اعصاب و روان

رژیم غذایی سرشار از مخرمها با کاهش التهاب همراه است

بـه گفتـه محققان، یـک رژیم غذایـی غنی از غذاهای تخمیری باعـث افزایش تنوع میکروب های روده و کاهش علائم ملولکولی التهاب می شود.

خـوردن غذاهایـی مانند ماسـت، کفیـر، پنیر دلمه‌ای تخمیر شـده، کیمچی و سـایر سـبزیجات تخمیر شـده، و چای کومبوچا منجر به افزایش تنوع کلی میکروب‌های روده می شـود. علاوه بر این، چهار نوع سلول ایمنی در گروه غذاهای تخمیر شده فعالیت کمتری نشان دادند. سطح ۱۹ پروتئین التهابی اندازه گیـری شـده در نمونه‌های خون نیـز کاهش یافت. یکـی از ایـن پروتئین‌ها، اینترلوکین ۶، اسـت که با بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید، دیابت نوع ۲ و استرس مزمن مرتبط است.

رژیـم های غذایی با هدف قرار دادن میکروبیوم هـای روده می‌توانند وضع ایمنی بدن را تغییر دهند و شـیوه‌ای امیدوارکننـده برای کاهـش التهاب در بزرگسـالان سـالم هسـتند. این یافته در مورد همه شرکت کنندگان در مطالعه که به گروه غذایی حاوی مخرمهای بیشتر اختصاص داده شدند سازگار بود. در مقابل، هیچ یک از این ۱۹ پروتئین التهابی در شرکت کنندگانـی کـه به رژیم غذایی با فیبـر بالا و غنی از حیوبات، دانه‌ها، غلات سبوس دار، مغزها، سبزیجات و میوه‌ها اختصاص یافته بودند، کاهش پیدا نکرد.

شواهد گسـترده‌ای نشان داده اسـت که رژیم غذایـی، میکروبیوم های روده را شـکل می‌دهد که می‌تواند بر سیسـتم ایمنی بدن و سلامت کلی تأثیر بگـذارد. تنوع کم میکروبیوم با چاقی و دیابت ارتباط دارد.

سرنخ‌های ترمیم آسیب نخاعی در سلول‌های زامبی

تیمی از دانشـمندان در نتیجـه تحقیقات خود دریافتند در درون سـلول‌هایی معروف به سـلول‌های زامبی، سـرنخ‌هایی بـرای درمان آسـیب‌های نخاعی وجـود دارد. توانایی پسـتانداران در بهبـودی پس از آسـیب نخاعی که می‌تواند منجر به فلج شود، ضعیف اسـت. دلیل اصلی ایـن امر ایجاد یـک زخم پیچیده همراه با التهاب مزمن اسـت که یک ریز محیط سلولی را ایجاد کرده و مانع ترمیم بافت می‌شـود!اکنون، یک تیم تحقیقاتی به سرپرسـتی لئونور سـعود، متخصص در زمینه آسـیب‌های نخاعی نشـان دادهاند که تجویز دارو‌هایی که اجزای سـلول خاص این آسـیب را هدف قرار می‌دهند عملکرد را پس از آسیب بهبود می‌بخشد.

نتایجی که منتشـر شده است، پایه و اساس یک اسـتراتژی درمانی نویدبخش نه تنها برای آسـیب‌های نخاع، بلکه به طور بالقوه برای سـایر اندام‌هایی اسـت که فاقد صلاحیت احیا هسـتند!این مطالعه در iMM بـا همکاری محققان دانشـکده پزشـکی CEDOC NOVA انجام شـد.لئونور سـعود و تیـم او در حال بررسـی آسـیب نخاعی با اسـتفاده از دو مدل مختلف هسـتند: گورخرماهی که بهبود ضایعه نخاعی را نشان می‌دهـد و پسـتاندارن که بهبودی ضعیفی را نشـان می‌دهنـد. جای زخـم متراکمی کـه در محل ضایعه ایجاد می‌شـود مورد توجه خاص قرار گرفته است. در پسـتانداران، پس از آسـیب نخاعی، محققان مشاهده کردند که سلول‌ها در حاشیه ضایعات شروع به تجمع می‌کنند، اما این سـلول‌ها به عنوان سـلول‌های پیری شناخته می‌شـوند؛ آن‌ها دارای ویژگی‌ها و مارکرهای خاصی هسـتند و می‌توانیم آن‌ها را «سـلول‌های زامبی» بنامیم، جایی که رشـد و تقسیم قطع می‌شود، اما در مواردی که برنامه مرگ سلولی فعال نیست.

