



P O T N T نکته

گرگرفتگی و چالش‌های دوران یائسگی

گرگرفتگی یکی از علائم رایج و گاه آزاردهنده‌ای است که بسیاری از زنان در دوران پیش یائسگی و یائسگی تجربه می‌کنند. این حالت اغلب زمانی آغاز می‌شود که سطح هورمون استروژن، هورمون جنسی اصلی زنان، دچار نوسان می‌شود؛ تغییری که می‌تواند سال‌ها پیش از یائسگی شروع شود. برای برخی، حتی در اوایل دهه سی زندگی، نخستین نشانه‌ها پدیدار می‌شود. در این دوران، مرکز تنظیم دمای بدن در هیپوتالاموس نسبت به تغییرات جزئی دما بسیار حساس تر می‌شود. همین حساسیت بیش از حد باعث می‌شود بدن در برابر تغییرات کوچک، واکنشی شدید نشان دهد: رگ‌های خونی پوست گشاد می‌شوند، تعریق آغاز می‌شود، پوست قرمز می‌شود و گاهی تپش قلب هم اضافه می‌شود. احساس ناگهانی و شدید گرما که معمولاً از سینه یا صورت شروع شده و به سرعت در سراسر بدن پخش می‌شود، شاخص‌ترین نشانه گرگرفتگی است.

این حالت ممکن است با بروز لکه‌های قرمز روی سینه، پشت و بازوها همراه باشد و یک تا پنج دقیقه طول بکشد. در پایان، خانم‌ها ممکن است با پوستی مرطوب و سرد، یا حتی احساس لرز مواجه شوند. گرگرفتگی‌های شبانه یا همان «عرق شبانه» از رایج‌ترین انواع این حالت هستند و می‌توانند خواب را به شدت مختل کنند، بی‌خوابی و خستگی روزانه را به همراه بیاورند و بر خلق‌وخو اثر منفی بگذارند.

شدت و فراوانی گرگرفتگی میان زنان بسیار متفاوت است. برخی آن را خفیف تجربه می‌کنند، در حالی که برای دیگران، این حالت به قدری مکرر و شدید است که فعالیت‌های روزمره، تمرکز، خواب و روابط اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برای بسیاری، این علامت سه تا پنج سال طول می‌کشد، اما برای گروهی دیگر، می‌تواند بیش از یک دهه ادامه داشته باشد. خبر خوب این است که تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.

پرهیز از غذاهای تند و محرک، انجام ورزش منظم و بهره‌گیری از تکنیک‌های کاهش استرس – مانند مدیتیشن یا تمرینات تنفسی – از جمله روش‌هایی هستند که بسیاری از زنان را در مدیریت گرگرفتگی یاری کرده‌اند. ایجاد محیطی خنک در خانه و محل کار، پوشیدن لباس‌های سبک و استفاده از لایه‌های قابل تنظیم نیز می‌تواند مؤثر باشد. اما زمانی که گرگرفتگی شدید است و تغییرات سبک زندگی کافی نیست، مراجعه به پزشک ضروری می‌شود. پزشک می‌تواند با بررسی شرایط فرد، گزینه‌هایی مانند هورمون درمانی جایگزین یا سایر درمان‌های دارویی را پیشنهاد دهد. تصمیم‌گیری درباره این درمان‌ها باید با در نظر گرفتن مزایا، خطرات و ترجیحات شخصی انجام شود. گرگرفتگی اگرچه بخشی طبیعی از گذر بدن به دوران یائسگی است، اما نباید اجازه داد کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهد. با شناخت بهتر این فرایند، ایجاد تغییرات هدفمند در سبک زندگی و بهره‌گیری از مشاوره پزشکی می‌توان اثرات آن را مدیریت و سال‌های میانی زندگی را با آرامش و کیفیت بالاتری سپری کرد.



