مبتلایان آنفولانزا آنتی بیوتیک مصرف نکنند

سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو گفت: سرماخوردگی و آنفولانزا نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند و درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها حمایتی است.

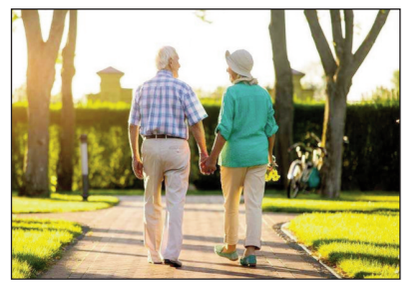
الناز ذوقی سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو با اشاره به آغاز فصل سرما و شیوع بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و VRS، بر اهمیت رعایت نکات ضروری در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها تأکید و اظهار کرد: این بیماری‌ها ویروسی هستند و به آنتی‌بیوتیک نیازی ندارند. مصرف خودسرانه و غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به عوارض جانبی، افزایش هزینه‌ها، مقاومت میکروبی (بی‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌های

عفونی) و در مواردی، عواقب جدی برای بیمار منجر شود.

وی افزود: درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها عموماً حمایتی است. استراحت کافی، مصرف مایعات فراوان مانند آب، چای کمرنگ و سوپ رقیق، و استفاده از داروهای بدون نسخه (OTC) با مشورت پزشک یا داروساز می‌تواند در کاهش علائم مؤثر باشد.سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو بیان کرد: در صورت بروز علائم شدید مانند تب بالا، لرز شدید، درد عضلانی یا تنگی نفس، مراجعه به پزشک در ۲۴ ساعت ابتدایی بروز علائم بسیار مهم است تا تشخیص و درمان سریع تر انجام شده و روند بهبودی تسهیل شود.

ذوقی خاطرنشان کرد: رعایت توصیه‌های پیشگیری نیز بسیار ضروری است. شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون، استفاده از محلول ضدعفونی الکلی، پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار، تهویه مناسب فضاهای بسته، رعایت فاصله اجتماعی و پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه یا عطسه از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به‌طور قابل توجهی از گسترش بیماری‌ها جلوگیری کنند.منبع: تسنیم

سه راه برای افزایش طول عمر



تحقیقات ۱۲ ماه گذشته برخی از عوامل سبک زندگی را مشخص کرده است که با زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر مرتبط هستند.

مدیکال نیوز تودی گزارش داد، تحقیقات منتشر شده در ۱۲ ماه گذشته به سه عامل واضح اشاره می‌کند: رژیم غذایی، ورزش و زندگی اجتماعی.

انتخاب‌های سالم پیرامون این سه عامل ممکن است کلید زندگی طولانی باشد که برای آن تلاش می‌کنیم، و از آنجایی که برای شروع تغییرات مثبت هرگز دیر نیست، اکنون زمان خوبی است تا سلامتی را در اولویت قرار دهیم.

رژیم غذایی

مطالعات اخیر متعددی بر اهمیت رژیم غذایی برای تمام جنبه‌های سلامت تاکید کرده‌اند و شواهدی مبنی بر اینکه انتخاب‌های رژیم غذایی سالم می‌تواند طول عمر را افزایش دهد همواره در حال جمع آوری است.در میان این مطالعات، بسیاری مصرف گوشت قرمز را با بروز چندین بیماری مزمن، از جمله سرطان روده بزرگ، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال عقل مرتبط دانسته‌اند.

به گفته محققان، در مقایسه با گوشت قرمز، ماهی حاوی سطوح پایین‌تری از محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته رژیمی (AGEs) است که با استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن مرتبط است.

یکی دیگر از نکات مهم برای یک رژیم غذایی سالم، میزان نمک اضافه شده در غذا است. استفاده از جایگزین‌های نمک به جای نمک معمولی می‌تواند به کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین مرگ به هر علت کمک کند.