بهبود اختلال خواب در کودکان با استفاده از تکنیک ذهن آگاهی

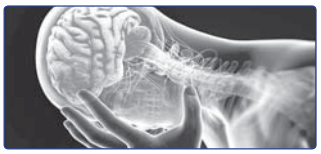
محققـان در تازه‌تریـن مطالعات خـود دریافتند استفاده از تکنیک ذهن آگاهی (یوگا) می‌تواند اختلال خواب در کودکان را بهبود بخشد.

یک مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد نشـان داد، کودکان در معرض خطر پس از شرکت در یک برنامه درسی ذهن آگاهی در مدارس ابتدایی خود، بیش از یک ساعت در شب می‌خوابند!این مطالعه برای اولین بار اسـت کـه از تکنیک‌های یکی سـومنوگرافی که فعالیت مغـز را اندازه گیری می‌کنند، برای ارزیابی نحوه آموزش ذهن آگاهی در مدرسه و خواب کودکان استفاده می‌شود. این برنامه درسی به کودکان می‌آموزد که چگونه با تمرکز توجه خود بر وضع فعلی استراحت و کنترل اسـترس داشته باشـند، اما به آن‌ها در مورد چگونگی خواب بیشتر آموزش داده نشده است.

دکتـر روت اوهـارا، متخصـص خواب و اسـتاد روانپزشـکی و رفتاری و نویسـنده ارشـد این مطالعه گفت: کودکانی که برنامه درسـی دریافـت کردند، به طور متوسـط ۷۴ دقیقه بیشـتر از هر شب می‌خوابند. این یک تغییر بزرگ اسـت.حرکت سـریع چشـم که شامل خواب دیدن اسـت و به تحکیم خاطرات کمک می‌کند، همچنین در کودکانی که این تکنیک‌ها را یاد گرفته‌اند، طولانی‌تر می‌شود.

اوهـارا گفـت: آن‌ها تقریبـا نیـم سـاعت خواب REM داشـتند. این واقعا چشـمگیر اسـت. شـواهد نظری، حیوانی و انسـانی نشـان می‌دهـد که این یک مرحله بسیار مهم از خواب برای رشد عصبی و عملکرد شـناختی و عاطفی اسـت.کودکان در این مطالعه در دو جامعه کم درآمد و در درجه اول اسـپانیایی زبانان در منطقه خلیج سانفرانسـیسـکو زندگـی می‌کردند. یک جامعه مداخله را دریافت کرد. دیگری به عنوان شـاهد بود. هر دو دارای میزان بالایی از جرم و خشونت بودند و خانواده‌ها با عوامل اسـترس را مانند ناامنی غذایی و مسکن ناپایدار شلوغ روبه‌رو بودند.

مبتلایان به کرونا دچار اختلال اعصاب محیطی می‌شوند



اختلال اعصاب محیطی (گیلن باره) یکی از پیامدهای خطرناک ابتلا به کرونا بوده که با ناهماهنگی حرکت دسـت و پا همراه اسـت. سـالانه دو نفـر از هر ۱۰۰ هزار نفر به بیماری اعصاب محیطی (گیلن باره) مبتلا می شـوند، این بیماری در مبتلایان به کرونا بیشتر مشاهده می شود و حتی می تواند زندگی آنها را با مخاطراتی روبرو کند.

علت این بیماری هنوز به روشـنی مشـخص نیست ولی معمولا بعد از یک عفونت ویروسـی مانند سـرماخوردگی یا آنفلوانـزا اتفاق می افتد همچنین بعد از عفونت با یک باکتری به نام کامپیلوباکتر هم ممکن است بیماری بروز کند و عفونت با کامپیلوباکتر ممکن است بعد از خوردن آب آلوده یا غذای نپخته ازجمله مرغ و ماهی رخ دهد.

گیلـن باره نوعی بیماری عصبی یـا نورولوژیک بوده که اعصاب بدن، دسـت ها و پاها را درگیر می کند. اختلال نادری اسـت که در اثر حمله سیسـتم ایمنـی به اعصـاب محیطی ایجاد شـده و به دنبـال آن، ضعف بدنی و مشـکلات حسـی را برای کودک ایجاد می کند. در این بیماری ، سیسـتم ایمنـی بدن به اعصاب حملـه می کند و باعـث ایجاد ضعف در ماهیچـه ها، بی حسـی، گرگز و گاهی اوقات و به ندرت فلج شـدن اندام ها می شـود و سـوزش و حالت خواب رفتگی ناگهانی در پا و انتقال این حـس در نقـاط مختلف بدن، یکـی از علایم این بیماری بوده و مشـکل تنفسی ایجاد کرده و بدن را ضعیف می کند.این بیماری یکی از پیامدهای خطرنـاک ابتلا بـه کرونا بوده که با ناهماهنگی حرکت دسـت و پا همراه است.

