پوست شفاف و بدون جوش و آکنه با جوز هندی

جوز هندی از جمله ادویه‌های خوش عطر با فواید بی نظیر است.

به گزارش صدا وسیما مرکز خوزستان، جوز هندی که در مناطق گرمسیری پرورش می‌یابد، نوعی ادویه محسوب می‌شود که دارای تخم سخت، خوشبو و عطر بسیار تند است و به مصرف خشک شده مصرف می‌شود.

جوز هندی به دلیل داشتن خواص دارویی و ضدالتهابی، برای درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.

جالب است بدانید که این ادویه برای سلامت پوست و مو مفید است و می توانید به راحتی از آن در غذاهای خود استفاده کنید، همچنین می توانید مقداری پودر جوز هندی را با چند قاشق شیر تازه ترکیب کرده و هفته‌ای ۲ بار بر روی پوست خود قرار دهید، این کار باعث شفاف شدن پوست شما می‌شود.

اگر جزو افرادی هستید که جوش‌های چرکی دارید، می‌توانید از جوز هندی به صورت ماسک استفاده کنید. برای تهیه این ماسک باید مقداری جوز هندی را با مقداری عسل، آب لیمو ترش و دارچین ترکیب کرده و وقتی به صورت خمیری شد، بر روی جوش‌های صورت خود قرار دهید.

ماسک به دست آمده را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی صورت خود قرار دهید تا از خواص ضد التهابی آن بر پوست شگفت زده شوید و تاثیر آن بر جوش‌ها و آکنه‌ها را مشاهده کنید.برای داشتن پوستی روشن نباید از خواص جوز هندی غافل شوید، برای این منظور باید مقداری از این ادویه پرخاصیت را با آب یا عسل ترکیب کنید و به صورت خمیر درآورید، سپس بر روی پوست خود قرار دهید، این کار باعث می‌شود تا آکنه از بدن رفع شود. جوز هندی را می‌توانید به صورت اسکراب تهیه کنید و بر روی صورت خود قرار دهید.

توصیه های تغذیه ای طب سنتی برای پاکسازی بدن در بهار

افراد برای سالم و چابک بودن همگام با نو شدن و شکوفه زدن درختان، نیاز به بدنی پاک و عاری از سموم دارند.

به گزارش خبرگزاری صدا وسیما مرکز خوزستان ، یک متخصص طب سنتی در این زمینه گفت : در فصل بهار بیماری‌های پوستی و حساسیت‌های مختلف مانند آبریزش بینی، عطسه، کهیر و خارش بسیار بروز می کند. سرگیجه، پرخوابی و خواب آلودگی، بیحالی و کسالت، اسهال و استفراغ هم از دیگر علائم پاییزی برای بسیاری از افراد است. با توجه به طب سنتی، دلیل اصلی این همه مشکلات در بهار منبسط شدن سمومی است که در زمستان خفته بودند؛ در فصل بهار مواد و اخلاط غذایی که در زمستان به دلیل سردی هوا منجمد بودند، در بدن سیار می‌شوند و هر کدام بیماری خاصی را ایجاد می کنند. فصل بهار زمان مناسبی برای دفع مواد زائدی است که در بدن باقی مانده اند.

دکتر سعید صانعی افزود : در طب سنتی هر فصل ویژگی‌های خاص و مزاج مخصوص به خودش را دارد. بهار از نظر مزاجی گرم وتر است، به همین دلیل غذاهای سنگین در این فصل مناسب نیستند. گوشت از جمله غذاهایی است که باید مصرفش کاهش یابد. بهتر است به جای گوشت از مواد غذایی با حجم زیاد که راحت هضم می‌شوند، میل کنید. در بهار تا می‌توانید شکم‌تان را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید تا بدن بتواند فضولات را دفع یا بازیافت کند.

نوشیدنی‌های فصل بهار

همان‌طور که باید به غذای خود توجه کنید، نوشیدنی‌ها نیز باید با توجه به مزاج فصول مصرف شوند. از نوشیدنی‌هایی که برای بهار مناسبند، می‌توان به زنجبیل اشاره کرد. زنجبیل را دم کنید و به صورت چای بنوشید تا مواد هضم نشده که در بدن تلنبار شده‌اند، ذره ذره دفع شوند.

