

وقتی نفس در خواب می‌گیرد

آپنه خواب از اختلالات خاموش، اما خطرناک است که می‌توان با تشخیص زودهنگام و درمان پائدار از عوارض قلبی و عصبی آن پیشگیری کرد



وقفه تنفسی در خواب یا «آپنه خواب» یکی از اختلالات شایع و بالقوه خطرناک خواب است که در آن تنفس فرد در طول خواب به‌طور مکرر برای چند ثانیه متوقف و سپس از سر گرفته می‌شود. این اختلال باعث خواب بی‌کیفیت و بروز احساس خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود. افرادی که با صدای بلند خروپف می‌کنند یا با وجود خواب شبانه کافی همچنان احساس کسالت دارند، ممکن است دچار این اختلال شده باشند. در آپنه خواب، توقف تنفس معمولاً بیش از ۱۰ ثانیه طول می‌کشد. این وقفه‌های مکرر نه‌تنها کیفیت خواب را مختل می‌کنند، بلکه فشار مضاعفی بر بدن وارد می‌سازند و در صورت بی‌توجهی، خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهند.

اختلالی با ۲ منشأ متفاوت

شایع‌ترین نوع این اختلال، «آپنه خواب انسدادی» است؛ حالتی که در آن عضلات گلو هنگام خواب، شل و مانع عبور جریان هوا به ریه‌ها می‌شوند. این وضعیت اغلب در افرادی با اضافه‌وزن یا بزرگ‌شدگی لوزه‌ها و زبان مشاهده می‌شود. نوع دیگر، «آپنه خواب مرکزی» است که در آن مغز پیام‌های لازم را برای کنترل عضلات تنفسی ارسال نمی‌کند. اختلال بیشتر منشأ عصبی دارد تا فیزیکی.

نشانه‌های هشداردهنده

علائم آپنه خواب شامل خروپف بلند، توقف موقت تنفس در خواب (که معمولاً اطرافیان متوجه آن می‌شوند)،

بیدار شدن با خشکی دهان، سردرد صبحگاهی، بی‌خوابی یا بیدار شدن مکرر در شب، خواب‌آلودگی در طول روز، تمرکز پایین و تحریک‌پذیری است. در صورت مشاهده این علائم، مراجعه به پزشک ضروری است تا با بررسی‌های لازم، از جمله تست خواب، نوع و شدت اختلال مشخص شود.

درمان با فشار مثبت هوا

درمان اصلی آپنه خواب انسدادی، استفاده از دستگاه «فشار مثبت مداوم راه هوایی» یا سی‌پپ (CPAP) است. این دستگاه جریان مداومی از هوای فشرده را از طریق یک ماسک وارد راه تنفسی می‌کند و از بسته شدن آن در طول خواب جلوگیری می‌نماید. دستگاه شامل یک

پمپ کوچک کنار تخت، لوله انتقال هوا و ماسک است. پزشک نوع و فشار مناسب دستگاه را با توجه به شرایط هر بیمار تنظیم می‌کند. در برخی بیماران، انواع دیگر دستگاه‌های «فشار مثبت راه هوایی» یا پپ (PAP) مورد استفاده قرار می‌گیرند. این دستگاه‌ها ممکن است فشار هوا را در دو سطح—یکی در هنگام دم و دیگری در بازدم—تنظیم کنند یا فشار را به صورت خودکار متناسب با نیاز فرد تغییر دهند. این روش‌ها به‌ویژه برای مبتلایان به آپنه خواب مرکزی مفیدند.

انتخاب ماسک مناسب

موفقیت درمان با سی‌پپ تا حد زیادی به انتخاب ماسک مناسب بستگی دارد. ماسک‌های مورد استفاده در دو نوع اصلی ارائه می‌شوند: -ماسک تمام‌صورت که بینی و دهان را می‌پوشاند و برای افرادی که از راه دهان نفس می‌کشند یا مشکلات بینی دارند، مناسب است. -ماسک بینی که فقط جریان هوا را از طریق بینی هدایت می‌کند و به دلیل حجم کمتر، برای بسیاری از بیماران راحت‌تر است. در ماسک‌های قدیمی‌تر، لوله هوا در جلوی ماسک قرار داشت و ممکن بود هنگام جابه‌جایی در خواب مزاحمت ایجاد کند. اما در مدل‌های جدید، محل اتصال در بالای ماسک طراحی شده تا آزادی حرکت بیشتری فراهم شود.