طبق مطالعه دانشـمندان دانشـگاه بیرمنگام، آنتی بادی‌های تولید شده توسط ارگانیسم‌هایی که به ویروس کرونا مبتلا شده اند، مشابه آنتی بادی‌هایی اسـت که باعث شـیوع بیماری‌های قلبی و پوسـتی می شوند. اولین علائم بیماری ضعف و درد عضلانی، بی حسی دست و پا و مشکلات هماهنگی میان دست و پا است.

دکتر حسین پاکدامن رئیس انجمن مغز و اعصاب ایران در این زمینه افزود: گیلن باره بیماری التهابی است که دستگاه اعصاب محیطی را درگیر کرده و موجب ضعف عضلات و بی حسی می شود.وی اظهار داشت: کرونا، ویروسـی جهش یافته است که با سویه های متفاوت تغییر رفتار داده و با علایم مختلفی در افراد بروز می یابد و باعث ضعف عضلات، اندام، نارسایی کلیه شده و سیستم عصبی و مغزی را مختل می کند.

رئیس انجمن مغز و اعصاب ایران خاطرنشـان کرد: کرونا همچنین با اختلال در دسـتگاه عصبی و مغزی به همـه اعضای بدن از جمله بویایی، شـنوایی، کلیه، ریه و نخاع آسـیب وارد می کند و عوارض آن تا مدتها در مبتلایان این بیماری باقی می ماند.

یک روانشناس بالینی

عوارض افسردگی بعد از زایمان را جدی بگیرید

مهـر: یک روانشـناس بالینی با اشـاره به اینکه در برخـی از موارد نشانه های افسـردگی بعد از زایمان خطرناک است، گفت: اگر نشانه های افسـردگی بیش از دو هفته طول کشـید، حتما نزد پزشـک بروید. ایمانه عباسی با اشاره به نشانه‌های افسردگی بعد از زایمان اظهار کرد: نشانه‌های افسـردگی بسـیاری از مواقـع در دوران بارداری ظاهر می‌شـود و پس از زایمان نیز ادامه می‌یابد.

وی افزود: اگر افسـردگی قبل از دوران بارداری آغاز شـود نام آن را افسـردگی پس از زایمان نمی‌گذاریم اما اگر نشـانه‌ها نادیده گرفته شوند و بیمار فاکتورهای دیگری نیز داشـته باشـد می‌تواند تا بعد از زایمان نیز ادامه یابد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شـهید بهشتی ادامه داد: اگر در مادر نشـانه‌های افسردگی با طول مدت مشخص وجود داشته باشد می‌توانیـم نام آن را افسـردگی پـس از زایمان بگذاریم، امـا معمولاً بین افسردگی پس از زایمان و قبل از آن باید تفاوت قائل شد.

عباسـی با بیان اینکه معمولاً در ۸۰ درصد زنان دو تا سـه روز بعد از بـارداری تا دو هفته بعد، نشـانه‌هایی از افسـردگی را تجربه می‌کنند، درباره نشانه‌های آن توضیح داد: این مادران پس از تولد فرزندشان ممکن است دچار تغییرات هورمنی، تغییرات خلقی زیاد، گریه، بدخلقی، تحریک پذیـری، عصبانیت زودهنگام، مشـکل در تغذیه و خواب، کم اشـتهایی و یا پر اشـتهایی، مشـکل در تصمیم گیری، مشـکل در مراقبت از نوزاد و اضطراب شوند.

وی ادامه داد: اما اگر نشـانه‌های افسـردگی بعد از زایمان ادامه پیدا کند و یا شدیدتر شود، نیاز به مداخلات جدی تر دارد.

عباسـی با بیان اینکه وجود این علائم دو تا سه روز بعد از تولد نوزاد تا دو هفته بعد طبیعی اسـت، درباره نشـانه‌های افسردگی پس از زایمان توضیـح داد: فقدان علاقـه در چیزهایی که مادر قبلاً از آن لذت می برده اسـت یکی از نشانه‌های افسـردگی پس از زایمان اسـت، برای مثال فرد قبلاً از یک تفریح مشـخص، خواندن یک کتاب، دیدن فیلم و خوردن یک خوراکـی خاص لذت می برده اما در حال حاضـر از انجام همان کار هیچ لذتی نمی‌برد.

وی خـوردن کمتر یا بیشـتر از حـد معمول را از دیگر نشـانه‌های افسـردگی پس از زایمان عنوان کرد و افزود: افرادی که به افسـردگی بعد از زایمان دچار می‌شوند تقریباً در تمام طول روز مضطرب هستند و دچار حملات وحشـت زدگی و یا اصطلاحاً پنیک می‌شـوند، این اضطراب‌ها به این شـکل اسـت که به فرد اضطراب شدیدی دست می‌دهد و فرد در این شرایط تپش قلب شدید و یا علائم شدید را تجربه می‌کند.

