

# سلامت

## نابناک

## خواب طبیعی چیست؟

فارس - خواب مجموعه‌ای پیچیده از رفتارهایی است که با دراز کشیدن یا تکیه دادن بدن، سکوت و چشم‌های بسته همراه است که از دو مرحله خواب با رویا و خواب بدون رویا تشکیل می‌شود.
خسرو صادق‌نیت، فلوشیپ طب خواب با اشاره به اینکه خواب طبیعی حالتی است که در آن ادراک حسی از محیط پیرامون و پاسخ به آن به صورت برگشت‌پذیر از بین می‌رود، گفت: خواب مجموعه‌ای پیچیده از رفتارهایی است که معمولاً با دراز کشیدن یا تکیه دادن بدن، سکوت و چشم‌های بسته همراه است. در موارد غیرمعمول رفتارهای دیگری مانند راه رفتن یا حرف زدن در خواب رخ می‌دهد.

وی افزود: در تعریف خواب باید به این نکته توجه داشت که ضعف یا خستگی را نمی‌توان معادل خواب‌آلودگی معنا کرد. ضعف یا خستگی به معنای کاهش انرژی و انگیزه برای انجام کار است و رفتارهای مرتبط با خواب مانند سنگین شدن پلک‌ها، بسته شدن چشم‌ها و خمیازه کشیدن الزام‌دار آن بروز پیدا نمی‌کند هر چند احساس خستگی می‌تواند با خواب‌آلودگی ارتباط نزدیک داشته باشد.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: در واقع خواب حالتی بین بیداری و مرگ است؛ بیداری حالتی فعال برای تمام عملکردهای فکری، حسی و حرکتی است و مرگ توقف کامل این عملکردهاست در این تعریف خواب به صورت حالتی غیرفعال در نظر گرفته شده است اما با گذشت زمان و تحقیقات گسترده در این زمینه به خصوص شناخت امواج مغزی مشخص شد که خواب نه تنها حالتی غیرفعال برای بدن به ویژه مغز نیست بلکه در زمان خواب مغز فعالیتی کاملاً مشخص و پیچیده داشته و تغییرات آن قابل اندازه‌گیری، محاسبه و علت‌یابی است.

این متخصص طب خواب، اظهار داشت: خواب طبیعی از ۴ یا ۵ دوره تکرار شونده تشکیل می‌شود که هر یک تا ۲ ساعت تکرار می‌شود هر یک از این دوره‌ها از دو مرحله خواب با رویا و خواب بدون رویا تشکیل می‌شود. در خواب با رویا که با حرکات سریع چشم همراه است، کره چشم پشت پلک‌های بسته به سرعت و مانند زمان بیداری حرکت کرده و مانند این است که موضوعی رادیده و دنبال می‌کند، اعتقاد بر آن است که حدود ۸۰ درصد رویاها در این مرحله دیده می‌شوند.

وی افزود: خوابی که با حرکات سریع چشم همراه نیست به سه مرحله تقسیم می‌شود که شامل خواب سبک، نیمه‌سبک و خواب عمیق است. خواب با حرکات سریع چشم که رویا در آن اتفاق می‌افتد با انقباضات خفیف ماهیچه‌ای و بی‌نظمی در ضربان قلب و تنفس همراه است از طرفی خواب فردی سالم با مرحله بدون رویا که بدون حرکات سریع چشم است، شروع می‌شود. مشخصات رفتاری یا فیزیولوژیک مرتبط با خواب به صورت تدریجی ظاهر می‌شوند و نمی‌توان لحظه‌ای خاص را به عنوان شروع خواب در نظر گرفت اما شروع خواب با شل شدن عضلات همراه است همچنین حرکات چشمی در شروع خواب آهسته هستند.

### کاهش خطر عود سرطان روده بزرگ با خوردن قهوه



مهر- تحقیقات جدید نشان می دهد که احتمال عود تومور و مرگ در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ که به طور منظم قهوه می نوشند، کمتر است. پژوهش های مرکز سرطان دانا فاربر در بوستون ایالات متحده نشان داد که آن دسته از

بیماران مبتلا به سطح پیشرفته (مرحله ۳) سرطان روده بزرگ که هر روز چهار فنجان یا بیشتر نوشیدنی کافئین دار می نوشند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی خورند، احتمال عود بیماری یا مرگ ناشی از سرطان ۵۲ درصد

پایین تر است. حتی افرادی که کمتر از این مقدار (دو تا سه فنجان)، به طور منظم، در روز قهوه می نوشند، از مزایای آن منتفع می شوند. در حال حاضر شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر این که رژیم غذایی و شیوه زندگی می تواند تاثیر مثبت قابل

توجهی در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده داشته باشد. این در حالی است که بر اساس تحقیقاتی دیگر، مصرف زیاد قهوه سبب از بین رفتن مینای دندان های شود و این تاثیر در قهوه فوری (نسکافه) به مراتب بیشتر است.

