اعصاب و روان

مشکلات کودکان اوتیسمی در دوران کرونا

یک روانشناس بالینی درباره مشکلات گریبانگیر کودکان اوتیسمی در دوران کرونا توضیح داد. مریم صبور، گفتاردرمانگر و روانشناس بالینی در مورد مشکلات کودکان مبتلا به اوتیسم گفت: یکی از مشکلات بزرگ برای مبتلایان به اختلال اوتیسم و خانواده های آن ها هزینه های درمان است. او افزود: وجود یک موسسه یا نهاد برای کمک مالی به منظور رفع هزینه‌های درمان کودکان مبتلا به اوتیسم، ضروری است. کودکان اوتیسمی باید در هفته چند روز را برای درمان به کلاس بیایند و این اتفاق باید در طولانی مدت مداوم باشد. صبور تصریح کرد: کرونا باعث شده که خانواده کودکان اوتیسم که سر کار می‌رفتند، از نظر مالی با مشکل مواجه شوند و قادر به پرداخت هزینه‌های درمان نباشند و در ادامه بسیاری از کودکان مبتلا به اوتیسم، از درمان خارج شوند؛ بنابراین اگر بیمه‌هایی برای کمک به درمان این کودکان وجود داشته باشد باعث می‌شود بار روانی از دوش خانواده های شان برداشته شود.

این گفتار درمانگر و روانشناس بالینی بیان کرد: از آن جایی که مبتلایان به اوتیسم درک زیادی از مفهوم آداب معاشرت و فاصله‌های اجتماعی در دوران کرونا ندارند و دارای مشکلات حسی هنگام استفاده از ماسک هستند، قادر به تحمل این شرایط نیستند و لازم است حتما تزریق واکسن برای این کودکان صورت بگیرد. خانواده‌های کودکان مبتلا به اوتیسم هم باید واکسینه شوند، چرا که ممکن است این کودکان ناقل باشند و خانواده های شان را هم درگیر اختلال کرونا کند که البته مطابق سازمان اوتیسم که بچه‌های ۱۸ سال به بالا را واکسینه خواهد کرد.

صبور اظهار کرد: محدودیت‌های کرونایی برای درمانگرهای مبتلا به اختلال اوتیسم هم مشکل ایجاد کرده است. ماسک زدن برای این درمانگرها، در هنگام همکاری به کودکان اوتیسمی بسیار سخت است و با واکنش‌های کودکان مواجه می‌شوند بنابراین واکسینه شدن درمانگرها باید در اولویت قرار بگیرد.

بیماری مهلکی که سردرد صبحگاهی نشانه آن است

علائم تومور مغزی نه تنها با اختلالات گفتاری و ضعف در بدن، بلکه می‌تواند با سردرد نیز همراه باشد.رئیس بخش جراحی مغز و اعصاب موسسه آنکولوژی تحقیقات مسکو آنتون زایتسف در گزارشی اعلام کرد که سردرد به عنوان علامت تومور مغزی اغلب در صبح ظاهر می‌شود و می‌تواند با فشار سر همراه باشد، این سردرد می‌تواند همراه با حالت تهوع، استفراغ و سرگیجه باشد.

زایتسف توضیح می‌کند در صورت ادامه درد پس از مصرف مسکن و در صورت تکرار این سردردها باید آزمایش‌هایی انجام شود.همچنین، بیماران مبتلا به تومور اغلب در تلفظ و درک کلمات و ضعف در اندام‌ها مشکل دارند.آنتون زایتسف جراح مغز و اعصاب تأکید کرد: یک تومور بزرگ ممکن است به مدت طولانی خود را نشان ندهد و بستگی به مکان آن دارد. کسانی که تومور مغزی در آن‌ها نزدیک به مخاط مغز قرار دارند، زودتر دیده می‌شوند. تومورهایی که عمیقا توسعه می‌یابند و بزرگ می‌شوند نه تنها خود را زود نشان نمی‌دهند.آنتون زایتسف بیان کرد: علل تومورهای مغزی هنوز مشخص نشده است اما قطعا با آسیب‌های سر ارتباطی ندارند.