احسـاس گناه و یا بی ارزشی، تحریک پذیری و آستانه تحمل بسیار پایین، نوسـانات خلقی بالا و یا گریه کردن‌های مدام از دیگر نشـانه‌های افسـردگی بعد از زایمان اسـت که عباسی به آن اشـاره و این نشانه‌ها را چنانچـه بـیش از دو هفته به طـول انجامید را نیازمنـد مداخلات جدی پزشکی عنوان کرد.

این متخصص روانشناسـی بالینی با بیان اینکه خستگی‌های شدید و احتلال در خواب و عدم علاقه به نوزاد و مشکلات در تمرکز و از همه بدتر احتمال آسـیب زدن به خود، نوزاد و یا دیگران از جمله نشـانه‌های بسیار خطرناک افسردگی بعد از زایمان محسوب می‌شـود، تاکید کرد: در این موارد باید هرچه سـریع‌تر برای مداخلات جدی تر به پزشک مراجعه شود چرا که ممکن است بسیاری از این افکار عملی شود.

وی نقش اطرافیان در پیشـگیری و درمان به موقع افسردگی بعد از زایمان را پررنگ دانست و توضیح داد: بسته به میزان نشانه‌ها و و اختلال در کارکرد عملکرد باید مداخلات انجام شود، به این شکل که چنانچه این نشـانه‌ها بیش از دو هفته طول کشـید و یا مادر از بقیه کناره گیری کند یا در عملکردها اختلال ایجاد شـود، اطرافیـان باید برای انجام مداخلات پزشکی مادر را همراهی کنند.

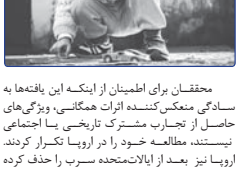
عباسـی ادامـه داد: محور توجه بـودن نوزاد به عنـوان عضو جدید خانـواده، تغییـرات هورمونی، محدود شـدن روابط اجتماعـی، تغییرات فیزیکی بعد از زایمان، اسـترس و بی خوابی شبانه از جمله مواردی است که بیشـتر مادران را تحت فشار قرار می‌دهد بنابراین در این دوران نقش حمایتی خانواده و اطرافیان می‌تواند به میزان قابل توجهی، بروز افسردگی بعد از زایمان را کاهش دهد.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شـهید بهشـتی از دیگر نشـانه‌های بسـیار خطرناک افسـردگی بعد از زایمـان را توهم ذکر کرد و گفـت: در برخی موارد مادران صداهایی را می‌شـنوند یـا مدام هذیان می‌گویند و یا در مواردی ارتباط خود را با واقعیت از دسـت می‌دهند این نشـانه‌ها، از جمله علامت‌های شدید افسـردگی در مادران پس از زایمان اسـت.وی درمان‌های دارویی و روان درمانـی را از جمله درمان‌های مؤثر و اثر بخش، در افسـردگی بعد از زایمان ذکر کرد و افزود: درمانی که بعد از بارداری به آن احتیاج دارید بسـتگی به شدت افسردگی پس از زایمان دارد، پزشـک و مراقب بهداشت می‌توانند مشورت‌های مناسبی بدهند که چه نوع کمکی ضرورت دارد.

عباسـی افزود: برای افسردگی‌های شدید تر، ممکن است که به دارو، همراه و یا بدون گفتار در مانی نیاز باشـد، پزشک شما می‌تواند شما را از این درمان‌ها آگاه کند.

متخصص روانشناسـی بالینی توصیه کرد: اگر نمی‌توانید از خود و یا کودک خود مراقبت کنید یا اگر می‌خواهید به خود آسـیب برسانید، باید فوراً با پزشـک خود مشـورت کنید؛ بنابراین از تشخیص مریضی نترسید چرا که بسـیاری از زنانی که افسـردگی پس از زایمان دارند با گذر زمان و مشـورت با پزشـک بهتر خواهد شد، همسرتان، دوسـتان و یا خانواده می‌توانند مفید و کمک حال باشند اگر بدانند که مشکل چیست.

قرار گرفتن در معرض سرب، تاثیری منفی بر شخصیت دارد



ایسـنا: بر اسـاس نتایج مطالعه جدید که توسط محققـان روان‌شناسـی دانشـگاه نگزاس در آسـتین، آمریکا انجام شده اسـت، قرار گرفتن در معرض سرب در دوران کودکی ممکن اسـت منجر به شخصیت‌های نابالغ و ناسلامت در بزرگسالی شود.

محققـان بیـش از ۱.۵ میلیـون نفـر در ۲۶۹ شهرسـتان ایالات‌متحـده و ۳۷ کشـور اروپایـی را نمونه‌بـرداری کردنـد و دریافتنـد، افـرادی کـه در مناطقـی با سـطح بالاتر سـرب جوی بزرگ شـده‌اند در بزرگسـالی از شخصیتی با سـازگاری کمتر، سـطوح پایین‌تر وظیفه‌شناسـی و سـازش‌پذیری و سطوح بالاتر روان‌رنجوری برخوردار هسـتند.

