

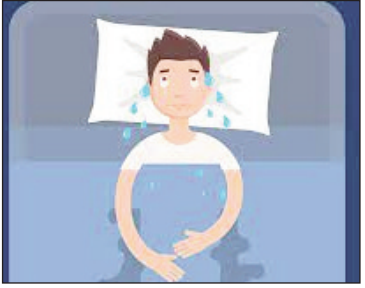
خروپف باعث سرطان می‌شود؟

بارزترین نشانه آینه انسدادی خواب که خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد، خروپف است.
آینه خواب معمولاً در اثر شل شدن عضلات ایجاد شده و باعث می‌شود بافت نرم در گلو خیس شده و راه‌های هوایی را مسدود کند.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،این اختلال با دوره‌های قطع تنفس، به طور معمول ۱۰ تا ۳۰ ثانیه یکبار خود را نشان داده و منجر به کمبود اکسیژن می‌شود.
مینلایان به جاقی و کسانی که از ناهنجاری‌های ساختاری سر و گردن رنج می‌برند، بیشتر به این عارضه مبتلا هستند.

آینه خواب خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان کلیه، ملانوما، سرطان سینه و سرطان رحم را افزایش می‌دهد.
هنوز این ارتباط به درستی درک نشده اما، به گفته برخی دانشمندان، اختلال مکرر در تنفس در طول شب ممکن است باعث

علت تعریق شبانه

چیست؟



گرما از جمله عواملی است که می‌تواند خواب شبانه شما را مختل کند، اما با چند راهکار ساده می‌توانید این مسئله را مدیریت کنید.
دلشتن خواب خوب و بدون وقفه برای سلامتی شما بسیار مهم است. خواب می‌تواند خلق و خوی شما را به شدت بهبود بخشد، انرژی و بهره‌وری را افزایش دهد، متابولیسم شما را بازنشانی کند اما دستیابی به هشت ساعت خواب طلایی دشوار است اگر در نیمه شب و خیس عرق از خواب بیدار شوید.هرکسی که عرق شبانه را تجربه کرده است با این روال آشناست: به خواب بروید، چند ساعت بعد با عرق کردن از خواب بیدار شوید، با ترس از رختخواب بلند شوید.مقاله‌به تعریق شبانه نه تنها آزاردهنده است، بلکه می‌تواند خواب خوب و آرام را نیز از شما بگیرد؛ با این حال راه‌های برای خنک ماندن در هنگام خواب وجود دارد. در ادامه هفت علت اصلی تعریق‌های شبانه آزاردهنده و بهترین درمان‌ها برای کمک به خوابیدن در طول شب ارائه شده است.

چگونه در خواب تعریق را متوقف کنیم؟

تارا یانگ‌بلود، متخصص خواب، چهار مورد از شایع ترین علل تعریق شبانه را ارائه می‌دهد:

۱. دوباره به تشک خود نگاه کنید

بدن شما یک موتور است. در حین خواب دائماً گرما می‌دهد و موادی وجود دارند که در واقع دمای بدن شما را هنگام خواب افزایش می‌دهند. برخی از تشک‌های فوم می‌توانند گرما را به شما منعکس کرده و باعث تعریق بیشتر شما شوند؛ بله، تشک و بالش شما ممکن است خواب شما را خراب کند.

۲. پتو و روختنی خود را نیز در نظر بگیرید مطمئن شوید پوشش‌های شما علیه شما کار نمی‌کنند. پتوهای شما ممکن است با مسدود کردن هوای خنکی که فن یا کولر می‌آورد، خنک شدن را محدود کند.

۳. دمای اتاق خود را تغییر دهید

اطمینان حاصل کنید که دمای اتاق خود را قبل از خواب پایین می‌آورید. این کار بدن شما را فعال می‌کند تا به طور طبیعی خنک شود. اگر دمای اتاق شما در تمام طول روز ثابت بماند، بدن شما به دما عادت کرده و بنابراین هنگام خواب پایین نمی‌آید. اگر نمی‌توانید دمای اتاق خود را پایین بیاورید، دوش آب سرد یا خنک بگیرید.

۴. از مصرف وعده‌های غذایی سنگین قبل از خواب خودداری کنید

غذای غلیظ قبل از خواب نیز می‌تواند گرما را در شب افزایش دهد. سعی کنید از صرف آن چند ساعت قبل از خواب اجتناب کنید تا دمای مرکزی بدن خود را کاهش دهید، این کار باعث کاهش تعریق در طول خواب می‌شود.