راهکارهای جلوگیری از اضطراب

همه ما درجاتی از اضطراب را تجربه می کنیم ولی نوع مزمن تا شدید آن غیر عادی و مشکل ساز است. با این اوصاف برای جلوگیری از اضطراب های رایج در زندگی که هنوز نیازی به درمان های دارویی ندارند، راهکارهای زیادی پیشنهاد شده است:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید: بهترین راه طبیعی برای کاهش اضطراب، قرار گیری در معرض نور خورشید است. جذب ویتامین دی در راه نور خورشید باعث کاهش علائم افسردگی و اضطراب می شود.

مصرف اسیدهای چرب امگا ۳: شواهدی وجود دارد که نشان می دهد مصرف اسیدهای چرب امگا۳ علائم اضطراب را تسکین داده و منجر به کاهش سطوح مواد شیمیایی مرتبط با استرس از جمله ادرنالین و کورتیزول می شود.

استفاده از عصاره اسطوخودوس: یک تحقیق یونانی ثابت کرده است بیمارانی که در مطب در انتظار نوبت خود هستند با استشمام رایحه اسطوخدوس راحت تر این زمان را تحمل می کنند.

نوشیدن چای بابونه: بابونه حاوی دو ماده شیمیایی اپی ژنین و لوتئولین است و مطالعات مرکز پزشکی پنسیلوانیا نشان داده افراد مضطربی که ۸ هفته پشت سر هم چای بابونه مصرف می کردند، بسیار بیشتر از بیمارانی که دارو می خوردند، اضطرابشان کاهش پیدا کرده است.

فعالیت بدنی: افزایش تولید اندورفین ناشی از ورزش با احساس خوب و افزایش خلق و خوی مرتبط است.

تجربه حمام گرم: حمام گرم تسکین دهنده و آرامبخش و در عین حال تنظیم کننده میزان خلق و خو و اضطراب است. با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید.

پرهیز از کافئین: کافئین اگرچه منجر به افزایش انرژی می شود، ولی می تواند به همان میزان شما را عصبی و مضطرب کند. به جای مصرف مداوم کافئین موجود در قهوه، شکلات، نوشابه می توانید چای سبز را امتحان کنید.

بررسی رژیم غذایی: کمبود ویتامین ب ۱۲ منجر به ایجاد اضطراب می شود؛ اتفاقی که بین گیاه خواران بیشتر می افتد.

مصرف غذاهای ضداضطراب: درمیان خوراکی‌های ضد اضطراب می توان به زغال اخته اشاره کرد. غلات کامل نیز سرشار از منیزیوم و تریپتوفان است؛ تریپتوفان اسید آمینه ای است که بدن آن را به سروتونین تبدیل می کند و همین روند باعث بهبود وضع خلق و خوی مرتبط است.

مصرف مواد قندی و افزایش خطر اختلال شناختی

ایسنا: بر اساس نتایج مطالعه جدید به رهبری دانشگاه فناوری کوئینزلند استرالیا، کودکانی که بیش از حد مواد قندی مصرف می‌کنند، در بزرگسالی بیشتر در معرض چاقی، بیش‌فعالی و اختلال شناختی قرار دارند.

در این مطالعه زمانی که موش‌ها دوز روزانه بسیار کمی از ساکارز دریافت کردند، خطر افزایش وزن ناشی از قند زیاد و سایر مشکلات سلامتی آنها کاهش یافت. این نتایج از اعلامیه سازمان بهداشت جهانی که خواستار کاهش مصرف قند است، حمایت می‌کند.

یکی از محققان اصلی، پروفسور سلنا بارتلت، متخصص مغز و اعصاب دانشگاه فناوری کوئینزلند می‌گوید: بسیاری از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان در بیش از ۶۰ کشور ازجمله استرالیا، رژیم غذایی با بیش از چهار برابر قند (۱۰۰ گرم) توصیه شده سازمان بهداشت جهانی (۳۵ گرم به ازای هر نفر در روز) دریافت می‌کنند.