علی ملانکه

روزنامه‌نگار

محرومیت

مزمّن از

خواب، علاوه

بر خستگی،

باعث کاهش

تمرکز،

نوسانات

خلقی،

مشکلات

جسمانی و

خطرات جدی

سلامتی

می‌شود و

کیفیت زندگی

فرد را به شدت

کاهش

می‌دهد

شوند. این روند به تدریج سلامت عمومی و کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

بازسازی خواب: راهی به سوی بهبود

محرومیت از خواب چه به صورت کامل و چه جزئی، آسیب‌های جدی به سلامت جسمی و روانی و همچنین ایمنی فرد وارد می‌کند. اما خبر خوب این است که بسیاری از این اثرات پس از جبران خواب مناسب، قابل بهبود و بازگشت هستند.

اگر مشکلات خواب ادامه پیدا کند، اهمیت مراجعه به پزشک و همکاری با او برای یافتن علت و درمان بیماری‌های زمینه‌ای بسیار حیاتی است. ایجاد عادات خواب سالم از جمله راهکارهای مهم برای جلوگیری از کم‌خوابی است؛ محدود کردن استفاده از گوشی و تبلت پیش از خواب، تنظیم محیط خواب با دمای مناسب و تاریکی کافی و مدیریت استرس از جمله این راه‌هاست. خواب کافی و با کیفیت نه فقط برای سلامت فیزیکی بلکه برای سلامت روان، افزایش تمرکز و پیشگیری از حوادث ناگهانی اهمیت دارد. بی‌توجهی به این نیاز پایه‌ای بدن می‌تواند در بلندمدت هزینه‌های جبران‌ناپذیری برای افراد و جامعه داشته باشد. توجه به کیفیت و کمیت خواب، حفظ سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی را ممکن می‌کند و باید آن را به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی زندگی در نظر گرفت.

به این ترتیب، خواب سالم و منظم گام مهمی است برای حفظ توانایی‌های روزانه، سلامت قلب و عروق و تعادل روانی. نادیده گرفتن این نیاز طبیعی و اساسی، ما را به مسیرهای پرخطر و آسیب‌زا می‌کشاند؛ پس باید با شناخت بهتر و تغییر رفتار، خواب را به یکی از سرمایه‌های ارزشمند زندگی مان تبدیل کنیم.

پیامدهای جدی محرومیت از خواب

کم‌خوابی مزمن و جبران نشده می‌تواند عملکرد ذهنی، حافظه و سلامت جسمانی را به شدت تحت تأثیر قرار دهد



کم‌خوابی جزئی: بدهی خواب انباشته

نوع دیگری از محرومیت خواب، کم‌خوابی جزئی است؛ زمانی که شما می‌خواهید اما کمتر از حد نیاز بدن تان. به این وضعیت «بدهی خواب» می‌گویند؛ یعنی هرچه بیشتر کم بخوابید، این بدهی بیشتر می‌شود و به مرور اثراتش را نشان می‌دهد.

بعد از یک شب کم‌خوابی، ممکن است فرد بتواند روز را به ظاهر بدون مشکل بگذراند، اما پس از دو یا چند شب بی‌خوابی یا اختلالات خواب دارند شایع است، اما حتی افرادی که چنین اختلالاتی ندارند نیز ممکن است به دلیل استفاده بیش از حد از دستگاه‌های دیجیتال، فشارهای کاری و استرس‌های روزمره، گرفتار این مشکل

نقش محیط در ایمنی سالمندان

زمین خوردن در سالمندان می‌تواند به آسیب‌های جدی و کاهش کیفیت زندگی منجر شود

زمین خوردن یکی از نگرانی‌های اصلی در میان سالمندان است که می‌تواند عواقب جسمی جدی و اثرات منفی بر کیفیت زندگی و استقلال آنها داشته باشد. آسیب‌های ناشی از افتادن ممکن است به شکستگی استخوان‌ها، کاهش توان حرکتی و حتی بستری طولانی‌مدت منجر شود. اما درک علل اصلی این مشکل می‌تواند راهگشای پیشگیری و حفظ ایمنی سالمندان باشد.

