مصرف بی رویه مسکن ها، چرخه معیوبی از سردردها را ایجاد می کند

دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: فرد برای هر سردرد، درمان مختص به خود را با مراجعه به پزشک دریافت کند.

فریبرز رضایی طلب، درخصوص مصرف بی رویه مسکن‌ها اظهار کرد: سردرد یکی از علائم شایع در بین عموم افراد است و کمتر کسی وجود دارد که در طول عمرش به سردردهای مختلف اعم از سردردهای تنشی و سردردهای ناشی از میگرن، دچار نشده باشد.

وی مصرف بی رویه داروهای مسکن را زمینه ساز تشدید سردردها در افراد دانست و گفت: فردی که حداقل یک روز در میان یا هر روز، مصرف مسکن را به مدت حداقل سه ماه دارد و سردردش بهبود نمی‌یابد، باید مصرف داروی مسکن را

متوقف کند، زیرا وابستگی به دارو ایجاد شده و در این شرایط با مصرف زیاد و بی رویه مسکن و عدم بهبودی سردرد فرد مبتلا، مشکلات خلقی و اضطراب نیز در او ایجاد می‌شود، که خود تشدید کننده سردرد است؛ بنابراین فرد در یک چرخه معیوبی قرار می‌گیرد و با بروز سردرد ملزم به مصرف مسکن می‌شود، سپس مصرف آن و عدم بهبودی، مجددا منجر به اضطراب و پس از آن سردرد می‌شود.

فریبرز رضایی طلب اضافه کرد: همچنین، مصرف بی رویه مسکن ممکن است عوارضی همچون مشکلات کلیوی و گوارشی نیز ایجاد کند، بنابراین پیشنهاد می‌شود فرد برای هر سردرد، درمان مختص خود را با مراجعه به پزشک دریافت کرد.وی همچنین خاطرنشان کرد: سردردی که طی دو تا سه هفته اخیر به یکباره به وجود آمده و موجب ناراحتی و تاری دید در فرد شده، بسیار مهم است و این علائم می‌تواند نشانگر مشکلات مغزی جدی تری باشد.

دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی مشهد تاکید کرد: در مواقع بروز سردرد، چنانچه فرد با علائمی همچون، افت هوشیاری و آگاهی نسبت به محیط، افزایش شدید فشارخون، گزگز و مورمورشدن یکطرفه بدن روبرو شد، باید سریعا به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند.

توصیه‌هایی برای مصرف بهتر میوه‌ها

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: ۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است بنابراین توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند به جای آب میوه از میوه استفاده کنند.

ندا فرح‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه میوه و سبزی‌های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی هستند، اظهار کرد: مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامین‌های A، B، C، املاح معدنی آهن، منیزم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی مانند فلاونوئید و کارتنوئید می‌تواند ما را در برابر بیماری‌های زیادی بیمه کند. همچنین مصرف میوه و سبزی می‌تواند از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کند.

وی افزود: تخمین زده می‌شود که دریافت ناکافی میوه و سبزیجات حدود ۱۴ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان دستگاه گوارش، حدود ۱۱ درصد از مرگ‌های ایسکمیک قلب و حدود ۹ درصد از مرگ‌های سکته مغزی در سراسر جهان را ایجاد می‌کند. همچنین ۱.۷ میلیون معادل ۲.۸ درصد از مرگ و میر در سراسر جهان ناشی از مصرف کم میوه و سبزی است.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: ویتامین‌های A و C آنتی اکسیدان‌های طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.

میوه‌ها و سبزی‌های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان و دیابت دارد.

وی بیان کرد: میوه‌هایی مانند انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، هلو، ازگیل ، آناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی‌هایی مانند هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوایی، شلغم، لبو، گوچه فرنگی، انواع فلفل دلمه‌ای و اسفناج از منابع سرشار این ویتامین‌ها هستند.

فرح‌بخش گفت: البته تمامی میوه‌ها دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند.

وی افزود: فلاونوئید موجود در مرکبات هم به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و به جلوگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه جامعه مرکز بهداشت خوزستان گفت: با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها برای سلامتی مفید هستند اما به دلیل اینکه از سموم و مواد محافظت‌کننده برای نگهداری بهتر و طولانی‌تر میوه‌ها استفاده می‌شود، میوه‌ها باید بدون پوست مصرف شوند.

وی بیان کرد: به جای مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، باید از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده شود. همچنین توصیه می‌شود از میوه‌های فصل همچون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیموشیرین، لیموترش و کیوی که مقدار زیادی ویتامین C دارند، برای تقویت سیستم ایمنی استفاده شود.