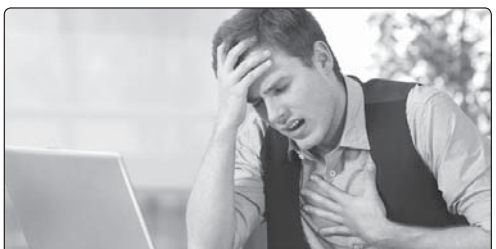
پروفسور بارتلت اظهار کرد: «در بررسی اثرات طولانی‌مدت قند بر روی نوجوانان و بزرگسالان باید کارهای بیشتری انجام شود، اما نتایج ما با مدل موش بسیار امیدوارکننده است.»

وی ادامه داد: شواهد اخیر نشان می‌دهد، چاقی و رفتارهای تکانشی ناشی از عادات غذایی غلط منجر به مصرف بیش از حد مواد غذایی و نوشیدنی‌های فراوری شده می‌شود، اما اثرات طولانی‌مدت آن بر فرایندهای شناختی و بیش‌فعالی ناشی از مصرف بیش از حد قند از دوران نوجوانی مشخص نیست.

وی بیان کرد: نتایج مطالعه ما نشان داد که مصرف قند در طولانی‌مدت (یک دوره ۱۲ هفته‌ای در موش‌هایی که آزمایش را در سن پنج هفتگی آغاز کردند) در سطحی که به‌طور قابل‌توجهی افزایش وزن را زیاد می‌کند، باعث تحریک غیرطبیعی و بیش از حد سیستم عصبی می‌شود. این امر هم حافظه رویدادی و هم حافظه فضایی را تغییر می‌دهد. این نتایج مشابه نتایج گزارش شده در مورد اختلالات نقص توجه و بیش‌فعالی است.

وی افزود: جالب توجه است تحقیقات ما روی موش‌ها نشان داد که کاهش مصرف ساکارز تا چهار برابر از افزایش وزن ناشی از قند زیاد و در حمایت از توصیه سازمان بهداشت جهانی برای محدود کردن مصرف قند تا این مقدار موثر خواهد بود. همچنین می‌تواند عواقب منفی دیگر از جمله بیش‌فعالی و اختلال شناختی را محدود کند.

آشنایی با انواع اختلال هراس



فوبیا چیست؟ فوبیا یا هراس، نوعی واکنش ترس شدید، بیمارگونه و غیرمنطقی است. اگر دچار فوبیا باشید، موقع روبه‌روشدن با منبع ترس خود، دچار احساس هراس شدیدی می‌شوید. این احساس ممکن است در ارتباط با برخی مکان‌ها، موقعیت‌ها، اشیا و جانوران به وجود بیاید. برخلاف اختلال اضطراب فراگیر، اختلال هراس یا فوبیا تنها در زمان تماس با منبع ترس، بروز پیدا می‌کند.

تأثیر و شدت فوبیا ممکن است متفاوت باشد: از آزاردهندگی و احساس ناراحتی معمولی تا حالت تهوع، تنفر شدید، غش و بیهوشی و ناتوانی یا حتی فلجی شدید. مبتلایان به فوبیا معمولا متوجه می‌شوند که ترس‌شان غیرمعقول است، اما قادر نیستند برای درمان و کنترل آن کاری بکنند. اختلال هراس یا فوبیا، می‌تواند بر زندگی شخصی، روابط اجتماعی، روابط کاری و همچنین حضور فرد در مدرسه و دانشگاه تأثیری منفی بگذارد.

عوامل ژنتیکی و محیطی، ممکن است یکی از علل بروز فوبیا باشند. کودکانی که یکی از بستگان نزدیک آنها دچار اختلال اضطراب فراگیر باشد، بیشتر در معرض ابتلا به فوبیا هستند. تجربه‌ی حوادث ناراحت‌کننده مانند تجربه تصادف یا غرق‌شدگی هم ممکن است باعث بروز فوبیا شود. قرارگرفتن در ارتفاع بسیار زیاد یا گازگرفته‌شدن توسط حیوانات یا ترس خشرات، همگی ممکن است از عوامل بروز فوبیا باشند.

افرادی که درمان‌های پزشکی سنگین را پشت سر می‌گذارند یا افرادی که دچار مشکلات پزشکی هستند، عموما بیشتر دچار هراس می‌شوند. همچنین فوبیا در بین افرادی که دچار ضربه‌های مغزی شده‌اند، شیوع بسیار بالایی دارد. مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی و همچنین افسردگی، در بروز هراس یا فوبیا نقش دارند.