شربت آبلیمو و شربت نارنج و به، بهاری‌اند. آب انار هم می‌تواند گزینه‌ای مناسب این فصل باشد. در گروه نوشیدنی‌های خنک، آب هویج و آب هندوانه برای دفع سموم از کلیه‌ها بسیار مفید است و در گروه دم‌نوش‌های گرم نیز دم کرده بابونه می‌تواند به کمک کلیه‌ها بیاید و به دفع سمومش کمک کند. خوردن دمنوش‌هایی مانند رازیانه برای خانم‌ها و ارزن جوش برای آقایان بسیار توصیه می‌شود.

آش بهترین غذای بهار

بهتر است در وعده نهار از غذاهایی حاوی حبوبات مانند جوانه ماش و جوانه عدس استفاده کنید. سبزیجات دیگر مانند یونجه، ریحان، کرفس، کاهو، اسفناج، بامیه و کلم میل کنید. این سبزیجات همه و همه در راستای دفع سموم کارسازند و به سلامت بدن شما کمک می کنند.

این مواد فیبر بالایی دارند که حجم مدفوع را افزایش می‌دهند. مدفوع در حجم زیاد درست مانند اسفنج عمل می کند که تمام سمومات را به خود جذب و از بدن خارج می کند. کافی است مدتی از این ترکیبات استفاده کنید تا از شر رخوت و خستگی رهایی یابید و احساس سبکی کنید.

آش جو برای این فصل مناسب است، اما توصیه ما به شما این است که آش جو را هرچه بیشتر بهارانه کنید و در آن کرفس، کلم، کدو سبز، اسفناج و برگ چغندر بنا به سلیقه مزاجی‌تان اضافه کنید. برای چاشنی هم از آبغوره یا آب تمبر هندی غافل نشوید.

آش دوغ در بعضی نقاط کشور مرسوم است که انتخاب مناسبی برای بهار است. آش دوغ غذایی سبک و دافع سموم است و بهتر است نخود، لوبیا و ماش در آن زیاد نباشد تا سبزیجات به کار رفته در آن بدن را تمیز کنند. تا می‌توانید روغن و چربی را از غذا کم کنید و فراموش نکنید که در بهار سراغ کله پاچه نروید. فرنی و حریره بادام هم غذاهایی سبک، ساده و مقوی‌اند و خیلی هم فضولات ندارند.

چاشنی‌های مناسب برای بهار

چاشنی زنجبیل و سیر هر دو آنتی‌بیوتیک‌هایی قوی به شمار می‌روند که انگل‌ها و میکروب‌های روده را از بین می‌برند. زیره سیاه به برنج اضافه کنید تا سردی و رطوبت آن را بگیرید و مناسب برای فصل مرطوب بهار کنید. غذاهای شور، تند یا ترشی‌ها در این فصل خورده نشوند که فضولات آن‌ها زیاد است. برای مزه دار کردن غذاها می‌توانید از تمبر هندی و آب نارنج استفاده کنید که همسو با بهارند.

میان‌وعده‌های مناسب برای فصل بهار

استفاده از سکنجبین را فراموش نکنید، کاهو سکنجبین هم یکی از غذاهایی است که در بهار بسیار توصیه شده است که خوردن آن در سیزده‌به‌در هم زمان دیرینه مصرف آن را اثبات می کند. این ترکیب به دفع سموم از کبد و کلیه‌ها کمک می کند. سکنجبین از ترکیب یک شیرینی و ترشی حاصل می‌شود به طور کلی واژه سکنجبین از سرکه و انگبین از عسل گرفته شده است که در طب سنتی انواع مختلفی دارد.

مویز و انجیر در جیب‌تان بریزید و به عنوان میان‌وعده استفاده کنید. فلوس نیز در گروه شبه غذاها قرار می گیرد و به عنوان مسهل می‌توانید از آن استفاده کنید. فلوس میوه‌ای است که اصالتا به کشور هند مربوط می‌شود و روی درختی مرتفع رشد می کند و شمایلی مانند لوله دارد که ۳۰ یا ۵۰ سانتی‌متر طول دارد.