تد شوبالا، دانشجوی فوق دکترا گروه روان‌شناسی دانشگاه نگزاس در آستین گفت: «به‌طور کلی بین قرار گرفتن در معرض سرب و ویژگی‌های شخصیتی ارتباط تاثیرگذاری برقرار است زیرا شخصیت ما همه جا همراه ماسـت. حتی تاثیر منفی ناچیز سـرب بر ویژگی‌های شـخصیتی و تمـام تصمیمـات و رفتارهـای روزمره که شـخصیت مـا بر آنها تاثیـر می‌گذارنـد می‌توانند تاثیرات عظیمی بر تندرسـتی، بهـره‌وری و طول عمر داشته باشـند.» در این تحقیق، محققان بین داده‌های تاریخـی مربوط بـه سـرب جـوی موجـود در آژانس حفاظت از محیط‌زیسـت و پاسـخ پرسشـنامه آنلاین شـخصیت افراد بزرگ شده در مکان‌های مورد مطالعه، ارتباط برقرار کردند. نتایج نشـان داد، بزرگسالانی که در شـهرهای ایالات‌متحده با سـطح بالاتری از سرب جوی بزرگ شده‌اند، کمتر سازش‌پذیر و وظیفه‌شناس هسـتند و در میـان بزرگسـالان ۲۰ تـا ۳۰ سـاله، نسـبت به افـرادی کـه در دوران کودکـی در معرض سـرب کمتری قرار داشـتند، روان‌رنجوری بیشـتری مشاهده شد.

شـوبالا گفـت: «بـه ویژگـی وظیفه‌شناسـی، سـازش‌پذیری و روان‌رنجوری پایین، بخش عمده‌ای از ویژگی‌های شخصیتی بالغ و سالم از نظر روان‌شناختی است. این سه ویژگی پیش‌بینی‌کننده‌های قوی موفقیت یا شکسـت ما در روابط و کار هسـتند. به‌طور معمول، با گذشـت عمر، افراد وظیفه‌شناس‌تر و سازش‌پذیرتر و کمتر روان‌رنجور می‌شوند.»

محققان برای بررسی بیشتر اینکه آیا قرار گرفتن در معرض سـرب باعـث بروز این اختلافات می‌شـود، اثـرات قانـون هوای پـاک ۱۹۷۰ را بررسـی کردند و دریافتند، افرادی که پس از کاهش سـطح سرب جوی متولد شـده‌اند، نسـبت به کسـانی که قبل از کاهش تدریجی سرب متولد شـده‌اند، دارای شخصیت بالغ‌تر و از نظر روان‌شناختی سالم‌تر در بزرگسالی هسـتند.

محققـان برای اطمینان از اینکـه این یافته‌ها به سـادگی منعکس‌کننـده اثرات همگانـی، ویژگی‌های حاصـل از تجـارب مشـترک تاریخـی یـا اجتماعی نیسـتند، مطالعـه خود را در اروپـا تکـرار کردند. اروپـا نیز بعـد از ایالات‌متحده سـرب را حذف کرده اسـت. نتایـج نشـان داد، افـرادی کـه در مناطقی با سـرب جوی بیشـتر بـزرگ شـده‌اند در بزرگسـالی نیـز کمتـر سـازش‌پذیر و روان‌رنجورتـر بودنـد، اگرچـه یافته‌هـای مربوط بـه وظیفه‌شناسـی تکرار نشد.

تعیین میزان هوش بر اساس اندازه مردمک چشم

مردمـک چشـم عـلاوه بـر واکنـش بـه نور، واکنش‌های دیگری نیز در خود دارد. مردمک چشـم می‌توانـد تحریک شـدن و هیجان داشـتن انسـان و همچنین خسـته بـودن انسـان را نیز نشـان دهند. مردمک چشـم حتـی می‌تواند راسـت و دروغ بودن اظهارات را نیز برملا کند. بر اساس تحقیقاتی که اخیراً در این زمینه انجام شده، مردمک چشم با توانایی‌های شـناختی انسـان نیز ارتباط دارد؛ هر چقدر اندازه‌ی مردمک بزرگ‌تر باشد، فرد از مغز هشیارتری برخوردار است.

در گروهی از مطالعات ارتباط بین اندازه مردمک و مهارت‌های شـناختی مورد بررسی قرار گرفته است کـه نتایج آن‌ها تـا حدودی با یکدیگـر متناقض بوده اسـت و این مطالعات نتوانسـته‌اند نتایج قبلی خود را تکـرار کنند. در برخی از مطالعـات این نتیجه حاصل شده اسـت که بزرگ‌تر بودن اندازه مردمک با بالاتر بودن توانای‌های شـناختی ارتباط مستقیم دارد، ولی در برخی مطالعات نتیجه‌ی عکس این موضوع حاصل شـده اسـت. برخی از این مطالعات تعـداد نمونه‌های مورد بررسی کمی داشته‌اند و به همین دلیل نمی‌توان نتایج آن‌ها را قطعی دانست.