فرح‌بخش گفت: ۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است بنابراین توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند به جای آب میوه از میوه استفاده کنند. مثلا به جای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است، یک عدد پرتقال آب‌نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده شود.

وی افزود: افزایش فروکتوز (قند موجود در میوه) در بدن می‌تواند موجب افزایش تولید تری گلیسیرید و چاقی شود.

آیا مصرف روغن‌های حیوانی معجزه آسا و شفابخش است؟

یک متخصص تغذیه مطرح کرد: مصرف روغن های حیوانی توسط نسل های قبل، دلیلی بر تأیید خواص این روغن ها نیست چراکه نسل های قبل سبک زندگی کاملاً متفاوتی داشتند و در مقایسه با جامعه امروز از زندگی بسیار پرتحرک تری برخوردار بودند.

دکتر سارا صافی در گفت‌وگو با ایسنا، به روغن های جامد گیاهی و روغن های حیوانی اشاره و اظهار کرد: روغن جامد گیاهی که به طور معمول در صنایع شیرینی پزی و محصولاتی مانند انواع بیسکویت و نان های صنعتی وجود دارد، حاوی اسید چرب ترنس است و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی، دیابت، چربی خون و سرطان را افزایش می دهد.

وی با بیان اینکه چربی های حیوانی(چربی گرفته شده از شیر یا دنبه) حاوی مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب اشباع است، گفت: مصرف زیاد این چربی ها، سبب افزایش کلسترول، ایجاد پلاک های اترواسکلروز در عروق قلبی و سکته قلبی می شود، علاوه بر این مصرف این چربی ها با ابتلا به برخی سرطان ها در ارتباط است.

صافی ادامه داد: طبق آخرین گایدلاین انجمن قلب آمریکا، برای پیشگیری از بیماری های قلبی- عروقی، حداکثر ۱۰ درصد از انرژی مورد نیاز بدن باید از اسیدهای چرب اشباع تأمین شود؛ یعنی به طور مثال فردی با ۱۸۰۰ کالری انرژی به صورت روزانه، به ۲۰ گرم اسیدچرب اشباع نیاز دارد.

وی به وجود پنج گرم اسید چرب اشباع به ازای هر واحد انواع گوشت قرمز یا سفید(یک قوطی کبریت یا ۳۰ گرم انواع گوشت پخته) اشاره و اظهار کرد: هر واحد شیر یا لبنیات کم چرب(یک لیوان شیر، یک کاسه ماست، دو لیوان دوغ) نیز دارای حداقل سه گرم اسید چرب اشباع است، پس با مصرف گوشت و لبنیات به میزان معمول در طول روز، ۲۰ گرم مجاز را دریافت می کنید.این متخصص تغذیه بیان کرد: پس با مصرف برخی مواد غذایی مانند روغن حیوانی، دنبه، خامه، کره و پنیر خامه ای، میزان مصرف روزانه اسید چرب اشباع بیش از حد مجاز خواهد شد و ما را در معرض خطر قرار می دهد.

وی با تأکید بر اینکه هیچ نوع چربی و روغن حیوانی، خواص معجزه آسا و شفابخشی ندارد، خاطرنشان کرد: هیچ منبع معتبر علمی برای اثبات ادعاهایی مبنی بر خواص مصرف روغن های حیوانی یا گانودرما وجود ندارد و مصرف روغن های حیوانی توسط نسل های قبل، دلیلی بر تأیید خواص این روغن ها نیست چراکه نسل های قبل سبک زندگی کاملاً متفاوتی داشتند و در مقایسه با جامعه امروز از زندگی بسیار پرتحرک تری برخوردار بودند.

این متخصص تغذیه به وجود دو نوع اسید چرب مفید در روغن های گیاهی اشاره و خاطرنشان کرد: روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع است همچنین سایر روغن های گیاهی شامل کانولا، مغزیجات(فندق، بادام، بادام زمینی)، کنجد، سویا، ذرت و آفتابگردان حاوی این اسیدهای چرب هستند.وی با بیان اینکه کانولا همچنین سرشار از اسیدهای چرب چند غیراشباع است، یادآور شد: سایر روغن های گیاهی شامل آفتابگردان، سویا، ذرت، گنجد و مغزیجات(به ویژه گردو) نیز حاوی این اسیدهای چرب هستند البته روغن های گیاهی مانند نارگیل و پالم سرشار از اسیدهای چرب اشباع هستند و نباید مصرف شوند.