داخل میوه فلوس پوسته و پره‌هایی وجود دارند. برای مصرف آن پره‌ها را خارج کنید و به میزان سه قاشق غذاخوری از آن را با یکی دو لیوان آب جوش به مدت پنج ساعت بخیسانید، سپس صاف کنید و در زمان ناشتا یا قبل از خواب بنوشید تا به عنوان مسهلی قوی عمل و بیماری پوستی و کثیفی خون را درمان کند و به میزان زیادی شما را از شر بیماری‌هایی مانند جوش صورت، آکنه و دمل که در این فصل شایع است، خلاص کند.

دو نکته بهاری

نکته بهاری اول: اگرچه ورزش همیشه توصیه می‌شود و رکن جدا نشدنی سلامت بدن است، اما اهمیت آن در فصل بهار دو چندان می‌شود. ورزش به خاطر ایجاد شرایطی برای تنفس بیش از معمول و عرق کردن به دفع مواد رسوب کرده زمستانی کمک می‌کند. به همین دلیل پیاده‌روی و کوه نوردی را در هوای مناسب بهار در برنامه خودتان بگنجانید. از طرفی رسوبات با ورزش از طریق انقباض و انبساط ماهیچه‌ها، عصب‌ها و تاندون‌ها کنده و از طریق روده‌ها و کلیه‌ها از بدن خارج می‌شوند.

نکته بهاری دوم: همان‌طورکه گفتیم در این فصل باید سعی کنید بدن پاکیزه شود و یکی از کارهایی که بسیار در بهار برای دفع مواد زاید توصیه می‌شود، حجامت است. به طور کلی فصد، حجامت و زالو بسیار در بهار رونق می گیرند و خون دادن نیز راه میانبری برای پاکسازی بدن محسوب می‌شوند. اگر قصد اهدای خون دارید، حتما فصل بهار را انتخاب کنید تا علاوه بر کمک به دیگران خودتان را نیز از شر بیماری فشار خون و مشکلات زیادی رهایی دهید.

متخصص تغذیه عنوان کرد:

تغذیه مادران باردار چگونه باشد

تبعات حذف نان و برنج

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص تغذیه و تاثیر آن بر سلامت باروری به گفتگو پرداخت.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان، با ذکر این نکته که ۱۵ درصد زوج‌ها در دنیا با مشکل ناباروری مواجهند، گفت: اثرات محیطی یکی از دلایل ناباروری است که تغذیه نیز از مهم‌ترین زیر گروه‌های عوامل محیطی به شمار می‌رود.

وی تاکید کرد: افراد از ۳ ماه قبل از بارداری باید به داشتن تغذیه سالم دقت خاص داشته باشند زیرا تغذیه بر کیفیت و تعداد سلول‌های جنسی اثرگذار است، نوع تغذیه قبل از اقدام به بارداری نیز، در لانه گزینی جنین مؤثر است.

اسلامیان افزود: زوج‌هایی که یک سال تلاش می کنند اما موفق به باروری نمی‌شوند، باید قبل از سیکل باروری زیر نظر متخصص تغذیه از رژیم غذایی سالم بهره‌مند شوند.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی یادآور شد: چاقی از دیگر دلایل ناباروری است و توصیه کرد: قبل از اقدام به بارداری زیر نظر متخصص تغذیه، کاهش وزن مناسب و استانداردی پیدا کنید.

وی به والدینی که دچار چاقی و افزایش وزن هستند، توصیه کرد: به هیچ عنوان به دنبال کاهش وزن سریع قبل از باروری نباشید، زیرا به کیفیت سلول‌های جنسی آسیب می‌رساند. وی همچنین یادآور شد: اگر در حال درمان‌های کمک باروری هستید، رژیم غیر اصولی لطمه زیادی به فرایند باروری وارد می کند. اسلامیان به آقایان دارای اضافه وزن و چاقی توصیه کرد: زیر نظر متخصص تغذیه، کاهش وزن اصولی داشته باشید تا درصد باروری در شما افزایش یابد.

وی همچنین به بانوان چاق و به خصوص در خانم‌های مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک تاکید کرد: با کنترل چاقی و کاهش وزن اصولی به افزایش باروری خود کمک کنید.