علت تعریق شبانه چیست؟
۷ دلیل احتمالی پاسخ آسان این است که دمای کولر شما به اندازه کافی پایین تنظیم نشده است، اما افرادی که بدون توجه به دمای هوا در خواب عرق می‌کنند، می‌دانند که این کار به این سادگی نیست.

تعریق شبانه می‌تواند به دلایل زیادی رخ دهد. در اینجا برخی از رایج ترین آن‌ها ذکر شده است:

۱. دلخواه شما
تنظیم خواب شما صادقانه ممکن است مشکل باشد. ملحفه، پد تشک، بالش و خود تشک ممکن است باعث تعریق شما در شب شود. به صفحات خنک کننده یا تنظیم کننده دما نگاه کنید؛ بهترین حالت این است که مشکل تعریق شبانه خود را حل کنید.

۲. تغییرات هورمونی

هنگامی که سطح هورمون شما به شدت در نوسان است یا فقط در حال گذراندن دوره‌ای از تغییر هستید، ممکن است در شب عرق کنید.

۳. داروها

برخی از داروهای تجویزی ممکن است باعث تعریق شما در شب شوند. اگر هر گونه نسخه‌ای دارید، از پزشک خود بپرسید که آیا تعریق شبانه یک عارضه جانبی است یا خیر.

۴. شرایط پزشکی

بسیاری از شرایط پزشکی می‌توانند باعث تعریق شبانه شوند. این شامل پرکاری تیروئید، اختلالات اضطرابی، اختلالات خودایمنی، آینه خواب، اعتیاد به مواد مخدر، شرایط عصبی و موارد دیگر است. عفونت‌های ویروسی نیز می‌توانند به دلیل تب باعث تعریق شبانه شوند.

۵. رژیم غذایی

در حالی که شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد غذا به تنهایی می‌تواند باعث تعریق شبانه شود، تصور می‌شود که انواع خاصی از غذاها، به ویژه غذاهای تند و پرچرب، می‌توانند تعریق شبانه قبلی را بدتر کنند.

سلامت



علامت های کمبود ویتامین در بدن



کمبود ید: کمبود این ماده معدنی منجر به چشم‌های یف آلود می‌شود و کم کاری تیروئید را نیز به همراه دارد. افرادی که دارای کمبود ید هستند، ناخن‌های شکننده را تجربه می‌کنند و ممکن است به راحتی دچار اضافه وزن شوند. شما می‌توانید در صورت ابتلا به این علائم، مصرف هرچه بیشتر زغال اخته، لوبیای سیاه، میگو، توت فرنگی و ماست را در نظر داشته باشید.

کمبود امگا ۳: خشکی پوست به خصوص در فصل زمستان رایج است. اما اگر پوست شما خشک‌تر از حد معمول باشد، به آن معنی است که اسیدهای چرب امگا ۳ را به میزان کافی دریافت نمی‌کنید. مصرف کم این اسیدهای چرب چین و چروک صورت شما را نیز افزایش می‌دهد. منابع این اسیدهای چرب عبارتند از ماهی، دانه‌های کتان، دانه‌های چیا و گردو.

ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن شده و این استرس فرایند التهاب را وخیم کند. التهاب مهم‌ترین عامل برای افزایش خطر ابتلا به سرطان است. کشف این ارتباط بر اهمیت و تشخیص درمان آینه خواب می‌افزاید. این عارضه در مراکز و کلینیک‌های خواب مراکز درمانی قابل تشخیص است. تشخیص، تنها یک شب طول می‌کشد و به هیچ وجه دردناک نیست. متداول‌ترین روش درمانی آینه انسدادی خواب، استفاده از دستگاه جریان هوای مثبت است. این دستگاه راه‌های تنفسی را در طول شب باز نگه می‌دارد و جریان هوا را از طریق یک ماسک که در هنگام خواب استفاده می‌شود، به آرامی فراهم می‌کند. این ابزار وقفه‌های تنفسی ناشی از آینه خواب را از بین می‌برد. سایر روش‌های درمانی عبارتند از تغییرات در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، تغییر وضعیت و پوزیشن خواب و در نهایت جراحی برای اصلاح انسداد آناتومیکی در گلو.