روغن های مایع معمولی برای سرخ کردن مناسب نیستند

صافی در ادامه گفت: نقطه دود، حداکثر حرارتی است که روغن تحمل می کند و در دماهای بالاتر از آن اکسید شده و رادیکال های سمی و سرطان زا ایجاد می کند.

روغن های مایع معمولی نقطه دود پایینی داشته و برای سرخ کردن مناسب نیستند و تنها باید برای پخت و پز با دمای پایین و یا روی سالاد استفاده شوند.

وی به بالا رفتن نقطه دود روغن ها طی یک فرآیند شیمیایی و تولید روغن های سرخ کردنی اشاره و بیان کرد: هر چه تعداد باندهای غیراشباع در روغن بیشتر باشد، به اکسیداسیون حساس تر است، پس روغن های سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع مانند روغن زیتون، برای سرخ کردن مناسب تر هستند.

وی افزود: همه روغن های گیاهی حاوی اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع، برای پخت و پز با دمای پایین مناسب هستند پس سعی کنید تنوع را در مصرف روغن ها درنظر داشته باشید چراکه هر کدام از آنها خواص و فواید ویژه ای دارند، البته زیاده روی در مصرف روغن ها از جمله روغن های گیاهی به علت وجود کالری بسیار بالا(۹ کیلوکالری به ازای هر یک گرم روغن)، سبب اضافه وزن و چاقی می شود.

این متخصص تغذیه از سرخ کردن به عنوان یکی از نامناسب ترین روش های پخت و پز غذا یاد کرد و گفت: مصرف غذاهای سرخ کرده را به حداکثر یک تا دو بار در ماه کاهش دهید و بیشتر غذاها را به روش آب پز، بخارپز و یا در فر طبخ کنید.صافی یادآور شد: مصرف روغن کنجد تولید شده به روش سنتی به ویژه برای سرخ کردن توصیه نمی شود چراکه روغن در این روش به علت عدم تصفیه، حاوی ناخالصی است و ممکن است شرایط نگهداری کنجد بهداشتی نبوده و آلودگی های قارچی در آن ایجاد شود.

تدابیر طب ایرانی در کنترل پرفشاری خون

عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد امتلاء یا بد انباشت اخلاط زائد در بدن را یکی از علل ایجاد فشار خون از دیدگاه طب ایرانی دانست.

دکتر فاطمه محجوب با بیان این که فشار خون، میزان فشاری است که توسط خون در جریان به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود، خاطر نشان کرد: زمانی که این میزان فشار از حد نرمال تجاوز کند، پرفشاری خون یا Hypertension ایجاد می‌شود، در این صورت لازم است که بیمار تحت نظر متخصص، داروهای فشارخون را دریافت کند و درمان‌های طب ایرانی به عنوان مکمل، در جهت کنترل بهتر فشار خون یا کاهش دوز دارو و یا کنترل عوارض در نظر گرفته شود.

وی اصلاح سبک زندگی را یکی از عوامل مهم کنترل فشار خون بالا در بدن بیان و تصریح کرد: داشتن فعالیت فیزیکی کافی در کاهش وزن و افزایش متابولیسم و کاهش تجمع مواد زائد در بدن نقش مهمی را ایفا می کند.

عضو هیات علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان این که بر اساس مطالعات مختلف، ورزش در کنترل فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی نقش بسزایی دارد، گفت: مصرف غذاهای چرب، غذاهای غلیظ و فست فودها در افزایش فشار خون نقش بسزایی دارند. همچنین پرهیز از درهم خوری و پرخوری و رعایت اعتدال در خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های متناسب با مزاج افراد، امر مهمی در پیشگیری از این بیماری محسوب می‌شود.

دکتر محجوب خاطر نشان کرد: در افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم توصیه می‌شود، مصرف میوه جات و

سبزیجات تازه همچون زالزالک، گیلاس، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و عناب را در برنامه غذایی خود داشته باشند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، همچنین استفاده از لیموی تازه، تخم گشنیز، سماق و زرشک را در غذاهای افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم نیز توصیه کرد.