اسلامیان یادآور شد: بانوانی که با اضافه وزن و چاقی باردار می‌شوند با احتمال خطر سقط بیشتری مواجه خواهند بود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف مکمل‌ها برای افراد دچار ناباروری ضروری است، افزود: افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند (متنوع و متعادل)، سو جذب ندارند و با کمبود هیچگونه مواد غذایی روبرو نیستند، با مصرف «بشقاب غذای سالم» همه مواد لازم را دریافت می کنند و نیازی به مصرف هیچگونه مکملی ندارند.

اسلامیان به نقش مهم ویتامین D در بارداری اشاره کرد و گفت: قبل از اقدام به بارداری میزان ویتامین D بدن را اندازه گیری و در صورت کمبود درمان کنید، اما مصرف خودسرانه آن توصیه نمی‌شود.

این متخصص تغذیه، چاقی را همان نمای توده بدنی (BMI)دانست و گفت: BMI بین ۳۰ تا ۳۵ را چاقی درجه یک، ۳۵ تا ۴۰ را چاقی درجه دو و ۴۰ به بالا را چاقی درجه ۳ نامید. البته در مورد ورزشکاران این فرمول صدق نمی کند، زیرا این افراد از درصد عضله بالاتری برخوردارند و چربی کمتری نیز در بدن دارند.

وی به عوارض رژیم غیر اصولی اشاره کرد و گفت: این رژیم‌ها باعث می‌شود که فرد دچار کمبود مواد غذایی شود و سلول‌ها دچار گرسنگی شوند، این گرسنگی بر روی سلول‌های جنسی نیز اثرگذار است.

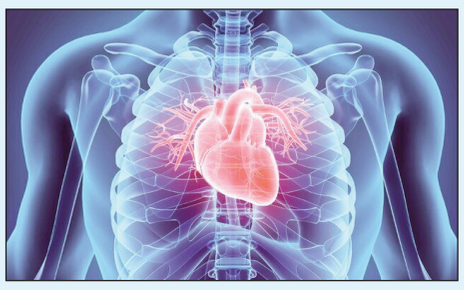
این استاد دانشگاه، دریافت بیش از حد اسیدهای چرب ترانس از جمله روغن‌های جامد و کره گیاهی مارگارین را از جمله دلایل دیگر ناباروری دانست و توصیه کرد: سعی کنید میزان دریافتی اسید چرب ترانس در منابع غذایی را، به حداقل ممکن برسانید.

اسلامیان گفت: غذاهای صنعتی حاوی برچسب‌هایی هستند که میزان اسید چرب موجود در آنها را نشان می‌دهد، وی توصیه کرد: حتماً قبل از مصرف این نوع غذاها، این جداول را کنترل کنید.عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اسیدهای چرب امگا ۳، که در روغن‌هایی مانند روغن کانولا یا کلزا، روغن دانه بذر کتان و روغن زیتون یافت می‌شوند را، از بهترین منابع امگا ۳ دانست و یادآور شد: هرگز از این روغن‌ها برای سرخ کردن استفاده نکنید زیرا اسید چرب امگا ۳ موجود در این روغن‌ها در طی سرخ کردن تبدیل به اسید چرب ترانس می‌شود.وی همچنین از پروتئین‌های گیاهی از جمله حبوبات، به عنوان عوامل افزایش دهنده باروری در افراد نام برد و تاکید کرد: حبوبات باید همیشه در رژیم غذایی افراد موجود باشد.

اسلامیان، افزایش دریافت فیبرها، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها، میوه‌ها و مغز دانه‌ها را از ضروریات باروری سالم و مصرف متعادل و متنوع این مواد را لازم دانست.

وی در پاسخ به این سوال که آیا حذف کامل نان و برنج از مواد غذایی روزانه کار صحیحی است، گفت: بخش عمده انرژی مورد نیاز بدن ما از کربوهیدرات‌ها (نان و برنج) تأمین می‌شود، علاوه بر این؛ نان و برنج می‌تواند یک سری از ویتامین‌های بدن ما را تأمین کند، افرادی که نان و برنج را ترک می کنند ممکن است با کاهش ویتامین‌ها از جمله ویتامین B در بدن مواجه شوند، قطع نان و برنج در دراز مدت بر خلق افراد نیز تأثیرگذار است.این متخصص تغذیه، افراد را از حذف کامل نان و برنج منع کرد.