هراس از مکان‌های باز

این نوع فوبیا عبارت است از ترس از مکان‌ها و موقعیت‌هایی که نمی‌توانید به‌راحتی از آن خارج شوید یا از آنها فرار کنید. اگورا در زبان یونانی به‌معنای میدان‌های عمومی و بزرگ است. علت نام‌گذاری این فوبیا بهنام اگوافوبیا هم همین است، چراکه افرادی که دچار چنین اختلالی می‌شوند، از ترس مواجهه با مکان‌های عمومی و شلوغ، در خانه می‌مانند.

بسیاری از افرادی که دچار اگوافوبیا هستند، دصورتی‌که در مکانی عمومی و شلوغ قرار بگیرند، دچار حمله‌ی هراس (Panic Attack) می‌شوند. حمله‌ی هراس نوعی احساس ناگهانی و شدید وحشت‌زدگی است که تا چند دقیقه طول می‌کشد. علائم این حمله، مشابه علائم سکته‌ی قلبی است: فرد دچار تپش قلب شدید، تنگی نفس، لرزش بدن و آبه‌ویژه) دست، سیاهی چشم و ازدست‌رفتن هوشیاری می‌شود. هنگامی که افراد با حمله‌ی هراس روبه‌رو می‌شوند، خیال می‌کنند دچار سکته یا ایست قلبی شده‌اند و سریعا نیازمند خدمات اورژانس پزشکی‌اند.

هراس یا فوبیای اجتماعی که با نام «اختلال اضطراب اجتماعی» هم شناخته می‌شود، نوعی ترس یا نگرانی بسیار شدید درمورد موقعیت‌های اجتماعی است و ممکن است منجر به انزوای شدید فرد شود. فوبیای اجتماعی گاهی اوقات ممکن است به‌حدی شدید باشد که فرد را حتی برای انجام فعالیت‌های ساده‌ی اجتماعی، مانند خرید از فروشگاه یا پاسخ به تماس‌های تلفنی، دچار وحشت کند. افرادی که دچار فوبیای اجتماعی هستند، به‌ندرت در مکان‌های عمومی رفت‌وآمد می‌کنند.

افرادی که سابقه اضطراب خانوادگی دارند، با احتمال بیشتری دچار انواع فوبیا می‌شوند. سن، وضع اقتصادی و جنسیت هم ممکن است در ابتلا به انواع مختلف فوبیا مؤثر باشند. به‌عنوان‌مثال زنان با احتمال بیشتری دچار هراس از حیوانات می‌شوند. در میان کودکان و افرادی که وضعیت اقتصادی نامناسبی دارند، ابتلا به فوبیاهای اجتماعی رایج‌تر است و همچنین اکثر افراد مبتلا به فوبیای دندان‌پزشکی، مرد هستند.

درمان فوبیا و هراس

فوبیاها و هراس‌ها با استفاده از روان درمانی و دارو درمانی یا ترکیبی از هردو درمان‌پذیرند.

رفتار درمانی شناختی، مؤثرترین و تثبیت شده‌ترین راه درمان فوبیاها از طریق روان درمانی است. رفتار درمانی شناختی، افراد را در محیطی کنترل‌شده در معرض منبع ترسشان قرار می‌دهد. با این روش فرد حساسیت خود به هراس‌ها را از دست می‌دهد و اضطراباش به‌طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند.رفتار درمانی شناختی بر شناسایی و تغییر افکار غیروالعی و غیرمنطقی و به‌چالش‌کشیدن باورهای ناکارآمد، تمرکز می‌کند. تکنیک‌های جدید رفتار درمانی شناختی با استفاده از تکنولوژی واقعیت مجازی، افراد را در معرض ترس‌هایشان قرار می‌دهد.

داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب می‌توانند علائم روانی و جسمانی هراس‌ها را کاهش دهند. به‌طور معمول ترکیب روان‌درمانی و داروهای، بیشترین میزان اثرگذاری را در درمان فوبیاها دارد.