گام‌های عملی برای بهبود خواب

علاوه بر درمان با دستگاه، تغییر در سبک زندگی نیز می‌تواند به بهبود وضعیت کمک کند. کاهش وزن، ترک مصرف سیگار و الکل، پرهیز از خوابیدن به پشت و رعایت برنامه خواب منظم از توصیه‌های مؤثر پزشکان است. در برخی موارد نیز، درمان دارویی یا جراحی برای رفع انسدادهای ساختاری در گلو یا بینی تجویز می‌شود. آپنه خواب اگرچه اختلال خاموشی است، اما تأثیری عمیق بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی دارد. تشخیص زودهنگام و پیابندی به درمان می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی و کاهش تمرکز و انرژی در روز جلوگیری کند. خواب سالم، مهم‌ترین سرمایه‌بدن و نفس کشیدن آرام در شب، نخستین گام برای حفظ آن است.

درد بلورهای پنهان

نقرس یکی از دردناک‌ترین انواع التهاب مفاصل است؛ دردی که از رسوب بلورهای میکروسکوپی اسید اوریک در مفاصل شکل می‌گیرد. اسید اوریک ماده‌ای طبیعی در بدن است که هنگام تجزیه «پورین»‌ها تولید می‌شود؛ ترکیباتی که در بسیاری از غذاها، از گوشت قرمز گرفته تا غذاهای دریایی و برخی حبوبات وجود دارند. وقتی مقدار اسید اوریک در خون بیش از حد بالا رود، بلورهای ریز آن در مفاصل ته‌نشین می‌شود و درد و التهاب ایجاد می‌کند. گرچه داروهای تجویزشده توسط پزشک نقش اصلی را در کنترل نقرس دارند، تغییرات هوشمندانه در سبک زندگی و رژیم غذایی می‌تواند علائم بیماری را کاهش دهد و از حملات دردناک بعدی پیشگیری کند. نخستین گام، کاهش وزن است. اضافه‌وزن خطر نقرس را بالا می‌برد و کاهش تدریجی وزن، نه‌تنها سطح اسید اوریک را پایین می‌آورد، بلکه فشار وارد بر مفاصل را هم کم می‌کند. رعایت تعادل در مصرف مواد غذایی نیز اهمیت دارد. رژیم غذایی مناسب باید سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات سبوس‌دار، سیب‌زمینی، ذرت، نخود سبز و حبوبات باشد و در مقابل، مصرف قند، شکر، نوشابه و آب‌میوه‌های صنعتی را محدود کند. نوشیدن آب کافی در طول روز به دفع اسید اوریک از بدن کمک می‌کند و یکی از ساده‌ترین راه‌های کنترل نقرس است. در کنار آن، باید مصرف چربی‌های اشباع‌شده حیوانی مانند گوشت‌های پرچرب و لبنیات کامل را کاهش داد و در عوض از پروتئین‌های بدون چربی مانند مرغ بدون پوست، لبنیات کم‌چرب و حبوبات استفاده کرد. هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند نقرس را به کلی از بین ببرد، اما مراقبت از وزن، نوشیدن آب کافی و انتخاب غذاهای سالم، می‌تواند بلورهای درد را به آرامش بدل کند.



سلامت

نوشیدنی‌های مؤثر بر فشار خون

فشار خون بالا از شایع‌ترین اختلالات سلامت در جهان است و اگر کنترل نشود می‌تواند به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و نارسایی کلیه منجر شود. در کنار دارو و اصلاح سبک زندگی، آنچه می‌نوشیم نقشی تعیین‌کننده در تعادل فشار خون دارد. برخی نوشیدنی‌ها با سازوکارهای طبیعی به باز شدن رگ‌ها و بهبود جریان خون کمک می‌کنند، در حالی که برخی دیگر می‌توانند به طور مستقیم یا غیرمستقیم باعث افزایش فشار شوند. شناخت این دو گروه، گامی ساده اما مؤثر در مراقبت از سلامت قلب است.

در میان نوشیدنی‌های مفید، آب چغندر جایگاه ویژه‌ای دارد. این نوشیدنی سرشار از نیترات است و بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند؛ ترکیبی که سبب گشاد شدن رگ‌های خونی و تسهیل جریان خون می‌شود. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مصرف آب چغندر می‌تواند ظرف چند ساعت، فشار خون را کاهش دهد. چای هیپیسکوس نیز از دیگر گزینه‌های مؤثر است. این چای که از گل‌های خشک گیاه ترش تهیه می‌شود، دارای ترکیباتی طبیعی شبیه داروهای مهارکننده آنزیم مبدل آنژیوتانسین است. اثر آن در شل کردن رگ‌ها و کاهش فشار سیستولیک به اثبات رسیده است و به همین دلیل در بسیاری از فرهنگ‌ها به‌عنوان درمان طبیعی فشار خون شناخته می‌شود.