کمبود آهن: پوسته پوسته شدن لب‌ها یکی از نشانه‌های کمبود آهن است. نشانه‌های دیگر عبارتند از خستگی، سرماخوردگی‌های مکرر و درد زبان. کمبود "ریبوفلاوین" نیز می‌تواند خشکی لب‌ها را به همراه داشته باشد.

شما می‌توانید ریبوفلاوین را از راه مصرف ماهی قزل آلا، بروکلی، پنیر و بادام به دست بیاورید. آهن نیز در حبوبات، آجیل، اسفناج و مکمل‌های آهن وجود دارد. **کمبود بیوتین یا ویتامین B۷:** موهای خشک و نازک می‌تواند به شما هشدار دهند که دچار کمبود این ویتامین هستید. جدا از ریزش مو، نشانه مشخص دیگر کمبود بیوتین، صورت پف کرده با توزیع چربی غیر طبیعی و رانش‌های قرمز است.

بر اساس برخی مطالعات بیوتین به عنوان یکی از مواد مغذی ضروری برای حفظ استحکام، بافت و ظاهر مو عنوان شده است. منابع غذایی سرشار از بیوتین شامل بادام زمینی، جگر، برخی سبزیجات، برگ چغندر سوئیسی، تخم مرغ پخته و زرده تخم مرغ است.

کمبود ویتامین B۱۲: کمبود این ویتامین در میان گیاه‌خواران بسیار رایج است. کمبود ویتامین ب ۱۲ اغلب باعث تغییر رنگ پوست و رنگ پریدگی می‌شود.

سایر نشانه‌ها عبارتند از خستگی، از دست دادن اشتها، تنگی نفس و اسهال. اگر می‌خواهید فقر ویتامین ب ۱۲ را درمان کنید، به دنبال مصرف بیشتر ماهی، گوشت بدون چربی، پنیر، ماست و غلات غنی شده باشید.اگر رژیم‌های غذایی گیاهی را دنبال می‌کنید مکمل‌های ویتامین ب ۱۲ را با مشورت پزشک مصرف کنید.

مشخصات مرغ سالم و قابل اطمینان برای خرید

زمان طولانی رها نکنید. محیط گرم سبب رشد باکتری‌ها می‌شود. مرغ طعم‌دار شده را در ظرفی قرار داده و آن را در یخچال بگذارید. همه وسایلی که برای آماده سازی مرغ مورد استفاده قرار می‌دهید را خوب شستشو دهید و سپس از آنها استفاده کنید. مرغ خام را نزدیک سایر مواد غذایی قرار ندهید. بعد از اینکه مرغ خام را آماده کردید چیزی را لمس نکنید و دست خود را بشویید.

مصرف جگر و پای مرغ و مرغ سالم با پوست مانعی ندارد؟

به علت استفاده بی رویه از واکسن‌ها و آنتی بیوتیک‌ها در پرورش صنعتی طیور و تجمع بازمانده دارویی آنها در کبد، مصرف جگر مرغ توصیه نمی‌شود. پوست مرغ نیز منبعی برای مواد دارویی است، بنابراین هنگام مصرف، ابتدا پوست مرغ را کنده و سپس آن را طبع کنید.اگر از بهداشت، سلامت و ارگانیک بودن مرغ اطمینان دارید، پوست آن هم آلوده نیست و پخته شدنش همراه گوشت ضرری ندارد. در پوست مرغ چربی‌هایی وجود دارد که محل تجمع آلودگی است. پای مرغ منبع غنی پروتئین، کلسیم و فسفر است و مصرف آن توصیه می‌شود.

چند بار در هفته مرغ بخوریم؟

فرادی که گوشت مرغ را خیلی دوست دارند و با ذائقه‌شان جور است، بهتر است در هفته حداکثر سه تا چهار بار بیشتر مرغ نخورند و از منابع دیگر پروتئینی مانند انواع حبوبات و سویا و... استفاده کنند.

روش صحیح پخت مرغ

کبابی کردن، سرخ کردن، بخارپز و آبپز کردن روش‌های مختلف برای پخت گوشت مرغ است. بهتر است گوشت مرغ تا آبپز یا بخارپز کنید و از کبابی کردن مرغ روی سوخت‌های فسیلی مانند زغال‌بهریزید زیرا چربی‌هایی که در گوشت و پوست مرغ وجود دارد، می‌سوزد و ترکیبات سرطان زا تولید می‌کند.