اگر شما دچار یکی از انواع فوبیا هستید، باید حتما به‌دنبال درمان آن باشید. غلبه بر فوبیا و هراس‌ها مشکل، اما امکان‌پذیر است. با درمان مناسب، یاد می‌گیرید که هراس‌های خود را کنترل کنید و انرژی‌تان را صرف پیشرفت در طول زندگی‌تان کنید.

کشف عامل اصلی واکنش شدید هنگام ترس در کودکان

نتایج مطالعات جدید محققان دانشگاه میشیگان، عامل اصلی واکنش شدید هنگام مواجهه با ترس در کودکان را مشخص کرد.

چرا برخی از نوزادان بیش از دیگران نسبت به خطر در شدت واکنش نشان می‌دهند؟ طبق تحقیقات جدید دانشگاه ایالتی میشیگان و دانشگاه کارولینای شمالی، بخشی از پاسخ را می‌توان در یک مکان شگفت آور یافت: سیستم هضم نوزاد.

سیستم گوارشی انسان میزبان جامعه وسیعی از میکروارگانیسم‌هاست که به عنوان میکروبیوم روده شناخته می‌شوند. تیم تحقیقاتی MSU- UNC دریافتند میکروبیوم روده در نوزادان با واکنش ترس شدید و نوزادانی که واکنش خفیف‌تری دارند، متفاوت است.

این پاسخ‌های ترس (چگونگی واکنش کسی در برابر یک موقعیت ترسناک) در اوایل زندگی می‌تواند شاخص‌های سلامت روان در آینده باشد و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که بهزیستی عصبی را به میکروبیوم روده گره می‌زند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد میکروبیوم روده می‌تواند روزی ابزاری جدید برای نظارت و پشتیبانی از رشد عصبی سالم در اختیار محققان و پزشکان قرار دهد.

محققان با جمع آوری تمام داده‌ها ارتباط معناداری بین ویژگی‌های خاص میکروبیوم روده و قدرت پاسخ‌های ترس نوزاد مشاهده کردند. به عنوان مثال کودکان با میکروبیوم‌های ناهموار در یک سالگی ترس بیشتری داشتند. میکروبیوم‌های ناهموار تحت سلطه مجموعه کوچکی از باکتری‌ها هستند، در حالی که حتی میکروبیوم‌ها تعادل بیشتری دارند.

محققان همچنین کشف کردند که محتوای جامعه میکروبی در یک سالگی مربوط به پاسخ‌های ترس است. در مقایسه با کودکانی که ترس آن‌ها کاهش یافته است، نوزادانی که پاسخ آن‌ها بیشتر است برخی از انواع باکتری‌ها را دارند؛ با این حال تیم ارتباطی را بین میکروبیوم روده کودکان و نحوه واکنش آن‌ها در برابر غریبه‌هایی که ماسک ندارند، مشاهده نکردند. به گفته کنیکمایر این احتمالا به دلیل قسمت‌های مختلف مغز است که در گیر پردازش شرایط بالقوه ترسناک هستند.

کنیکمایر گفت: در مورد غریبه‌ها، یک عنصر اجتماعی وجود دارد؛ بنابراین کودکان ممکن است سرسختی اجتماعی داشته باشند، اما غریبه‌ها را تهدید فوری نمی‌دانند. این قسمت به ارزیابی سریع مغز می‌رود.

عشق ما را عاقل‌تر و باهوش می‌کند!

خاص و منحصربه‌فرد است.بنا به نتایج تحقیقات صورت‌گرفته، کسی که عاشق باشد، خصوصاً در اوایل رابطه، احساس بیداری و ارتباط عاطفی بیشتری با دنیا دارد. همچنین، آنها همدل‌تر و دلسوزتر هستند. واقعیت این است که عشق باعث می‌شود ما انسان‌های بهتری باشیم. علاوه بر آن، دانشمندان علوم اعصاب کشف کردند که عشق باعث می‌شود ما هوشمندتر شویم. چرا؟ چون «شیمی عشق» در درجه اول در مغز قرار دارد و دگرگونی ناشی از عاشق‌شدن نیز در مناطقی از مغز رخ می‌دهد که مسئول عملکردهای شناختی هستند.