با افزایش سن، بدن دچار تغییرات متعددی می‌شود. یکی از مهم‌ترین این تغییرات، کاهش قدرت عضلانی و انعطاف‌پذیری مفاصل است. ضعف عضلات و سفتی مفاصل تعادل را به خطر می‌اندازد و واکنش سریع به لغزش یا افتادن را دشوار می‌کند. همچنین، شیوه راه رفتن سالمندان تغییر می‌کند؛ گام‌ها کوتاه‌تر و سرعت حرکت کاهش می‌یابد که این عوامل احتمال زمین خوردن را بالا می‌برند. وضعیت نامناسب قامت نیز می‌تواند تعادل را مختل کند. یکی دیگر از عوامل مؤثر، کند شدن بازتاب‌های عصبی است که به افراد کمک می‌کند هنگام مواجهه با خطر به سرعت واکنش نشان دهند. کاهش این بازتاب‌ها در سالمندان، توانایی آنها را برای جلوگیری از افتادن کاهش می‌دهد. همچنین مشکلات بینایی، از جمله آب مروارید یا آب سیاه، موجب تاری دید شده و در تشخیص موانع یا سطوح زمین اختلال ایجاد می‌کنند. ضعف بینایی یکی از دلایل شایع زمین خوردن است.

گرم‌زدگی در کودکان

نوشیدن مایعات کافی و پوشیدن لباس‌های مناسب کلید محافظت کودکان در روزهای گرم تابستان است

کودکان به دلیل سازوکارهای فیزیولوژیکی متفاوت، بیش از بزرگسالان در معرض خطرهای گرمای شدید قرار دارند. توانایی تنظیم دمای بدن در کودکان کمتر است و همین موضوع آن‌ها را آسیب‌پذیرتر می‌کند، بنابراین محافظت از کودکان در برابر گرما به ویژه در ماه‌های گرم سال اهمیت فراوانی دارد. علائم هشدار بیماری‌های مرتبط با گرما در کودکان شامل غش، خستگی شدید، تب یا دمای بدن بالای ۳۷.۷ درجه سانتی‌گراد، تشنگی زیاد، سردرد، حالت تهوع و استفراغ، تنفس سریع و بی‌حسی یا سوزن‌سوزن شدن پوست است. والدین و مراقبان باید این نشانه‌ها را جدی بگیرند و بلافاصله اقدام به خنک کردن کودک کنند. اولین گام در مواجهه با این علائم، انتقال کودک به محیطی خنک است. به او آب خنک یا نوشیدنی‌های

آب را جدی بگیرید. میزان مصرف روزانه مایعات بسته به سن کودک متفاوت است؛ کودکان یک تا سه ساله به حدود چهار فنجان، کودکان چهار تا هشت ساله به پنج فنجان و کودکان بالای هشت سال به هفت تا هشت فنجان مایعات در روز نیاز دارند. در روزهای بسیار گرم، این میزان باید افزایش یابد. همچنین تغذیه مناسب شامل میوه‌ها و سبزیجات خنک، پوشیدن لباس‌های SPF گشاد، سبک و روشن و استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF بالا برای محافظت از پوست کودکان در برابر نور خورشید ضروری است. دوش یا حمام با آب سرد نیز راهکار ساده و مؤثری برای کاهش دمای بدن است. اگر کودکان در استخر بازی می‌کنند، مراقبت دقیق از آن‌ها برای جلوگیری از خطرات احتمالی مانند غرق شدن بسیار حیاتی است. محافظت از کودکان در برابر گرما، ترکیبی

از پیشگیری و واکنش سریع به نشانه‌های گرم‌زدگی است که می‌تواند سلامت و حتی جان آن‌ها را نجات دهد. با توجه به خطرات بالقوه گرمای شدید، مراقبان باید هوشیار و آماده باشند تا بهترین شرایط را برای کودکان فراهم کنند.