به گزارش وب گاه نمناک، گوشت مرغ حداقل ۲۰ دقیقه در دمای حدود ۱۰۰ درجه پزید. مرغ را با روغن سرخ نکنید. برای پخت گوشت از مایکروفر استفاده کنید، این روش پخت از روش‌های کبابی و سرخ کردن بسیار بهتر و سالم‌تر است.

مطالعات نشان می‌دهد:تماشای تلویزیون در کودکی و افزایش سندرم متابولیک در بزرگسالی

بالا است.بر اساس این مطالعه، تماشای مداوم تلویزیون در سنین ۵ تا ۱۵ سالگی مهمترین عامل ایجاد سندرم متابولیک بود.
در این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ شرکت‌کننده که در سال‌های ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۳ با ۱۹۷۳ در نیوزیلند متولد شده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. مدت زمان تماشای تلویزیون در روزهای هفته در سنین ۵، ۷، ۹، ۱۱، ۱۳ و ۱۵، ۳۲ سال برای آنها ثبت شد. تماشای تلویزیون بیشتر در دوران کودکی با تناسب کمتر قلبی تنفسی و شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر در سن ۴۵ سالگی و احتمال بالاتر ابتلاء به سندرم متابولیک مرتبط بود.
محققان می‌گویند که این ارتباط قابل قبول است و خاطر نشان می‌کنند که ساعت‌ها تماشای صفحه نمایش، از زمان فعالیت بدنی می‌کاهد. در عین حال، این گروه از چچه‌ها، احتمالاً نوشیدنی‌های شیرین و میان وعده‌های پرچرب مصرف می‌کنند.



چطور از تشعشعات

تلفن همراه در امان بمانیم؟



برای کم کردن اثر تشعشعات موبایل چندین راهکار ساده وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها کمتر با مشکلات ناشی از موبایل دست و پنجه نرم کنید. کنار گذاشتن تلفن همراه در این روزها به امری غیرممکن تبدیل شده و همه افراد با علم به ضرر و تشعشعات تولیدی توسط گوشی‌ها نمی‌توانند آنها را از خود دور کنند.

تحقیقات انجام شده، نشان می‌دهد، افزایش سرطان مغز، آسیب ADN، استرس اکسیداتیو، اختلال عملکرد سیستم ایمنی، تغییر رشد مغز، آسیب تولید مثل، تغییرات خواب، بیش فعالی و آسیب حافظه از اثرات نامطلوب پرتو فرکانس رادیویی تلفن همراه است. از این رو بسیاری از افراد در مورد تشعشعات تلفن همراه نگران هستند و برخی اقدامات ساده وجود دارد که می‌تواند به کاهش قرار گرفتن در معرض امواج تلفن‌های همراه کمک کند.

فاصله مهم است

به طور کلی، لازم است بدانید زمانی که از محصولات بی‌سیم برای صحبت با شخصی استفاده می‌کنید، بیشترین انرژی را ساطع می‌کنند و هر چه دستگاه به شما نزدیکتر باشد، انرژی بیشتری جذب خواهید کرد.هنگام صحبت با تلفن همراه، ترجیح دهید تلفن همراه را تا حد امکان دور از بدن خود قرار دهید. در صورت امکان، از حالت بلندگو یا هدست استفاده کنید.

نگهداری تلفن همراه روی بدن و جیب ممنوع
هنگامی که یک تلفن بی‌سیم به شما نزدیک است، بیش از ۵۰ درصد اشعه جذب مغز و بدن شما می‌شود. تلفن همراه روشن را در جیب یا لباس خود حمل نکنید. تلفن‌های همراه حتی زمانی که شما به طور فعال از آنها استفاده نمی‌کنید هم به طور مداوم از خود تشعشعات ساطع می‌کنند. بد نیست بدانید که این تابش به اسیرم و نخمدان‌ها آسیب می‌رساند. بسیاری از افراد برای کاهش قرار گرفتن در معرض، گوشی را از سر خود دور می‌کنند، اما سپس گوشی را روی پاهای خود می‌گذارند و فراموش می‌کنند که تلفن همراه با لب‌تاپ در نزدیکی شکم باعث جذب بیشتر تشعشعات به اندام‌های تناسلی می‌شود.