### چرایی برون گرایی و درون گرایی افراد از منظر طب سنتی



و تکلم و حرکات فرد بیشتر می‌شود. همچنین حرارت با برون گرایی و حالت اجتماعی همراه است، تمایل فرد به رفاقت و دوستی و ارتباط با دیگران بیشتر می‌شود؛ حرارت قدرت ارگان‌های جنسی و کارکرد آنها را هم بالا می‌برد. برعکس؛ سردی بدن فعل

و انفعالات را کند می‌کند، رشد موها و رشد بدن کمتر خواهد بود، استخوان‌ها نازک خواهند شد، سرعت کارکرد مغز و اعصاب کمتر و در نتیجه تکلم آهسته‌تر، حرکات کندتر خواهد بود و....، اصطلاحاً فرد درون‌گرا خواهد بود.

تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: ازدیادگاه طب سنتی حرارت عامل انجام فعل و انفعالات بدن است. حرارت عاملی برای حرکت و جنب و جوش است. هرچه حرارت بالاتر می‌رود فعل و انفعالات بیشتر شده، در نتیجه سرعت واکنش در بدن

ما بالا می‌رود. رشد بدن، رشد موها، سرعت حرکت‌ها، سرعت کارکرد مغز، قلب و انواع اعضا بیشتر می‌شود. گرما باعث رشد و افزایش بافت عضلانی بیشتر می‌شود همچنین هضم در گوارش بیشتر و بهتر اتفاق می‌افتد

# «از دواج سفید» و «جشن طلاق» دسیسه هستند!

## ریشه تمام مشکلات موجود در جامعه در نهاد خانواده است

حلال خدا یاد شده که این خود نشان از حساسیت زیاد در این امر است اما دشمنان اسلام و ایران با مرسوم کردن بحثی تحت عنوان «جشن طلاق» در حال حساسیت‌زدایی از این موضوع هستند. حساسیت‌زدایی از طلاق و تقدس زدایی از امر مقدس ازدواج از جمله مشکلاتی است که نهاد خانواده را قبل از تشکیل و بعد از فروپاشی دچار بحران می‌کند و تلاش دشمنان در این راستا تنها به دلیل فروپاشی این نهاد مقدس است تا به اهداف خود دست پیدا کنند.

شهبازی به نقش قابل توجه و ارزنده زنان در شکل‌گیری نهاد مقدس خانواده اشاره کرد و ادامه داد: اسلام حق و حقوق مشخصی برای مرد و زن در جامعه مشخص کرده که عده‌ای بدون شناخت نسبت به این حق و حقوق بحث‌های فمینیستی در جامعه را مطرح می‌کنند و به دنبال عوض کردن نقش زن در خانواده هستند تا او را به سمتی هدایت کنند که نقش مادرانه و نقش همسر بودن را کمتر ایفا کند. زن نقش اصلی و به آرامش رساندن خانواده را ایفا می‌کند اما وقتی نقش اجتماعی و اقتصادی زن در جامعه پررنگ‌تر شود، نقش خانوادگی، مادرانه و همسر بودن در زندگی کمرنگ شده و در نتیجه استحکام خانواده دچار مشکل می‌شود. همچنین تغییر نقش زن و مرد در جامعه سبب آسیب به نهاد خانواده و سست شدن تمامی ارکان جامعه می‌شود و در نهایت به سمت فروپاشی جامعه پیش می‌رود.

وی همچنین آمار طلاق در کشور را از حد متعادل یک جامعه دینی فراتر دانست و عنوان کرد: نظام خانواده در ایران اسلامی بسیار مهم به‌شمار می‌آید و نباید در این حوزه سیاه‌نمایی کرد به حدی که احساس ناامیدی ایجاد شود و از طرفی هم نباید راحت از کنار این امر گذشت چرا که باید این بحث مورد توجه ویژه قرار گیرد. شهبازی در پایان حفظ الگوهای ملی و مذهبی در جامعه و ارائه راهکار و برنامه‌های علمی پیش از تشکیل خانواده و حراست از نهاد خانواده بعد از تشکیل نظام خانواده را از جمله راه‌کارهای مناسب در راستای حفظ نهاد خانواده برشمرد.

هیچ کدام خود را متولی رسیدگی به این بحران و مشکل بزرگ نمی‌دانند بنابراین وقتی عملکرد فرد در جامعه دچار اخلال شود تمامی جامعه دچار مشکل شده و در نهایت آسیب‌های اجتماعی در جامعه به وجود می‌آید که خود این آسیب‌ها نیز نیاز به جبران دارند. باید توجه کنیم که ریشه تمام مشکلات موجود در جامعه در نهاد خانواده است و دشمنان این کشور و جوامع اسلامی به دنبال تضعیف نهاد خانواده هستند چرا که اگر نهاد خانواده تضعیف شود تمام شئونات یک کشور را متاثر می‌کند.