نتایج به‌دسـت آمده توسـط محققین نشان داده اسـت که بزرگ‌تر بودن اندازه مردمک ارتباط مستقیمی با افزایـش توانایی در انجام کارهای پیش‌بینی شـده دارد. محققیـن دلیل این ارتباط را کشـف نکرده‌اند، ولی اینگونه حدس می‌زنند که این موضوع به قسمتی از بـالای سـاقه‌ی مغز ارتبـاط دارد کـه تماس‌های عصبی در آنجا بیشـتر از دیگر جاهای اعصاب مرکزی اسـت. این منطقه نه تنها در مدیریت کارهای عمومی اثر دارد، بلکه تغییرات اندازه‌ی مردمک را نیز مدیریت می‌کند.

به هر حال هنوز هم دلیل نتایج به‌دسـت آمده در این تحقیق مشـخص نیسـت، ولی باید در نظر داشت که ایـن تحقیق بسـیاری از محدودیت‌های تحقیقات گذشـته را نداشته است و می‌توان نتایج آن‌را تا حدود زیادی درست دانست.

یک شب بی‌خوابی عملکرد روزانه فرد را مختل می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد تنها یک شب بی‌خوابـی می‌تواند عملکرد روزانه فـرد را به میزان قابل توجهی مختل سازد. بسیاری از ما تصور می کنیم که می توانیم کمبود خواب خود در طول هفته را در روزهای آخر هفتـه جبران کنیم، اما اکنون نتیجـه یک مطالعه جدید نشـان می دهد بی خوابی نه تنها عملکـرد روزانه فرد را مختل می سـازد بلکـه تداوم این وضع برای چند شـب، آسیب زیادی به سلامت روانی و جسمی فرد می زند.

دانشگاه «ساوت فلوریدا» در این مطالعه اثرات خواب کمتر از ۶ سـاعت را در شب بررسی کردند. کارشناسان ۶ سـاعت خواب در شـب را حداقل خواب مـورد نیاز برای سـلامتی بزرگسـالان می دانند.محققـان در این مطالعه حدود دو هزار بزرگسـال آمریکایی سالم و تحصیل کرده را مورد بررسـی قرار دادند. آنها سلامت روانی و جسمی این افراد را برای هشت روز متوالی ثبت کردند.تقریباً از هر ۱۰ نفر چهار تن از این افراد یعنی ۴۲ درصد، دسـت کم یک شـب کاهش خواب داشته اند و ۱.۵ سـاعت کمتر از مقدار معمول خود خوابیده اند.

نتایج این مطالعه نشان داد که کاهش خواب موجب بـروز احسـاسـات منفی مانـند عصبانیـت، برافروختگی، تنهایـی، تحریـک پذیـری و ناامیدی می شـود و علایم جسمی از جمله مشکلات تنفسی، درد و مشکلات دستگاه گوارش را نیز به دنبال دارد.

اما بـر اسـاس نتایج ایـن مطالعه، این مشـکلات جسـمی و روحـی تـا زمانی ادامه داشـت که شـرکت کننـدگان همچـنان کمتـر از ۶ سـاعت در شـب می خوابیدند، اما با یک شب خواب بیش از ۶ سـاعت، این مشکلات برطرف می شـد.محققان گفتند: بیشترین افزایش در بروز علائم ذکر شـده، تنها پس از یک شـب کاهـش خـواب رخ داد و بطـور مداوم تا روز سـوم بدتر شد.آنها افزودند: پس از این مرحله، بدن نسبتاً به کاهش خـواب مکرر عادت می کند. اما در روز ششـم، شـرکت کنندگان کم خواب اعلام کردند که شـدت علائم جسمی آنها در بدترین حالت قرار دارد. تحقیقات قبلی نیز نشـان داده اند که تنها ۱۶ دقیقه کاهش خواب شـبانه می تواند به عملکرد شغلی افراد آسیب بزند.