آب انار هم‌ردیف این دو نوشیدنی قرار می‌گیرد. غنای آن از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌ها موجب بهبود سلامت عروق و کاهش هر دو عدد فشار خون می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم روزانه حتی یک فنجان آب انار می‌تواند نتایج مثبتی در کنترل فشار داشته باشد. در کنار این نوشیدنی‌های خاص، آب ساده همچنان یکی از بهترین ابزارهای طبیعی برای حفظ تعادل فشار خون است. بدن کم‌آب فشار بیشتری بر قلب وارد می‌کند تا جریان خون را حفظ کند، از این رو نوشیدن مداوم آب در طول روز به عملکرد بهتر قلب و پایداری فشار خون کمک می‌کند.

در نقطه مقابل، برخی نوشیدنی‌ها می‌توانند این تعادل را بر هم زنند. مصرف زیاد الکل از علل شناخته‌شده افزایش فشار خون است و حتی مقادیر متوسط آن در طول زمان اثر منفی دارد. نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا نیز می‌توانند باعث افزایش موقت فشار شوند؛ هرچند میزان واکنش بدن در افراد متفاوت است. نظارت بر اثر این نوشیدنی‌ها بر بدن و محدود کردن مصرف آنها می‌تواند از نوسانات ناخواسته فشار جلوگیری کند. نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌ها، آیس‌تی‌های آماده و نوشیدنی‌های میوه‌ای صنعتی نیز به دلیل قند بالا، کالری زیاد و تأثیرشان بر افزایش وزن و قند خون، از عوامل تشدیدکننده پرفشاری محسوب می‌شوند.

انتخاب آگاهانه نوشیدنی‌ها بخشی از یک راهبرد کلی برای کنترل فشار خون است. ترکیب رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، خواب کافی و پرهیز از مصرف افراطی نمک و شکر می‌تواند به نتایج پایدارتری منجر شود. هرچند نوشیدنی‌های طبیعی می‌توانند در کاهش فشار خون مؤثر باشند، اما نباید جایگزین درمان‌های تجویزشده توسط پزشک شوند. پیش از هر تغییر در عادت‌های غذایی یا نوشیدنی، مشورت با پزشک ضروری است تا برنامه‌ای متناسب با شرایط فردی تنظیم شود. فشار خون بالا اختلالی خاموش است، اما با آگاهی و انتخاب‌های روزمره می‌توان از پیامدهای سنگین آن پیشگیری کرد.

دردهایی که نباید نادیده گرفت

گاه بیشتر دردها بی‌خطرند و با استراحت و مراقبت خانگی آرام می‌شوند، اما برخی دردها نوعی هشدار و نادیده گرفتن‌شان می‌تواند خطرناک باشد

کیست تخمدان یا بارداری خارج رحمی، در چنین مواردی نباید منتظر بمانید تا درد خودبه‌خود برطرف شود. سردرد ناگهانی و بسیار شدید هم از دردهایی است که شوخی‌بردار نیست. اگر این سردرد با تب، استفراغ، سفتی گردن، یا اختلال گفتار و بینایی همراه است، احتمال سکنه مغزی یا عفونت مغزی وجود دارد. درد مداوم شکم با تب یا وجود خون در مدفوع می‌تواند نشانه التهاب آپاندیس، لوزالمعده یا دیورتیکولیت باشد و نیاز به معاینه فوری دارد. سرانجام، درد یا قرمزی چشم همراه با تاری دید یا دیدن جرقه‌های نور ممکن است علامت گلوکوم، عفونت یا جداشتگی شبکه‌ی باشد؛ وضعیتی که تأخیر در درمان آن می‌تواند به نابینایی منجر شود. بدن همیشه با ما حرف می‌زند؛ کافی است گوش بسپاریم تا درد، به هشدار بدل نشود.



چرا چشم‌ها قرمز می‌شوند؟

قرمزی چشم می‌تواند ناشی از خستگی ساده تا بیماری‌های جدی و گاه نشانه‌ای از عفونت مسری باشد که باید آن را جدی گرفت

قرمزی چشم زمانی ایجاد می‌شود که رگ‌های سطحی چشم گشاد شوند و این واکنش دلایل متعددی دارد؛ از کار زیاد یا رایانه و بی‌خوابی گرفته تا سرفه‌های شدید، آلرژی، سرماخوردگی، عفونت‌های چشمی، گلوکوم حاد یا خراش قرنیه بر اثر لنز تماسی یا ورود ذرات ریز. در برخی موارد نیز مصرف داروهای رقیق‌کننده خون موجب خون‌ریزی زیر ملتحمه و قرمزی ناگهانی چشم می‌شود.

با این حال، شایع‌ترین علت قرمزی، التهاب ملتحمه یا همان «چشم صورتی» است؛ لایه نازکی که سطح سفید چشم و داخل پلک‌ها را می‌پوشاند. این عارضه معمولاً در اثر عفونت و ویروسی یا باکتریایی رخ می‌دهد و به‌سادگی از طریق دست‌های آلوده یا تماس با وسایل مشترک مانند دستگیره در و میز کار منتقل می‌شود. نوع باکتریایی معمولاً با قطره