استفاده هنگام سیگنال ضعیف ممنوع

توجه داشته باشید که وقتی در منطقه‌ای با دریافت ضعیف هستید (یعنی آنتن موبایل دو خط یا کمتر است)، تلفن توان تشعشع را بیش از ۱۰۰۰ برابر افزایش می‌دهد تا به نزدیکترین برج تلفن برسد. هنگامی که سیگنال ضعیف است یا داخل وسایل نقلیه فلزی (ماشین، اتوبوس، قطار یا هواپیما) و آسانسورها هستید، از استفاده از تلفن همراه خودداری کنید، چون تلفن می‌تواند حداکثر تشعشع را ساطع کند.

حالت پرواز را جدی بگیرید

از حالت AIRPLANE استفاده کنید و آنتن‌ها را در صورت عدم استفاده خاموش کنید. حالت هواپیما اکثر آنتن‌های فرستنده را خاموش می‌کند. توجه دلشنه باشید که در مدل‌های جدیدتر گوشی، باید آنتن‌های بلوتوث و هات‌سپات را نیز به صورت جداگانه خاموش کنید. بنابراین برای رفتن به تنظیمات خود وقت بگذارید، نحوه استفاده از حالت هواپیما را بیاموزید و مطمئن شوید که همه آنتن‌های موبایل خاموش هستند. به عنوان مثال، هنگام عدم استفاده از اینترنت، داده تلفن همراه را خاموش کنید. بلوتوث را در صورت عدم استفاده خاموش کنید. در غیر این صورت، تمام آنتن‌ها همیشه در حال انتقال اشعه

تلفن را از کودکان دور کنید

جمع‌به کودکان نازک‌تر از بزرگسالان است و مغز آنها هنوز در حال رشد است. از این رو، تشعشعات تلفن‌های همراه عمیق‌تر به مغز آنها نفوذ می‌کند و به احتمال زیاد باعث آسیب بیشتر می‌شود. قرار گرفتن تلفن در کنار کودکان را به حداقل برسانید. وقتی از تلفن همراه یا دستگاه بی‌سیم استفاده می‌کنید، مراقب باشید که بچه‌ها چقدر به شما نزدیک هستند زیرا تشعشعات را از دستگاه‌ها شما جذب می‌کنند. برای مثال تلفن همراه را روی پا یا نزدیک فرزندان قرار ندهید.

هنگام خواب تلفن همراه را روشن نگذارید

تحقیقات نشان می‌دهد که خواب با تشعشعات تلفن همراه مختل می‌شود. به سادگی تلفن را روی حالت هواپیما تنظیم کنید که انتشار اشعه را کمتر و الکترومغناطیسی بیسیم را متوقف می‌کند. و اگر به ساعت زنگ دلر نیاز دارید بهتر است یک ساعت زنگ دلر با باتری تهیه کنید و گوشی را ۱۰۰ درصد خاموش و تلفن همراه یا هر وسیله الکترونیکی را در نزدیکی تخت خود شارژ نکنید. در واقع، بهترین کار این است که یک پناهگاه خواب لن در شب ایجاد کنید که به بدن شما اجازه استراحت و تجدید قوا را می‌دهد.

از تلفن ثابت منزل با سیم استفاده کنید

از تلفن ثابت خانه با سیم استفاده کنید (نه یک تلفن بی‌سیم خانگی، زیرا تلفن‌های بی‌سیم مانند تلفن‌های همراه از فناوری مایکروویو

الکترومغناطیسی استفاده می‌کنند).

اکثر دستگاه‌های تلفن بی‌سیم بدون توجه به اینکه گوشی متصلی در حال استفاده است یا خیر، دائماً تشعشعات مایکروویو ساطع می‌کنند. اما خطوط ثابت سیمی هیچ تشعشعاتی ندارند و بهترین انتخاب هستند. همچنین با استفاده از کابل، تلفن همراه خود را بدون تشعشع به اینترنت متصل کنید.
بله، اتصال تلفن همراه بدون تشعشع، با استفاده از سیم امکان پذیر است! در واقع، پس از اتصال، می‌توانید تمام کارهایی که تلفن همراهتان معمولاً با Fi – Wi انجام می‌دهد را با اتصال بدون تشعشع انجام دهید!