اگر می‌خواهیم زندگی طولانی و سالمی داشته باشیم، باید به سمت کدام نوع رژیم غذایی گرایش پیدا کنیم؟

بررسی شواهد منتشر شده نشان می‌دهد که فستینگ متناوب، رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم کتوژنیک (کتو) همگی از لحاظ کند کردن روند پیری فایده دارند.

به گفته کارشناسان، به نظر می‌رسد این رژیم‌ها بر مکانیسم‌های بدن مربوط به ترمیم سلولی، التهاب و متابولیسم تأثیر مثبت دارند.

ورزش

یکی دیگر از عادت‌های حیاتی برای طول عمر، همانطور که تحقیقات بارها نشان داده است، ورزش است.نتایج یک مطالعه نشان داد که اگر افراد بالای ۴۰ سال هر روز به اندازه فعال‌ترین افراد از نظر بدنی در بین همسالان خود پیاده روی کنند، می‌توانند حدود ۵ سال به طول عمر خود اضافه کنند.

حتی فواید ورزش برای افراد بی تحرک بسیار مهم است، زیرا حتی افزایش اندک در فعالیت بدنی خطر ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر و مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

به گفته محققان، شرکت در فعالیت بدنی می‌تواند منجر به بهبود حفظ تراکم استخوان، بهبود قدرت، کاهش چربی بدن و سلامت قلب و عروق بهتر شود. همچنین می‌تواند منجر به بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی شود.

بهبود مواردی مانند ضربان قلب، فشار خون، یا مقدار چربی اضافی بدن می‌تواند به کاهش میزان سختی قلب برای پمپاژ خون در سراسر بدن کمک کند.

زندگی اجتماعی

با این حال، سلامتی طولانی مدت و طول عمر به چیزی بیش از غذا و ورزش بستگی دارد. تحقیقات همچنان نشان می‌دهد که کیفیت زندگی اجتماعی ما نیز عاملی برای طول عمر است.

در حال حاضر شواهد زیادی وجود دارد که تنهایی را با خطر بیشتر بیماری‌های مزمن و مرگ زودهنگام مرتبط می‌کند و مطالعات اخیر به این شواهد افزوده است.

یک مطالعه نشان داد افراد مسنی که به طور مزمن احساس تنهایی می‌کنند با افزایش خطر ابتلاء به سکته روبه‌رو هستند.

به طور خاص، شرکت‌کنندگانی که احساس تنهایی می‌کردند، در مقایسه با همسالانی که از نظر اجتماعی ارتباط بیشتری داشتند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض سکته مغزی بودند.منبع: مهر

لیمودرمانی

شاید نمی‌دانستید که محافظت در برابر عفونت، تنظیم فشار خون و تاثیر مثبت بر مو، پوست و ناخن نیز از خواص این ماده غذایی است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، لیموترش آثار مثبت متعددی برای بدن دارد؛ به هضم غذا کمک می کند، اسیدیته بدن را کنترل می کند، بوی نامطبوع بدن را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند اما شاید نمی‌دانستید که محافظت در برابر عفونت، تنظیم فشار خون و تاثیر مثبت بر مو، پوست و ناخن نیز از خواص این ماده غذایی است.

واقعیت این است که میزان بالای ویتامینC، کلسیم، منیزیم و پتاسیم موجود در این میوه موجب تغذیه پوست، مو و ناخن می‌شود.

لیمو علیه استریا

خاصیت اسیدی خفیف لیمو کمک می‌کند رشد سلول‌های جدید پوست تقویت شود و خطوط بارداری پوست به مرور محو شود.

کاربرد: یک برش لیمو تازه را با حرکات دایره‌ای روی علائم کشش پوست بزنید سپس ۵ دقیقه اجازه دهید اثر کند. سرانجام با آب گرم آبکشی کنید. این کار را روزانه ۱ تا ۲ بار تکرار کنید.