گروهی از محققان دانشگاه شیکاگو برای رسیدن به این نتیجه که عشق ما را عاقل‌تر می‌کند، مغز چندین زوج را که عاشق یکدیگر بودند اسکن کردند. این تصاویر در کنار سایر آزمایش‌ها نشان داد افرادی که عاشق هستند، سریع‌تر فکر می‌کنند، عقاید و رفتارهای دیگران را با وضوح بیشتری درک می‌کنند و نیز خلاقیت بیشتری دارند.محققان کشف کردند که ۱۲ ناحیه مغزی با دیدن عکس یا شنیدن نام معشوق/همسر این افراد فعال می‌شود.یکی از مناطقی که فعالیت شدید خاصی را نشان می‌داد، چین‌خوردگی‌های قشر مغز بود، منطقه‌ای که به‌طور سنتی با تفکر انتزاعی و خلاقیت مرتبط است.

برای پیشگیری از افسردگی شب ها زودتر بخوابید

افسردگی بسیاری از جنبه های زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد و برای برخی از افراد ممکن است به این معنی باشد که ساعت های بیشتری بخوابند. در حقیقت ارتباط موثری بین ساعت و نوع خوابیدن و افسردگی وجود دارد.

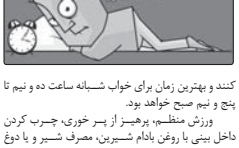
به طور معمول افراد افسرده دارای الگوی خواب متفاوتی نسبت به افراد عادی بوده و معمولا ساعت های طولانی تر یا متفاوتی از خواب را دارند. مدت ها است که پژوهشگران می دانند بین زمان خواب و خلق و خوی رابطه ای مستقیم وجود دارد، اما سوالی که اغلب از پزشکان می شنویم این است: برای تشخیص یک عارضه، چقدر زودتر باید نشانه های آن را شناخت؟

نتایج مطالعات پیشین از جمله یک پژوهش چهار ساله روی ۳۲ هزار پرستار که نشانه های افسردگی به تازگی در آن ها ظاهر شده بود نشان داد که تغییر الگوی خواب سبب شد این افراد تا ۲۷ درصد کمتر دچار علائم افسردگی شوند. حال این سوال مطرح می شود که تغییر برنامه خواب به طور بالقوه چگونه بر روحیه و خلق و خوی افراد تأثیر می گذارد؟ در این مطالعه ۸۴۰ هزار نفر مورد بررسی قرار گرفته و داده های مربوط به کرونوتیپ آنها جمع آوری شد، به این معنی که بر اساس اطلاعات ژنتیکی مشخص شد آن ها چه ساعاتی از روز تمایل به خوابیدن دارند. تصور می شود که یک زن ویژه تنظیم ساعت خواب در بدن انسان وجود دارد که ۱۲ تا ۴۲ درصد روی زمان و ساعت خواب ما تاثیر دارد.

پژوهشگران در این رابطه اعلام کردند: ما دریافتیم که حتی زمان خواب یک ساعت زودتر نیز با میزان قابل توجهی از سطح پایین تر افسردگی ارتباط دارد؛ بنابراین، اگر کسی که به طور معمول نیمه شب به رختخواب می رود، در ساعت ۱۱ شب بخوابد می تواند خطر افسردگی را تا ۲۳ درصد کاهش دهد. قابل توجه است که اگر این ساعت تغییر خواب به دو ساعت زودتر تغییر کند، نتیجه نیز دو برابر افزایش خواهد یافت. پژوهشگران دلیل دقیق این موضوع را نمی دانند اما این احتمال وجود دارد که کاهش سطح افسردگی در صورت زودتر خوابیدن ممکن است به میزان نور و تاریکی و نحوه واکنش بدن ما مربوط باشد.

تحقیقات مرتبط با تاثیر نور بر خلقیات افراد نشان داده است که نور درمانی می تواند برای درمان برخی اختلالات خلقی مفید باشد.

عوارض بی خوابی از نظر طب سنتی



یک متخصص طب سنتی گفت: بی خوابی عوارض بسیار زیادی را به همراه دارد که خشکی مغز یکی از مهم‌ترین دلایل آن است.