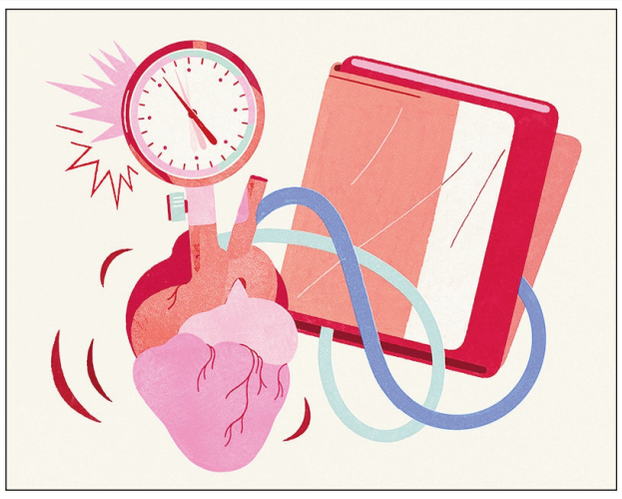
برای پیشگیری از سکته قلبی، به هر دو شماره فشار خون توجه کنید

یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد هر دو شماره فشار خون؛ یعنی ماکزیمم و مینیمم می‌تواند حمله یا سکته قلبی را پیش‌بینی کند و برای جلوگیری از این دو ضایعه قلبی توجه و کنترل هر دو این شماره‌ها لازم است.

به گزارش خبرنگار گروه علم و آموزش ایرنا از پایگاه اطلاع‌رسانی مدیکال نیوز، فشار خون در دو سطح اندازه گیری می‌شود؛ یکی در زمانی که قلب منقبض است و خون وارد سرخرگ‌ها می‌شود که در این حالت فشار خون به حداکثر مقدار خود می‌رسد که به آن فشار حداکثر، سیستول یا ماکزیمم می‌گویند و دیگری در زمانی که قلب در حالت استراحت است و در این حالت فشار خون به حداقل مقدار می‌رسد که به آن فشار حداقل، دیاستول یا مینیمم می‌گویند.

بیماری قلبی و سکته مغزی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است؛ در حالیکه بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، تقریباً یک‌چهارم مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی قابل پیشگیری است.

اندازه گیری فشار خون برای همه بیماران به ویژه بیماران قلبی بسیار مهم است و با استفاده از اندازه‌گیری دو شماره فشار خون سیستولیک و دیاستولیک ثبت می‌شود. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند اعداد فشار خون زیر ۱۲ روی ۸ (۱۲ فشار خون ماکزیمم و ۸ فشار خون مینیمم) طبیعی است. فشار خون بالا یا بیماری فشار خون نیز زمانی روی می‌دهد



فشار خون فرد به طور متناوب باید بالاتر از ۱۳ روی ۸ باشند.

هنگامی که پزشکان خطر فشار خون بالا را در یک بیمار بررسی می‌کنند، معمولاً به فشار خون ماکزیمم بیشتر توجه دارند و آن را عامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی در افراد مسن می‌دانند.

چند دهه تحقیق منبع مورد اعتماد نشان داده فشار خون ماکزیمم بالا بیشتر از فشار مینیمم برای پیش‌بینی بیماری قلبی است؛ اما اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد هر دو عدد در خواندن فشار خون ارتباط قوی با خطر حمله قلبی و سکته دارد.

محققان در مرکز بهداشتی و در مانی کیزر در اوکلند کالیفرنیا مطالعه‌ای انجام داده‌اند که شامل بیش از ۳۶ میلیون سنجش فشار خون از یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر بود. نتایج این مطالعه، یافته‌های مطالعات قبلی را به چالش کشید و اهمیت فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را نشان داد.

دکتر الکساندر سی فلینت، متخصص سکته قلبی و نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: این تحقیق حجم زیادی از داده‌ها را برای پاسخ به یک سؤال اساسی به ارمغان آورد و پاسخ روشنی به سوال ما داد.

دکتر فلینت توضیح می‌دهد تحقیقات قبلی برای تدوین راهنماهای قلب و عروق عمدتاً بر فشار خون ماکزیمم برای پیش‌بینی خطر بیماری قلبی متمرکز بود. البته برخی کارشناسان حتی استدلال می کنند ممکن است بتوان عدد ماکزیمم را نادیده گرفت.

اما مطالعه جدید که از جهت تعداد نمونه بررسی شده بزرگترین مطالعه در نوع خود است، این یافته‌ها را تایید کرد که فشار ماکزیمم تاثیر بیشتری دارد، اما هر دو شماره فشار خون ماکزیمم و مینیمم می تواند خطر حمله قلبی یا سکته را پیش بینی کنند.

دستورالعمل‌های انجمن قلب و عروق آمریکا که اخیراً به‌روزرسانی شده، توصیه می کند افرادی که در معرض خطر افزایش فشار خون هستند، با دقت بیشتری تحت نظر باشند. یافته‌های مطالعه جدید همچنین تاکید دارد هر دو فشار خون ماکزیمم و مینیمم در آستانه و پایین‌تر از ۱۳ روی ۸ باشند.

