانسازی نسبی چه در پوست و چه در جسم (رفع خستگی و افزایش توان حرکتی).

او تأکید کرد: یکی از عوارض رایج زندگی مدرن، بروز گسترده اختلالات روان تنی" است. اختلالات روان تنی، مجموعه‌ای از بیماری‌ها هستند که یا به دلیل حجم بالای استرس ایجاد می‌شود و یا استرس در تشدید آن‌ها نقش مهم و مؤثری دارد. خوشبختانه طب سوزنی در درمان این بیماری‌ها بسیار مؤثر است. همچنین طب سوزنی می‌تواند در درمان تکمیلی اختلالات خلقی خفیف تا متوسط در ترکیب با درمان‌های همکاران روانپزشک و روانشناس، بسیار مؤثر باشد.

ساعتچی با بیان اینکه باید پتانسیل‌های مختلف علوم مربوط به سلامت را با هم به کار گرفت، افزود: برای درمان بیماران بهتر است ترکیبی از دارو درمانی، اصلاح شیوه زندگی و روش‌هایی چند بُعدی نظیر طب سوزنی را همراه با هم به کار برد. او گفت: طی یک سال اخیر از طب سوزنی برای کمک به درمان عوارض باقی‌مانده در بیماران بهبود یافته از کووید ۱۹ هم به وفور استفاده شد. بیشتر افراد قبل و بعد از ابتلا به کووید ۱۹ سطح قابل‌توجهی از استرس یا فشار عصبی را تجربه می‌کنند، با این حال از طریق طب سوزنی می‌توان تا حد زیادی آرامش، روحیه و توان از دست رفته را به فرد بازگرداند و به بهبود و بازتوانی نسبی سیستم تنفسی نیز کمک کرد. عضو هیئت مدیره انجمن علمی طب سوزنی کشور توصیه کرد: بعد از منفی شدن تست کرونا و سپری کردن دوره کامل درمان دارویی، برای بهبود روحیه و توان جسمی عملکرد نقاط مختلف بدن به پزشکان مورد تأیید انجمن علمی طب سوزنی مراجعه کرده و از تأثیرات مفید این رشته از پزشک متخصص بهره‌مند شوید.



یک متخصص طب سوزنی گفت: با توجه به افزایش بیماری‌های روان‌تنی، مشکلات اعصاب و اختلالات خلقی، طب سوزنی درمان تکمیلی سریع با اثری طولانی مدت خواهد بود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کيارش ساعتچی، متخصص طب سوزنی و عضو هیئت مدیره انجمن علمی طب سوزنی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: طب سوزنی می‌تواند در گستره وسیعی از بیماری‌ها به صورت تکمیلی یا تلفیقی با سایر رویکردهای پزشکی به درمان بیماری‌ها کمک کند تا هم میزان مصرف دارو کمتر شود و هم موجب اصلاح شیوه زندگی و بهبود کیفیت حال بیماران شود.

او افزود: بر اساس مطالعات و تجربیات بالینی، طب سوزنی در ایجاد آرامش و کاهش استرس بسیار مؤثر است و تفاوت آن با مصرف دارو در این است که برای اثرگذاری آن، نیازی به پرومه هضم و جذب دارو نیست بلکه بلافاصله و در کمترین زمان ممکن، اثربخشی خود را نشان می‌دهد. ساعتچی ادامه داد: طب سوزنی با تأثیر سریع و مستقیم بر شاخه‌های ظرف عصبی در سطح و عمق پوست، تأثیر تنظیم‌کننده و درمانی خود را به مغز

اگر تب و سرفه دارید، این چند نکته را رعایت کنید

- ترجیحاً در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
- کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰درصد ضدعفونی کنید.
- از وسایل شخصی، ظروف و قاشق جداگانه استفاده کنید.
- لباس‌های خود را جداگانه بشویید. مکرراً دست‌های خود را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.
- مطلع کردن دیگران نسبت به احتمال ابتلا به بیماری خود را ارزش تلقی کنید.
- از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید. مکرراً شیرآلات منزل را شسته و با الکل ۷۰درصد ضدعفونی کنید.
- پس از باز و بسته کردن شیرآلات، شیرآلات منزل را با هیپوکلریت سدیم (یک لیوان وایتکس و ۹ لیوان آب) بشویید.
- درصورت داشتن سرفه و یا تب بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.
- تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.

دو علامت شایع بیماری کووید-۱۹ تب و سرفه است؛ علائمی که اگر آن‌ها را در خود مشاهده کردید، حتماً چند نکته بهداشتی را رعایت کنید. تا اگر به کرونا مبتلا شده باشید، این ویروس را به دیگران منتقل نکنید. به گزارش انجمن علمی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران، اگر علائمی مانند تب و سرفه را در خود مشاهده کردید، موارد زیر را رعایت کنید:

- دیگران را از احتمال مواجهه و یا ابتلا خود به بیماری کرونا مطلع کنید.
- مطلقاً به سر کار نروید.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
- برای محافظت از دیگران هیچوقت ماسک سه لایه را از صورت خود خارج نکنید.
- از ماسک N ۹۵ مطلقاً استفاده نکنید.