وی ادامه داد: جدی بودن بحران خانواده از افزایش میزان پرونده‌های خانوادگی در دادگستری‌ها کاملاً مشهود بوده که البته بخشی از این مشکلات نیز همچنان پنهان است. رسانه‌های تبلیغاتی غرب، نهاد خانواده را مورد هدف قرار داده‌اند، به این صورت که با استفاده از فیلم‌ها، مجلات و شبکه‌های مجازی یک الگوی ساختگی از جامعه به اصطلاح غربی را به جامعه ما تزریق می‌کنند تا از این طریق بتوانند سیاست و اقتصاد کشور را تحت تاثیر قرار دهند. جامعه اسلامی هدف رسانه‌های بیگانه قرار گرفته و در این راستا برای فرزندان سه تا چهار سال این سرزمین نیز برنامه‌های متعددی پیاده کرده‌اند و این خود زنگ خطری است برای نهاد خانواده ایرانی که لازمه آن هم توجه به برنامه‌ریزی و مدیریت مدیران و مسئولان کشور است.

شهبازی متذکر شد: رسیدن به جامعه‌ای فعال و پویا نیازمند شناسایی آسیب‌ها، معضلات اجتماعی، بررسی راه‌کارها و اتخاذ تصمیمات کارشناسی و اثرگذار است و در این میان تقدس زدایی در امر مقدس ازدواج از سوی رسانه‌های بیگانه یکی از معضلات نظام خانواده در کشور به‌شمار می‌آید. وقتی یک مرد و یک زن در قالب یک خانواده پیوند زناشویی می‌بندند، این پیوند برای آنها تعهد اخلاقی، مالی و اجتماعی ایجاد می‌کند و این در حالی است که در ازدواج به اصطلاح سفید که به تعبیری ازدواج سیاه است، مرد و زن بدون هیچ‌گونه تعهدی در کنار یکدیگر به زندگی پرداخته که منجر به تقدس زدایی در امر ازدواج می‌شود. این فعال حوزه اجتماعی تصریح کرد: در فرهنگ ما طلاق به عنوان منفورترین



#### پنج‌ره

## ۹ فاکتور خطرزا برای بروز آلزایمر

ایسنا- متخصصان دانشگاه کالیفرنیا به مطالعه شباهت‌ها بین بیماران مبتلا به آلزایمر پرداخته تا با شناسایی فاکتورهای خطرزا، احتمال بروز این بیماری را در افراد دیگر به حداقل برسانند. یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که فاکتورهای خطرزایی همچون چاقی، افسردگی و فشارخون بالا علت بروز دو سوم موارد ابتلا به بیماری آلزایمر در جهان هستند. در این بررسی نتایج به دست آمده از بیش از ۳۰۰ تحقیق که در مورد فاکتورهای خطرزای موثر در بروز آلزایمر انجام گرفته بود، مورد مطالعه قرار گرفت و مشخص شد ۹ عامل، شایع‌ترین علل ابتلای فرد به این بیماری و شامل چاقی، تنگی شریان کاروتید، پایین بودن سطح دانش، افسردگی، فشارخون بالا، ضعیف بودن، استعمال سیگار، سطح بالای اسید آمینه «هوموسیستئین» و دیابت نوع ۲ هستند. کارشناسان همچنین اعلام کردند: بهترین راه برای حفظ سلامت مغز دنبال کردن رژیم غذایی سالم همچون رژیم مدیترانه‌ای حاوی منابع سرشاری از ماهی، سبزی و مواد غذایی سبوس‌دار است.



## گرمی مغز موجب عصبانیت و تاسی سر می‌شود

تسنیم- حسین رضایی‌زاده متخصص طب سنتی در باره نشانه‌های غلبه گرمی در مغز گفت: اعضای رئیسه بدن مانند مغز، کبد و قلب بسیار پُر اهمیت هستند و صدمه به آنها باعث آسیب به حیات فرد یا بقای نسل می‌شود. به‌گفته وی اعضای مختلف بدن در ارای مزاج‌های مختلف هستند و نشانه‌های مربوط به کیفیت مغز در افراد مختلف است.

وی افزود: کسانی که مغز گرم دارند در دوران نوزادی رشد موهایشان خیلی سریع است. افرادی که غلبه گرمی در مغز دارند، در دوران میانسالی و پیری خیلی زود سرشان تاس می‌شود. این‌ها معمولاً نسبت به مواد غذایی گرم، آفتاب، نوشیدنی‌های گرم و کلاً چیزهایی که ذاتاً گرم است، حساس‌ترند، سرشان درد می‌گیرد و زود عصبی می‌شوند و از کوره در می‌روند، خوابشان سبک است، معمولاً آدم‌های فوق‌العاده باهوشی هستند ولی یک ضعف دارند و آن هم اینکه به خاطر هوش زیاد و قدرت بالای آنها در پیش‌بینی، به‌سرعت ممکن است نظرشان تغییر کند.