چاقی از هر طریقی بر قلب اثر می گذارد



طبق تحقیقات جدید چاقی نه تنها فرد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی عروقی قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند تشخیص و درمان این بیماری را دشوارتر کند.

مدتهاست که می‌دانیم، اضافه وزن یا چاقی می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به شرایطی مانند فشار خون بالا یا دیابت کند و می‌تواند منجر به بیماری قلبی عروقی شود.اخیرا متخصصان کلینیک مایو گفته اند: چاقی می‌تواند به روش‌های کاملاً مستقل بر قلب تأثیر بگذارد.دکتر فرانسیسکو لوپز-جیمنز متخصص قلب و عروق مایو، منابع موجود برای کمک به بیمارانی که با چاقی و بیماری قلبی مبارزه می کنند را توضیح می‌دهد.چاقی می‌تواند به طرق مختلف بر قلب تأثیر بگذارد و نه تنها فرد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی عروقی قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند تشخیص و درمان این بیماری را دشوارتر کند.به همین دلیل است که کاهش وزن از طریق اصلاح سبک زندگی اغلب توصیه می‌شود.اما همیشه به این سادگی نیست، زیرا زمانی که افراد ورزش می کنند علائمی مانند درد عضلات را احساس می کنند و ممکن است بگویند: اگر من این علائم را داشته باشم، ترجیح می‌دهم ورزش نکنم. چرا که افراد دوست ندارند درد داشته باشند.دکتر لوپز- جیمنز گفت: برخی از داروهای تجویز شده برای بیماری قلبی ممکن است کاهش وزن را دشوارتر کند.داروهایی به نام مسدودکننده‌های بتا در واقع می‌توانند باعث افزایش وزن افراد شوند.او گفت: برای بیماران مهم است که بدانند اگر برای برنامه‌های کاهش وزن استاندارد کار نکنند، گزینه‌های دیگری نیز وجود دارد.در واقع گزینه‌های دیگری مانند جراحی چاقی و داروها وجود دارد که می‌تواند به کاهش وزن بیماران کمک کند.

مصرف آجیل توانایی مغزی را ارتقاء می دهد

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل، امواج گامای مغز، مرتبط با شناخت، یادگیری، حافظه حتی درمان را تقویت می کند. امواج گاما برای فرآیندهای شناختی سریعتر، بهبود یادگیری، حافظه و حتی خواب حیاتی هستند.پسته به ویژه در تقویت واکنش امواج گامای مغز خوب است و بادام زمینی، پاسخ دلتای مغز را افزایش می‌دهد. پاسخ دلتا برای خواب عمیق، بهبودی و ایمنی سالم مهم است.به دلیل وجود آنتی اکسیدان، آجیل‌ها برای قلب مفید هستند، التهاب و روند پیری را کاهش می‌دهند.دکتر لی برک، محق این تحقیق گفت: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که آجیل‌ها به همان اندازه که برای بقیه بدن مفید هستند، برای مغز نیز مفید خواهند بود.برای این تحقیق، افراد مختلف ۶ نوع آجیل مختلف گردو، گردوی امریکایی، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و بادام درختی مصرف کردند.

امواج مغزی آنها با استفاده از نوار مغزی، الکتروانسفالوگرافی یا EEG اندازه گیری شد. نتایج این تحقیق نشان داد که همه انواع مختلف آجیل حاوی آنتی اکسیدان هستند و گردو حاوی بالاترین میزان است.محققان اذعان کردند که آجیل منبع اصلی فلاونوئیدها نیز است.

کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان با مصرف یک مسکن معمولی!

دانشمندان دریافته‌اند که استفاده مکرر از یک مسکن معمولی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که مصرف روزانه آسپرین ممکن است زنان را کمتر در معرض ابتلا به بیماری سرطان تخمدان قرار دهد؛ سرطانی که اغلب به عنوان یک "قاتل خاموش" توصیف می‌شود، زیرا اکثر مبتلایان در مراحل اولیه متوجه علائم نمی‌شوند.محققان نوشتند: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف مکرر آسپرین ممکن است خطر ابتلا به سرطان تخمدان را بدون توجه به استعداد ژنتیکی زنان به سرطان تخمدان کاهش دهد.