لیمو علیه شوره سر

آبلیمو برای رفع شوره سر کمک‌کننده است و خارش پوست سر را کاهش می‌دهد. آبلیمو میزان pH پوست سر را متعادل می‌کند. خاصیت ضدقارچ و ضدباکتری لیمو علاوه بر این، با عفونت پوست سر مبارزه می‌کند.

کاربرد: ۲ لیموی تازه را آب بگیرید و در ۱ لیوان آب بریزید و موها را بعد از شامپو و شستشو با این محلول رقیق آبکشی کنید. ۵ دقیقه اجازه دهید تا اثر کند بعد موها را با آب تمیز آبکشی کنید. این کار ۱ تا ۲ بار در هفته توصیه می‌شود.

لیمو علیه ترک پا

لیمو از روند بهبود پوست حمایت می‌کند. خاصیت اسیدی لیمو کمک می‌کند تا سلول‌های مرده و خشک پوست جدا شوند. بنابراین پاها نرم و انعطاف‌پذیر می‌شوند.

طرز تهیه: نصف آبلیموی تازه را در لگنی بریزید و آب گرم به آن اضافه کنید. پاها را۱۰ تا ۱۵ دقیقه در این محلول قرار دهید تا خیس بخورد سپس با یک برس نرم پاشنه‌ها را اسکراب کنید.

۷ نکته لیمویی

۱) اگر به لیمو حساسیت دارید نباید از آن استفاده کنید.

۲) برای پوست‌های بسیار حساس، لیمو باید قبل از استفاده، با آب رقیق شود.

۳) به‌دلیل خاصیت قابض لیمو، پوست ممکن است بعد از استفاده خشک شود. پس بعد از استفاده، پوست را با روغن نارگیل یا کرم مرطوب‌کننده چرب کنید.

۴) اگر پوست بعد از استفاده از لیمو دچار سوزش شد دیگر نباید از لیمو استفاده شود یا حتما باید به شکل رقیق‌شده مورد استفاده قرار گیرد.

۵) آبلیمو نباید در چشم یا روی پلک بریزد.

۶) آبلیمو پوست و مو را به نور خورشید حساس‌تر می‌کند پس، بعد از استفاده از آن باید از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کرد.

۷) همیشه باید از لیموی تازه استفاده شود. با آب تازه خشک و با روغن نارگیل چرب کنید. این کار ۲ تا ۳ بار در هفته توصیه می‌شود.

لیمو علیه شکنندگی ناخن

آب کمک می‌کند ناخن‌های شکننده تقویت شوند. ویتامین Cو فولیک اسید موجود در لیمو رشد ناخن‌ها را تسریع می‌کند و خاصیت سفیدکنندگی لیمو باعث سفید شدن ناخن‌ها می‌شود. قبل از خواب ناخن‌ها را در آب لیموی تازه به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار دهید سپس با آب گرم بشویید و خشک کنید. بعد ناخن‌ها را با روغن نارگیل یا روغن زیتون چرب کنید. تمام شب دستکش پنبه‌ای بپوشید تا ناخن‌ها حفاظت شوند. هر روز تا چند هفته این برنامه را تکرار کنید.

لیمو علیه خشکی لب

لیمو فرآیند درمان لب‌های ترک خورده را بهبود می‌بخشد. لیمو کمک می‌کند سلول‌های مرده پوست جدا شود، لب‌ها را پیلینگ می‌کند و حس نرمی و لطافت به آنها می‌بخشد.

نصف لیموی تازه به لب‌ها بزنید سپس لب‌ها را با آب گرم آبکشی و با یک پد خشک کنید بعد با روغن نارگیل چرب کنید. این کار را هر روز تکرار کنید.

لیمو علیه زردی دندان

خاصیت سفیدکنندگی لیمو کمک می‌کند دندان‌های زرد روشن شوند.

کاربرد: پوست لیموی تازه را روی دندان‌ها بزنید و اجازه دهید مواد تشکیل‌دهنده لیمو ۵ دقیقه روی دندان‌ها بماند سپس دهان را با آب گرم آبکشی کنید. این کار را یک‌بار در روز انجام دهید.