آیا مصرف خودسرانه ویتامین C بی‌ضرر است؟

شاید محبوب‌ترین مکمل، همان ویتامین C باشد که برای جلوگیری از سرماخوردگی یا تسریع بهبودی در زمان بیماری احتقان سر و قفسه سینه مشهور است.

به گزارش ایسنا، دکتر «متیو سیلویس»، معاون بخش بالینی بهداشت خانواده و پزشکی اجتماعی دانشگاه دولتی پنسیلوانیا در این رابطه می گوید که هیچ مدرک تجربی وجود ندارد که ویتامین C دارای قدرت پیشگیرانه باشد. اینکه آیا می‌تواند به بهبودی سریع بیماری‌ها کمک کند یا خیر هم قطعی نیست.

سیلویس گفت: بحث زیادی در مورد اینکه آیا ویتامین C واقعا مدت زمان ابتلای شما به بیماری را تغییر می‌دهد یا خیر وجود دارد. اما مانند سایر ویتامین‌ها، اگر یک رژیم غذایی سالم و متعادل با میوه‌ها و سبزیجات داشته باشید، نیازهای غذایی خود را روزانه تامین خواهید کرد.

به گزارش یورونیوز، به گفته سیلویس، اگرچه مصرف بیش از حد ویتامین C تقریباً به اندازه مصرف بیش از حد ویتامین A خطرناک نیست، اما می‌تواند باعث ناراحتی‌های گوارشی مانند تهوع، اسهال و استفراغ شود.

راهکارهای ساده طب سنتی برای پیشگیری از یائسگی زودرس

بسیاری از زنان به‌دلایل مختلف، در سنین پایین‌تری یائسگی و عوارض ناشی از آن را تجربه می‌کنند؛ طب سنتی ایرانی تدابیری برای پیشگیری از بروز زودهنگام یائسگی دارد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی خبرگزاری تسنیم، یائسگی اتفاقی طبیعی در بدن است که همه زنان در طول عمر خود آن را تجربه می‌کنند؛ براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، یائسگی عبارت است از قطع خونریزی قاعدگی به‌دنبال تمام شدن فعالیت فولیکول‌های تخمدانی که با ۱۲ ماه قطع خونریزی در سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی همراه است.

با وجود این بسیاری از زنان به‌دلایل مختلف دچار یائسگی زودرس و عوارض ناشی از آن از جمله گرگرفتگی، سردرد، سرگیجه، تکرر ادرار، افسردگی و... در سنین پایین‌تر از ۴۵ می‌شوند.

عوامل مؤثر بر یائسگی زودرس چیست؟

سن یائسگی از عوامل متعددی از جمله نژاد، ژنتیک، تغذیه، فعالیت بدنی، سابقه ابتلا به بیماری‌ها و... تأثیر می‌پذیرد اما تحقیقات اخیر نشانگر نقش پررنگ عدم رعایت تغذیه و سبک زندگی سالم بر بروز زودهنگام یائسگی است.

طب سنتی ایرانی رعایت برخی از تدابیر را برای پیشگیری از یائسگی زودرس مفید و مؤثر می‌داند که در ادامه به آنها اشاره شده است.

توصیه‌هایی برای پیشگیری از یائسگی زودرس

ورزش معتدل و منظم به‌مدت روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه

تعادل وزن

مصرف غذاهایی از جمله زرده تخم‌مرغ، کاچی، شیربرنج، سوپ جو، انار، گلابی، انگور، انجیر، هویج، به رسیده، بادام، فندق، شیره انگور، ترکیب خاکشیر و شیر و نبات و سیب، فالوده سیب، آب سیب، گلاب، بیدمشک، زعفران، گل‌سرخ، دارچین

تنفس شکمی

حضور در طبیعت

بوییدن عطر خوشبو

پرهیزها

همچنین طب سنتی به زنان توصیه می‌کند با پرهیز از اقدامات زیر، از بروز یائسگی زودهنگام پیشگیری کنند:

۱.بی‌تحرکی یا ورزش سنگین

۲.اضافه‌وزن زیاد یا کم‌وزنی

۳.استرس و غم طولانی‌مدت

۴.غذاهای سنگین، دیرهضم و سرخ‌کردنی

۵.خوراکی‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی

۶.افراط در مصرف تندی‌ها، شوری‌ها و ترشی‌ها

۷.کم‌خوابی و پرخوابی.