ناصر رضایی پور، متخصص طب سنتی ظهار کرد: یکی از مهم ترین اصول زندگی سالم، خواب و بیداری است که ایجاد هرگونه خلل در آن زندگی انسان را با مشکلاتی مواجه می‌کند معمولا افراد به دلیل شرایط کاری، درس خواندن‌های شبانه و یا امتحانات برنامه خوابی شان بهم می‌ریزد و دچار بیخوابی و کم خوابی می‌شوند.او افزود: حکمای طب ایرانی برایمن باورند که میزان خواب موردنیاز افراد، براساس نوع مزاج‌شان متفاوت است. بنابراین در طب ایرانی، بی‌خوابی نیز صرفا با تعداد ساعات خواب ثابتی تعریف‌نمی‌شود و همچنین به کیفیت خواب نیز ربط دارد. او گفت: خواب آلودگی در طی روز، کج خلقی، کاهش هوشیاری و اختلال در عملکرد حافظه از علائمی است که فرد به دلیل بی خوابی و کم خوابی در طول روز با آن‌ها مواجه خواهد شد.

رضایی پور بیان کرد: یکی از مهم ترین عوارض کم خوابی و بی خوابی خشک شدن مغز است، در واقع زمانی که مغز مدت زمان زیادی بدون استراحت و تمدن قوا فعالیت می‌کند حرارت مغز به دلیل فعالیت زیاد افزایش می‌یابد و به همان میزان رطوبت مغز کاهش یافته که خشکی مزاج مغز را در پی خواهد داشت.وی ادامه داد: رطوبت طبیعی مغز سبب تمرکز و به ذهن سپردن مسائل خواهد شد و در صورتی که این رطوبت در مغز کاهش یابد اختلال در حافظه، تحریک پذیری عصبی، تشدید اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی را نیز خواهیم داشت.

این متخصص طب سنتی تصریح کرد: خواب در طول روز، به‌همین‌عنوان جایگزین خواب شبانه نیست و توصیه‌نمی‌شود و بهترین زمان برای به‌خواب‌رفتن، پس‌از غروب کامل آفتاب و آغاز شب خواهد بود. سستی، کرختی، ترشح پشت حلق، تحریک پذیری و عصبی بودن، بوی بد دهان، کاهش اشتها و فراموشی از جمله عوارض خواب در طول روز به خصوص در هنگام غروب آفتاب است؛ بنابراین افراد برای اینکه با بی خوابی و عوارض آن مواجه نباشند باید از یک الگوی خواب مناسب پیروی کنند و بهترین زمان برای خواب شبانه ساعت ده و نیم تا پنج و نیم صبح خواهد بود.

ورزش منظم، پرهیز از پر خوری، چرب کردن دهان بینی با روغن بادام شیرین، مصرف شیر و یا دوغ و دوش گرفتن قبل از خواب می‌تواند به درمان بیخوابی کمک کند.

تازه های درمان

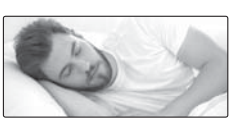
پاندمی کووید ۱۹ باعث بی‌توجهی به تومور مغزی نشود

ایرنا: متخصصان حوزه سلامت به افراد و متخصصان هشدار می‌دهند علائم تومور مغزی نباید به دلیل پاندمی کووید ۱۹ مورد بی‌توجهی قرار گیرد. تومور مغزی مجموعه‌ای از سلول‌های غیرعادی است که درون مغز تجمع کرده و یک توده غیرطبیعی را تشکیل می‌دهند. تومورهای مغزی ممکن است سرطانی (بدخیم) یا غیر سرطانی (خوش‌خیم) باشند.جمجمه که در برگیرنده مغز است، ساختار سخت و انعطاف‌ناپذیری دارد و رشد هرنوع توده در چنین فضای محدودی می‌تواند مشکل‌ساز شود.