این تیم داده‌های هشت مطالعه انجام شده توسط کنسرسیوم انجمن سرطان تخمدان را بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۹ در آمریکا، انگلیس و استرالیا ترکیب کرده اند.تجزیه و تحلیل این داده‌ها شامل ۴۴۷۶ بیمار مبتلا به سرطان تخمدان غیر مخاطی (شکل نادر این بیماری) و ۶۶۵۹ شرکت کننده که سرطان نداشتند، بین سنین ۴۹ تا ۶۶ سال بود.

در میان شرکت‌کنندگان مبتلا به سرطان، ۱۳ درصد به طور مکرر از آسپرین استفاده کردند، در حالی که ۱۵ درصد از شرکت‌کنندگان در گروه بدون بیماری بودند.

محققان بازه و میزان استفاده مکرر آسپرین را به عنوان مصرف روزانه یا به ندرت و به مدت شش ماه یا بیشتر تعریف کردند.

آن‌ها حساسیت بیماران به سرطان را با استفاده از یک معیار چند ژنی که احتمال ابتلا به بیماری را بر اساس ژن‌ها اندازه گیری می کند، ارزیابی کردند.

محققان در این مقاله نشان دادند: "مصرف مکرر آسپرین با کاهش ۱۳ درصدی خطر سرطان تخمدان غیر مخاطی همراه بود. کاهش خطر برای تومورهای سروزی و آندومتر با درجه بالا بیشتر بود. "

این نتایج نشان می‌دهد که حساسیت ژنتیکی به سرطان تخمدان بر اساس انواع ژنتیکی رایج شناسایی‌شده در حال حاضر، ارتباط محافظتی بین مصرف مکرر آسپرین و سرطان تخمدان را تغییر نمی‌دهد.

آن‌ها همچنین دریافتند که نمره پلی ژنی بیماران هیچ تاثیری بر ویژگی‌های محافظتی آسپرین ندارد. محققان توضیح دادند: تحقیقات آینده باید به بررسی نقش استفاده از آسپرین در پیشگیری از سرطان تخمدان در میان افراد پرخطر ادامه دهد.

محققان دریافتند که آسپرین خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش و شانس زنده ماندن از سرطان سینه را افزایش می‌دهد. با این حال، مطالعات قبلی همچنین هشدار داده اند که استفاده مکرر از مسکن می‌تواند باعث خونریزی داخلی در افراد بالای ۶۰ سال شود.اگر چه مصرف روزانه آسپرین برای برخی از افراد در معرض خطر ژنتیکی بیماری قلبی توصیه می‌شود، اما مطالعه دیگری نشان داد که در افرادی که فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی دارند، باعث مشکلات قلبی می‌شود. در صورتی که سیگار می کشید یا چاق هستید نیز این موضوع صدق می کند.

افزایش طول عمر با داشتن خواب خوب شبانه

یک مطالعه جدید نشان می دهد که داشتن خواب خوب شبانه ممکن است مزایای طولانی مدت داشته باشد؛ حتی طول عمر را افزایش می دهد.محققان دریافتند جوانانی که عادات خواب بهتری دارند، کمتر احتمال دارد زودتر بمیرند. حدود ۸ درصد از مرگ و میرها به هر دلیلی را می‌توان به الگوهای خواب نامناسب نسبت داد.

دکتر «فرانک کیان»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشکده پزشکی هاروارد، گفت: «ما دریافتیم هر چه خواب بهتر باشد، محافظت بیشتری در برابر مرگ زودهنگام به هر علتی، از جمله بیماری قلبی، ایجاد می‌شود.»

کیان در ادامه افزود: «این یافته‌ها تأکید می کند که فقط داشتن ساعات کافی خواب کافی نیست. شما واقعاً باید خواب آرام داشته باشید و مشکل زیادی برای به خواب رفتن و خوابیدن نداشته باشید.»