تاثیرات ترسناک بیماری روانی بر جسم انسان

برخلاف تصور عموم، مشکلات روانی بیش از آنکه بر روح انسـان تاثیر بگذارد، جسمش را نشانه می‌گیرد. بیماری روانی می‌تواند علائم جسمی ایجاد کند. اگر درد و رنج غیرقابل توجیهی را تجربه می‌کنید، ممکن است با سلامت روانی شما مرتبط باشد؛ مثلا ممکن است هفته گذشـته ناگهان موجی از اضطراب شـما را درگیر کرده و احساس افـرادی شـدیدی را تجربه کرده باشید. در همان زمان شـما احساس درد عجیبی در معده، کمر و اندام خود می‌کنید؛ حتی ممکن اسـت سردرد بگیرید و احساس کلافگی و خستگی کنید. آیا این فقط بدشانسی است، یا این دو موضوع با هم مرتبط هستند؟

برخلاف تصـور عمومی، بیمـاری روانی تنها همه آن چیـزی کـه در ذهن شـما اتفاق می‌افتد، نیسـت. این بیماری روی مغز شـما تاثیـر می‌گذارد و چون مغز شـما روی بقیه اعضای بدن شـما تاثیر می‌گذارد، جای تعجب نیسـت که بیماری روانی می‌تواند شـما را بیمار کنـد؛ بنابراین اگر دردهای غیرقابـل توجیهی را تجربه می‌کنید، ممکن است با سلامت روان شما مرتبط باشد.

طبق گفته یک روانشـناس بالینـی افراد مبتلا به بیماری‌هـای روانـی می‌توانند طیف وسـیعی از علائم جسـمی مانند تنش عضلانی، درد، سردرد، بی‌خوابی و احسـاس بی‌قراری و نیز حتی «مه مغزی» را نیز تجربه کنند، این زمانی است که مغز شما احساس مبهم بودن و عدم تمرکز می‌کند و شـما ممکن است برای تمرکز یا به خاطر آوردن اطلاعات تلاش کنید.

ملیسا جونز، دکترای روانشـناس بالینی می‌گوید: اضطراب می‌تواند باعث درد معده شود. برای برخی، این ممکن است فقط شـبیه به تجربه چیزی مانند دلشوره باشـد اما این امر می‌تواند منجر به درد معده یا اسـهال شـود. بسـیاری از افراد در مواقعی که عصبی هستند یا احسـاس بی‌قراری و نیز حتی «مه مغزی» را نیز تجربه کنند، این زمانی است که مغز شما احساس مبهم بودن و عدم تمرکز می‌کند و شـما ممکن است برای تمرکز یا به خاطر آوردن اطلاعات تلاش کنید.

ملیسا جونز، دکترای روانشـناس بالینی می‌گوید: اضطراب می‌تواند باعث درد معده شود. برای برخی، این

تازه های درمان

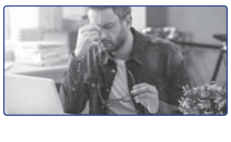
راه خنثی کردن آسیب‌های ناشی از کم‌خوابی

یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند، با یک پیاده‌روی روزانه سـریع می‌توانند آسـیب‌های ناشـی از کمبود خواب را جبران کنند.کمبود خواب با مشـکلات سلامتی مانند سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و سـرطان ارتبـاط دارد اما تحقیقات نشان داده است که فعالیت متوسط تأثیرات بی‌خوابی را "خنثی" می‌کند.

محققان ۳۸۰۰۰۰ انگلیسـی میانسال را به مدت ۱۱ سال بررسی و سطح ورزش، کیفیت خواب و تعداد مرگ و میـر آن‌ها را زیر نظـر گرفتند.آن‌ها دریافتند که کمبـود خـواب و ورزش نکردن به طور مسـتقل خطر مرگ را افزایش می‌دهد. اما بزرگسـالانی که کم می‌خوابند در صـورت تحرک، خطر ابتلا به بیماری را بسـیار کاهش می‌دهند!اثرات سوء خواب بد، هنگامی جبران شـد که شرکت کنندگان در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش -معادل ۲۰ دقیقه پیاده روی سـریع یا آهسته دویدن در روز- را که توسـط سازمان جهانی بهداشت توصیه شده اسـت، انجام دادند.در طول دوره مطالعه، ۱۵۵۰۳ شـرکت‌کننده فوت کردند. مرگ در بین افراد کم خواب و کسـانی که کم ورزش می‌کردند، بیشـتر مشـاهده شـد و افراد غیرفعال مبتلا به بی‌خوابی در مقایسه با افرادی که خوب می‌خوابند ۵۷ درصد بیشتر در معـرض خطر مرگ زودرس قرار دارند و ۶۷ درصد بیشتر در معرض مرگ در اثر بیماری قلبی و ۴۵ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ در اثر سرطان قرار دارند. دلیل ارتباط کمبود خواب با مشـکلات سلامتی هنوز مشـخص نیسـت، اما بی‌خوابی یا اسـترس مزمن مرتبط اسـت که می‌توانـد منجر به التهاب عروق و نارسـایی قلبی شود.

نویسندگان این مطالعه، از دانشگاه سیدنی نتیجه گرفتند: به نظر می‌رسـد سـطح فعالیت بدنی بالاتر از توصیه WHO بسـیاری از ارتباطات سوء با خواب و مرگ‌ومیر نامناسب را از بین می‌برد."شرکت کنندگان در این مطالعه، به طور متوسـط ۵۵ سـال داشـتند و تقریباً نیمی از آن‌ها دارای خواب ناسالم بودند.