لیمو علیه زخم و آکنه

اسید اسکوربیک موجود در لیمو به‌عنوان یک ماده قابض طبیعی عمل و به درمان آکنه کمک می‌کند. ویتامین Cموجود در لیمو رشد بافت سالم پوست را بهبود می‌بخشد و اثر جای آکنه و زخم را کاهش می‌دهد. لیمو دارای خاصیت ضدباکتری است که باکتری‌های عامل آکنه را می‌کشد.

کاربرد: منطقه آسیب‌دیده را با یک تکه لیموی تازه مالش دهید و بعد از ۵ دقیقه، پوست را با آب سرد آبکشی کنید. تکرار این کار۲ بار در روز تا زمانی که آکنه ناپدید شود، توصیه می‌شود.

روش دیگر: نصف قاشق چایخوری آبلیمو و نصف قاشق چایخوری گلاب را با هم ترکیب کنید. یک پنبه توپی را به محلول آغشته کنید و روی نقطه مورد نظر به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا اثر کند سپس با آب سرد آبکشی کنید.

لیمو علیه پیری پوست

ویتامین C موجود در لیمو تولید کلاژن را در بدن افزایش می‌دهد. کلاژن قابلیت ارتجاعی پوست را بهبود می‌بخشد و ظاهری جوان را فراهم می‌کند. ویتامین C نیز به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و پوست را از آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. خواص قابض لیمو کمک می‌کند که پوست سفت شود و از بروز علائم پیری زودهنگام مانند چین و چروک و خطوط ریز جلوگیری می‌شود.

کاربرد: مقداری عسل را روی یک برش لیمو قرار دهید و به آرامی صورت، گردن، دست و پا را مالش دهید. اجازه دهید لیمو ۱۰ دقیقه اثر کند سپس با آب گرم آبکشی کنید. علاوه بر این، می‌توانید ۲بار در روز نیمی از یک لیموی تازه را در یک لیوان آب گرم فشرده، مخلوط و مصرف کنید.

لیمو علیه خشکی لب

لیمو فرآیند درمان لب‌های ترک‌خورده را بهبود می‌بخشد. لیمو کمک می‌کند سلول‌های مرده پوست جدا شود، لب‌ها را پیلینگ می‌کند و حس نرمی و لطافت به آنها می‌بخشد. نصف لیموی تازه به لب‌ها بزنید سپس لب‌ها را با آب گرم آبکشی و با یک پد خشک کنید بعد با روغن نارگیل چرب کنید. این کار را هر روز تکرار کنید.

لیمو علیه کک و مک

روشن‌کنندگی و سفیدکنندگی آبلیمو کمک می‌کند کک و مک روشن شود و از بین برود.

کاربرد: آب ۱ لیمو تازه را با ۱ قاشق غذاخوری ماست و کمی عسل ترکیب کنید و خمیرحاصل را روی منطقه کک و مک قرار دهید تا خشک شود سپس با آب سرد آبکشی کنید. روزانه ۱ بار تکرار کنید تا نتیجه مطلوب به دست آید. توجه: این کاربرد همچنین می‌تواند برای روشن کردن تیرگی آرنج یا زانو نیز استفاده شود.

خاصیت جوانه کلم بروکلی در کاهش وزن

ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی موجب کاهش تاثیر رژیم غذایی پرچرب شده و از اضافه وزن پیشگیری می کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان،مطالعه جدید محققان دانشگاه کاناز‌اوا ژاپن نشان داد موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پرچرب که به آن مکمل سولفورافان، ماده شیمیایی یافت شده در جوانه کلم بروکلی، افزوده شده بود دچار اضافه وزن نشدند. این یافته ها می تواند شیوه ای جدید برای درمان کاهش وزن باشد.

محققان پی بردند موش های تغذیه شده با سولفورافان همراه با رژیم غذایی پرچرب در مقایسه با موش های دارای رژیم غذایی مشابه بدون افزودن مکمل سولفورافان، ۱۵ درصد کمتر دچار اضافه وزن و ۲۰ درصد کمتر دارای چربی دور شکم و کمر شدند و دارای میزان گلوکز خون کمتری هم بودند.