محققان عادت خواب خوب را بدین ترتیب تعریف می کنند: خواب هفت تا هشت ساعت در شب؛ داشتن مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن کمتر از دو بار در هفته؛ عدم استفاده از هیچ نوع داروی خوابی، و احساس استراحت خوب در هنگام بیدار شدن حداقل پنج روز در هفته.

کیان می گوید: «اگر افراد همه این رفتارهای خواب ایده‌آل را داشته باشند، احتمالاً عمر طولانی‌تری خواهند داشت. بنابراین، اگر بتوانیم خواب را به طور کلی بهبود بخشیم، و شناسایی اختلالات خواب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ممکن است بتوانیم از برخی از این مرگ‌های زودرس جلوگیری کنیم.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های بیش از ۱۷۲۰۰۰ نفر (متوسط سن: ۵۰) استفاده کردند که بخشی از یک نظرسنجی بهداشتی سراسری بین سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۸ بودند. محققان هر فرد را تقریباً ۴/۳ سال تحت نظر داشتند.

بیش از ۸۶۰۰ نفر از پاسخ دهندگان نظرسنجی جان خود را از دست دادند: ۳۰ درصد از بیماری قلبی؛ ۲۴ درصد از سرطان و ۴۶ درصد از علل دیگر.

در مقایسه با افرادی که فاکتورهای خواب خوب شأن صفر تا یک بود، شرکت کنندگان دارای هر پنج عامل مفید خواب ۳۰ درصد کمتر احتمال داشت به هر دلیلی بمیرند. ۲۱ درصد کمتر احتمال دارد که در اثر بیماری قلبی جان خود را از دست بدهند. احتمال مرگ ناشی از سرطان ۱۹ درصد کمتر است. همچنین محققان دریافتند که احتمال مرگ به دلایل دیگر ۴۰ درصد کمتر است.

امید به زندگی برای مردان ۴/۷ سال بیشتر و برای زنانی که هر پنج معیار خواب با کیفیت را داشتند، ۲/۴ سال بیشتر از آنهایی بود که هیچ یا فقط یک مورد را داشتند.

افزایش بیماری‌های قلبی پس از ابتلا به کرونا

کووید۱۹، سندرمی است که می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد.بر اساس تحقیقات جدید، داشتن علائم ماندگار شناخته شده به عنوان کووید طولانی پس از ابتلا به عفونت کووید۱۹، خطر ابتلا به علائم جدید قلبی را بیش از دو برابر می کند. جوانا لی، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه پزشکی دیوید تویلدیانی در گرجستان، گفت: کووید ۱۹ بیش از یک بیماری ساده تنفسی است؛ سندرمی است که می‌تواند بر قلب تأثیر بگذارد.»محققان برنامه‌ای متشکل از ۱۱ مطالعه مهم را که در مجموع ۵/۸ میلیون نفر در آن شرکت داشتند را برای بررسی عوارض قلبی عروقی ناشی از کووید طولانی بررسی کردند.

شواهد نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت به طور قابل توجهی بیشتر از کسانی که هرگز کووید ۱۹ نداشته اند علائم مرتبط با مشکلات قلبی را تجربه می کنند. این علائم شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و خستگی است.این افراد همچنین نشانگرهای بیماری قلبی یا افزایش خطر قلبی عروقی را در تصویربرداری پزشکی و آزمایش‌های تشخیصی بیشتر نشان می‌دهند.

لی گفت: «پزشکان باید آگاه باشند که عوارض قلبی ممکن است وجود داشته باشد و اگر بیمار از این علائم شکایت کند، باید بیشتر بررسی شود.»

برای این مطالعه، محققان کووید طولانی مدت را به عنوان علائمی تعریف کردند که حداقل به مدت چهار هفته باقی می‌ماند و حداقل دو ماه پس از عفونت اولیه کووید ۱۹ رخ می‌دهد.

برای مطالعه این موضوع، محققان ۱۱ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۲ را شناسایی کردند که داده‌های قلبی عروقی در مورد افراد مبتلا به کووید طولانی مدت به علاوه گروه کنترل متشکل از افرادی که هرگز مبتلا به کووید ۱۹ نشده بودند، بود.