اختلال بیش فعالی عامل بروز ریسک بالای بیماری های جسمی



مهـر: در حالـی که افراد مبتلا بـه اختلال بیش فعالی، شـرایطی نظیر بی توجهی، تکانشـگری و بیش فعالی را تجربه می کنند، اما ممکن اسـت لازم باشد از خطر بسـیاری از بیماری های جسمی نیز آگاه باشند. تحقیقـات جدید به وجـود خطرات بالاتـری در بروز بیماری‌های سیسـتم عصبی، تنفسی، اسکلتی عضلانی و متابولیکـی در افرادی که بیش فعالی دارند، پی برده است.

«با دو ریتز»، سرپرسـت تیم تحقیق از مؤسسـه کارولینسـکا در سوئد، در این باره می‌گوید: «شناسایی بیماری‌های جسـمی همزمان ممکن اسـت پیامدهای مهمـی در درمان بزرگسـالان مبتلا بـه اختلال بیش فعالـی و نیز برای سـلامتی و کیفیـت زندگی طولانی مـدت بیمـاران داشـته باشـد.»محققان دریافتند که افزایش خطر بیشـتر به دلیل عوامل ژنتیکی اسـت که هم در اختلال بیش فعالی و هم در بیماری‌های جسمی نقـش دارند، که البته در این مورد اختلالات سیسـتم عصبی و بیماری‌های مرتبط با سـن مسـتثنی هستند. سـرب جوی بیشـتر بـزرگ شـده‌اند در بزرگسـالی نیـز کمتـر سـازش‌پذیر و روان‌رنجورتـر بودنـد، اگرچـه یافته‌هـای مربوط بـه وظیفه‌شناسـی تکرار نشد.

برای افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی، قوی‌ترین ارتباط با مشـکلات جسـمانی در سیستم‌های عصبی، بیماری‌های تنفسـی، اسـکلتی عضلانـی و متابولیکی مشاهده شـد. بیماری کبدی مرتبط با الکل، اختلالات خواب، بیماری انسـدادی مزمن ریـوی، صرع، بیماری کبد چرب و چاقی بیشـترین ارتباط را با اختلال بیش فعالی داشتند. این اختلال همچنین با افزایش کم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری پارکینسون و زوال عقـل مرتبـط بود!اختـلال بیـش فعالی نوعی اختلال روانپزشکی است که معمولاً با محرک‌های نظیر متیل فنیدیت ها یا آمفتامین‌ها درمان می‌شود.

آسیب به سر باعث بروز بیماری‌های روانی می‌شود

دانشـمندان دانمارکی در تازه‌تریـن مطالعات خـود دریافتند ضربه به سـر می‌توانـد خطر ابتلا به اختلالات روانی را افزایش دهد. دانشمندان دانمارکی رابطـه بیـن ضربه‌های سـر مانـند ضربـه مغزی و شکستگی جمجمه و احتمال خطر ابتلا به اختلالات روانی را مورد مطالعه قرار داده‌اند؛ آن‌ها دریافتند که آسیب‌های سر می‌تواند خطر ابتلا به برخی اختلالات روانی را تا ۴۴۹ درصد افزایش دهد.

دکتر سـوتجا اورلوفسـکا از مرکز روانپزشـکی کپنهاگ می‌گوید: ایـن مطالعه بزرگترین مطالعه در نوع خود تاکنون بوده اسـت. در این دوره، ۱۱۳۹۰۶ نفر از شـرکت کنندگان به دلیل آسـیب دیدگی از ناحیه سـر در بیمارسـتان بستری بودند. چهار درصد از ایـن افـراد متعاقبـا بـا اختلال روانی تشـخیص داده شـدند.محققان اختلالاتی از قبیل افسـردگی، اسکیزوفرنی، اختلال دو قطبی و اصطلاحا اختلالات روانی اراگنیک (نوعی کاهش عملکرد ذهنی به دلیل بیماری پزشکی یا جسـمی، به جای بیماری روانی) را مورد بررسـی قرار دادند. آسـیب‌های سر می‌تواند ناحیـه‌ای از مغـز را در بـرد و منجـر به ایجاد اختلال روانی شـود کـه با ناحیه مـورد نظر مرتبط باشد. آسیب پراکنده‌تری مانند ضربه مغزی می‌تواند انتقـال دهنده‌های عصبی را که مغـز برای برقراری ارتبـاط بین قسـمت‌های مختلف سیسـتم عصبی اسـتفاده می‌کند، تحت تاثیر قرار دهد که این تعادل مختل شده با ایجاد اختلالات روانی همراه است.