تحقیق نشان داد سولفورافان منجر به صرف انرژی بیشتر و چربی سوزی بیشتری می شود درحالیکه به توازن میزان باکتری‌های خوب در روده هم کمک می کند. سولفورافان ترکیبی است که عمدتاً در گیاهانی نظیر جوانه کلم بروکلی، جوانه کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می شود.

مطالعه نشان داد این ترکیب علاوه بر کاهش وزن به کاهش التهاب کبد و مقاومت انسولین هم کمک می کند.

جوانه کلم بروکلی، گیاه ۳ تا ۴ روزه کلم بروکلی است که شبیه جوانه یونجه است اما طعمی شبیه به تربچه دارد.منبع:مهر

دلیل افزایش مشکلات کلیوی چیست؟

هر چه یک سالمند بیمارتر شود، احتمال ابتلا به مشکلات کلیوی در کنار سایر مشکلات سلامتی بیشتر می شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد که با افزایش تعداد بیماری‌های مزمن یک فرد، کاهش عملکرد کلیه‌ها هم محتمل‌تر و هم سریع‌تر می‌شود.

این امر به ویژه در مورد افرادی که مشکلات قلبی متعددی دارند و افرادی که دارای تعداد زیادی بیماری مزمن هستند که نیاز به دارو و درمان‌های زیادی دارند صادق است.«گیورگی بریدزه»، محقق ارشد از مؤسسه کارولینسکا سوئد، گفت: «یافته‌های ما بر اهمیت یک ارزیابی جامع تأکید می‌کند که نه تنها بار کلی بیماری مزمن، بلکه تأثیر متقابل پیچیده بین بیماری‌ها را هنگام ارزیابی خطر کاهش عملکرد کلیه در افراد مسن در نظر می‌گیرد.»برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۳۱۰۰ سالمند در سوئد را در یک دوره ۱۵ ساله به عنوان بخشی از یک مطالعه پیری دنبال کردند.محققان به طور خاص به دنبال الگوهای بیماری مزمنی بودند که ممکن است خطر ابتلاء به بیماری کلیوی را در افراد افزایش دهد.به گفته محققان، بیش از یک سوم (۳۸٪) از افراد ۶۵ سال و بالاتر، کاهش مداوم عملکرد کلیه خود را تجربه می‌کنند که می‌تواند به شدت بر سلامت کلی و کیفیت زندگی آنها تأثیر بگذارد.این تیم پنج الگوی مختلف بیماری مزمن را شناسایی کردند که سالمندان ممکن است با افزایش سن و زمان آسیب‌دیدگی به آن مبتلا شوند.به نظر نمی‌رسد که دو الگوی بیماری مزمن بر سلامت کلیه تأثیر بگذارد: یکی شامل مشکلات روانی و تنفسی و دیگری سالمندان نسبتاً سالم با مشکلات پزشکی کم.اما به نظر می‌رسد که سه الگوی بیماری مزمن به طور

خاص خطر سلامت کلیه افراد را افزایش می‌دهد:

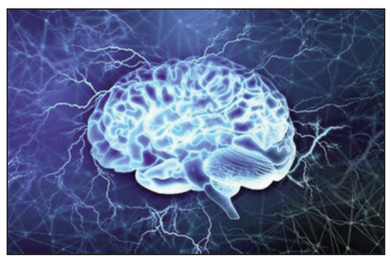
میزان بالای مشکلات سلامت قلب مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری قلبی و سایر عوامل خطر قلبی که بیش از سه برابر خطر زوال کلیه را در افراد افزایش می‌دهد.

بار کلی بالای مشکلات مزمن، که خطر کلیوی را تا حدود ۴۵ درصد افزایش می‌دهد. بیش از یک سوم بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی در شروع مطالعه در این دسته قرار گرفتند.