صرف‌نظر از بدخیم یا خوش‌خیم بودن تومور، رشد آن درون مغز موجب افزایش فشار درون جمجمه می‌شود و این فشار می‌تواند به مغز آسیب وارد کرده یا موجب مرگ شود.بر اساس مطالعات به محض مشاهده علائم تومور مغزی باید تست آم آر آی گرفته شود؛ چراکه تصویربرداری ام ای آی یک روش طلایی برای تشخیص تومور در مراحل اولیه است. معمولا تومور مغزی با علائم متفاوتی از جمله سردرد، تهوع، استفراغ، تاری دید، اختلال بینایی و تشنج همره است، حتی این عارضه می‌تواند منجر به تغییر شکل و اندازه جمجمه شود.

برخی افراد به دلیل پاندمی کرونا این علائم را نادیده می‌گیرند و به پزشک مراجعه نمی‌کنند؛ در صورتی‌که با یک تصویربرداری ساده می‌توان بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد.

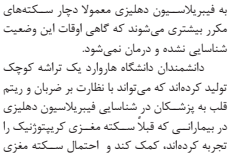
خواب عمیق به پاکسازی مغز از سموم کمک می کند



مهر: یک مطالعه جدید ارتباط بین فعالیت مغز وابسته به خواب را با دفع پروتئین های سمی مرتبط با بیماری آلزایمر نشان می دهد.تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت عمومی مغز در هنگام خواب عمیق باعث کاهش تجمع سموم مربوط به آلزایمر می‌شود.این فعالیت در مغز افراد دارای ریسک بالاتر زوال شناختی ضعیف‌تر است.این کشف می‌تواند یک نشانگر زیستی بالقوه در تشخیص بیماری‌های عصبی-مغزی باشد.این یافته‌ها نشان می‌دهد که امواج مغزی با فرکانس پایین تولید شده در مرحله خواب با حرکت غیرسریع چشم (NREM) می‌توانند نقشی حیاتی در پاکسازی ضایعات مغز داشته باشند.

بیماری آلزایمر همزمان با افزایش سطح پروتئین‌های آمیلوئیدبتا و تائو در مغز ایجاد می‌شود. تحقیقات گسترده‌ای این مواد را به عنوان عوامل اصلی در زوال شناختی دخیل می‌داند.با آشکار شدن علائم بیماری آلزایمر، روند تجمع مواد سمی به طرز چشمگیری پیشرفت کرده است. این تجمع می‌تواند ۱۰-۲۰ سال قبل از شروع علائم زوال عقل آغاز شود.نتایج مطالعات محققان دانشگاه پنسیلوانیا نشان می‌دهد خواب عمیق به پاکسازی مغز از سموم مرتبط با الزایمر کمک می‌کند.در مرحله NREM، امواج الکتریکی آهسته و ثابت مغز در قالب مکانیسم پاکسازی عمل می‌کنند.

پیش‌بینی احتمال سکته مغزی با یک تراشه کوچک



محققان دانشگاه هاروارد در مطالعه اخیرشان موفق به توسعه یک تراشه کوچک شده‌اند که با قرار گرفتن در زیر پوست می‌تواند احتمال رخ دادن سکته مغزی را پیش‌بینی کند.

دانشمندان مشتاق هستند تا روش‌های شناسایی بیمارانی که احتمال بروز سکته مغزی مکرر در آن ها وجود دارد را پیدا کنند. بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی معمولا دچار سکته‌های مکرر بیشتری می‌شوند که گاهی اوقات این وضعیت شناسایی نشده و درمان نمی‌شود.

دانشمندان دانشگاه هاروارد یک تراشه کوچک تولید کرده‌اند که می‌تواند با نظارت بر ضربان و ریتم قلب به پزشکان در شناسایی فیبریلاسیون دهلیزی در بیمارانی که قبلاً سکته مغزی کریپتوژنیک را تجربه کرده‌اند، کمک کند و احتمال سکته مغزی مکرر را هنگام قرار گرفتن در زیر پوست تشخیص دهد. طول این تراشه کمتر از ۱ ¾ اینچ و ضخامت آن ۶/۱ اینچ است.

محققان این تراشه را روی گروهی از بیماران آزمایش کردند و در نهایت این تراشه توانست در ۱۲.۱ درصد بیماران با موفقیت فیبریلاسیون دهلیزی را تشخیص دهد. مشخص شد که دوره‌های فیبریلاسیون دهلیزی کوتاه نیستند و بیشتر آن ها حداقل یک ساعت طول می‌کشند.