الگویی از بیماری‌های مزمن که بر عملکرد مغز و حواس فرد تأثیر می‌گذارد، خطر نسبی کلیه را تا حدود ۵۵ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، این بیماری‌های مزمن ممکن است به کلیه‌ها آسیب بزنند زیرا با دیابت مرتبط هستند یا به دلیل ایجاد التهاب به اندام‌ها آسیب می‌زند.محققان نتیجه گرفتند که ردیابی این الگوهای بیماری با افزایش سن افراد و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به افراد در حفظ سلامت کلیه خود کمک کند.

امواج شدید گرمایی سلامت مغز را تهدید می کند



گرم شدن فزاینده کره زمین عواقب ناگواری برای افراد مبتلا به اختلالات مغزی دژنراتیو مانند زوال عقل، بیماری آلزایمر و بیماری پارکینسون خواهد داشت.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به عنوان مثال، تحقیقات قبلی نشان داده است که مرگ و میر و بستری شدن در بیمارستان مربوط به پارکینسون به ازای افزایش هر یک درجه سانتیگراد بیش از آستانه ۳۴ درجه، بیش از ۱۰٪ افزایش می‌یابد.

دکتر «ایندو سوبرامانیان»، متخصص مغز و اعصاب از دانشگاه لس آنجلس، گفت: «این مرگ‌ها قابل پیشگیری هستند و پزشکان می‌توانند تفاوت ایجاد کنند».

به گفته محققان، سال ۲۰۲۴ به عنوان گرم‌ترین سال زمین در تاریخ به پایان رسید و رکورد قبلی که در سال ۲۰۲۳ ثبت شده بود را شکست.

محققان خاطرنشان کردند، افرادی که از بیماری‌های مغزی دژنراتیو رنج می‌برند، به ویژه در برابر مشکلات سلامتی ناشی از امواج گرما آسیب‌پذیر هستند.

به عنوان مثال، تأثیر پارکینسون بر توانایی بدن برای تنظیم عملکردهای خودکار، خطر کم آبی بدن، سکته مغزی و غش کردن در هوای گرم را افزایش می‌دهد.

محققان خاطرنشان کردند که پارکینسون و سایر بیماری‌های مغزی نیز می‌توانند توانایی فرد برای تعریق را به خطر بیندازند و احتمال گرم شدن بیش از حد را افزایش دهند.

علاوه بر این، داروهایی که افراد برای این اختلالات مغزی مصرف می‌کنند، می‌توانند در توانایی بدن برای خنک کردن خود اختلال ایجاد کنند.

سوبرامانیان در پایان گفت: «افراد مبتلا به بیماری پارکینسون و زوال عقل در معرض خطر مرگ در امواج گرما هستند و ما می‌توانیم برای جلوگیری از این امر فعال باشیم.»

خواب شبانه چه اهمیتی برای سلامت ما دارد

یک فلوشیپ طب خواب، بر ضرورت رعایت بهداشت خواب تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لیلا امامی عضو هیئت علمی گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و بر اساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است.

وی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی در خصوص تأثیر خواب در یادگیری، افزود: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استانفورد میزان هوشیاری فرد در طول روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است.

به گفته این فلوشیپ طب خواب، اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است نشان می‌دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست.

وی، کیفیت و کمیت خواب را دو عامل اولیه مؤثر بر میزان هوشیاری فرد در طول روز برشمرد و این عوامل را در هوشیاری روزانه نوجوانان و جوانان بسیار مهم دانست زیرا در این سنین در مقایسه با میانسالی یا کهنسالی، اختلالات شایع خواب نظیر آپنه انسدادی و سندرم پای بی‌قرار نادر است.

امامی، کمبود خواب را منجر به اختلال یادگیری و حافظه و همچنین کاهش تمرکز و توجه عنوان کرد و افزود: فقدان خواب کافی در شب منجر به اختلال عملکرد مغز و در نتیجه عملکرد ضعیف تحصیلی می‌شود.