No. 4036 | الثلاثاء | 24 ذي الحجة 1442 هـ | 3 أغسطس 2021 م | السنة الرابعة عشرة | Alsabah Media | www.alsabahpress.com

7 قواعد أساسية يجب اتباعها لنوم صحي

لا علاقة لمفهوم «النوم النظيف» بالحفاظ على النظافة الشخصية عن طريق الاستحمام أو تنظيف أسنانك بالفرشاة، بل يتعلق بكسر العادات السيئة التي يمكن أن تساهم في الأرق والحرمان من النوم.

وفيما يلي مجموعة من القواعد الأساسية التي يجب اتباعها لنوم صحي بشكل دائم، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

روتين النوم

يعد الحفاظ على روتين نوم منتظم جزءًا هاماً من نظافة النوم، ويجب أن تهدف إلى الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع، فهذا يساعد الجسم على البقاء في انسجام وتناغم.

الحركة

مارس التمارين الرياضية بانتظام كل يوم، ويفضل أن يكون ذلك في الصباح، للحفاظ على نوم صحي. هناك أدلة جيدة على أن التمارين المنتظمة تعمل على تحسين النوم المريح، ولكن لا يجب عليك ممارسة الرياضة قبل النوم مباشرةً. وسيكون نومكٍ أعمق وأكثر انتعاشًا إذا كنت نشطًا أو قمت بتمرين مكثف في وقت سابق من اليوم.

البيئة المثالية

يعد الحفاظ على غرفتك نظيفة ومرتبة طريقة أساسية للحفاظ على هدوء ذهنك وراحته، ولكن يجب أن تحاول التحكم في الإضاءة ودرجة الحرارة والضوضاء أيضًا، ومن المهم الحفاظ على درجة الحرارة في غرفة نومك مريحة، والحفاظ على غرفة النوم مظلمة بما يكفي لتسهيل النوم.

الهدوء

أحيانًا يكون النوم صعبًا ولن تكون قادرًا على إغلاق عينيك لتغط في نوم عميق مباشرة. امنح نفسك ساعة على الأقل لتهدأ قبل النوم، واستخدم هذا الوقت لمعالجة أحداث اليوم، أو كتابة قائمة مهام لليوم التالي أو القيام بشيء يساعدك على الاسترخاء.

ابتعد عن الأجهزة الإلكترونية

لا تنخرط في نشاط تحفيزي قبل النوم مباشرة، مثل ممارسة ألعاب الكمبيوتر، أو مشاهدة فيلم أو برنامج مثير على التلفزيون، أو إجراء مناقشة مهمة مع أحد أفراد أسرتك. يجب أن تحاول أيضًا ألا تقرأ أو تشاهد التلفاز أو تراسل الأصدقاء أثناء وجودك في السرير.

مراقبة النظام الغذائي

ما تأكله هو جزء أساسي آخر من روتين النوم. لا تتناول الكافيين في المساء (قهوة، شاي، شوكولاتة، إلخ) وحاول ألا تتناوله في الثماني ساعات التي تسبق موعد النوم. ولا تدخن قبل الذهاب إلى الفراش لأن النيكوتين منبه وسيبقيك مستيقظا.

ولا تذهب إلى الفراش وأنت جائع جدًا أو ممتلئ جدًا، وحاول أن تمنح نفسك بضع ساعات بين الأكل والنوم.

لا تجبر نفسك على النوم

يجب ألا تحاول إجبار نفسك على النوم عندما لا تشعر بالتعب. وإذا كنت مستلقيًا على السرير مستيقظا لمدة تزيد عن 20 إلى 30 دقيقة، فالأفضل أن تقف وتذهب إلى غرفة مختلفة (أو جزء مختلف من غرفة النوم)، وشارك في نشاط هادئ (على سبيل المثال، القراءة غير المثيرة أو التلفاز)، ثم عد إلى السرير عندما تشعر بالنعاس.

أعراض فموية يمكن أن تدل على أمراض خطيرة

كشفت الطبيبتان هانا كينسيلا وكاميلا أزيموفا من مستشفى كيلن لين دينتال، عن علامات التحذير التي يجب أن يبحث عنها الجميع في أفواههم والتي يمكن أن تعطي فكرة جيدة عن صحتهم.

فيما يلي أهم هذه العلامات، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

نزيف اللثة

يمكن أن يعني عدم توازن الهرمونات

أوضحت طبيبة الأسنان التجميلية، الدكتورة هنا كينسيلا، أن «اللثة المتورمة أو النازفة، والتي عادة ما تنزف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة، قد تكون علامة على التهاب اللثة، وهذا يعني أن مستويات الهرمونات لديك غير متوازنة.

التغيرات الهرمونية أو الاختلالات التي تحدث في مراحل مختلفة من حياتنا يمكن أن تعرض بعض النساء لخطر الإصابة بالتهاب اللثة التي يمكن أن تحدث إذا تغيرت مستويات الهرمون الطبيعي وخاصة خلال الثلث الثاني من الحمل، وفترة انقطاع الطمث. يمكن أن يؤدي عدم علاج هذه الحالة إلى التهاب في أربطة اللثة والعظام، وفي الحالات الشديدة فقدان الأسنان.

نمو أحمر دائري على اللثة

يمكن أن يكون مؤشراً على الحمل لدى النساء

توضح الدكتورة كينسيلا أن الورم الحبيبي القيحي، هو نمو أحمر دائري يظهر على اللثة ويمكن أن ينزف بسهولة. ومثل معظم مشاكل اللثة أثناء الحمل، يحدث هذا بسبب تغيرات هرمونية وعادة ما يتم حلها بعد الولادة، ولكن لا يزال من المهم فحصها لأنه بالنسبة لعدد قليل من النساء يمكن أن تتطور إلى أمراض اللثة الأكثر خطورة.

الأسنان المسطحة

يمكن أن تكون مؤشراً على الإجهاد

تقول الدكتورة كينسيلا: «يؤثر الإجهاد على أجسامنا بالكامل، حتى أسناننا. غالبًا ما يرتبط صرير الأسنان بالتوتر والقلق ويتجلى في الأسنان البالية أو المسطحة"

لا يدرك الكثير من الأشخاص الذين يطحنون أسنانهم أنهم يفعلون ذلك، لأنه يحدث في الليل أثناء نومهم. يمكن أن تساعد حقن البوتوكس في تقليل صرير الأسنان.

حساسية الأسنان

قد تنجم حساسية الأسنان عن التقيؤ المتكرر.

يمكن أن يؤدي التقيؤ المتكرر، كما هو الحال مع المرضى الذين يعانون من الشره المرضي أو التقيؤ خلال فترة الحمل، إلى تغطية الأسنان بأحماض المعدة القوية التي يمكن أن تتلف مينا الأسنان وتجعلها حساسة على مدى فترة طويلة من الزمن لأن النهايات العصبية في الطبقات الأساسية تصبح مكشوفة، وأكثر عرضة للانجلال.

من الأفضل أيضًا تجنب تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد التقيؤ مباشرة لأن هذا قد يخدش مينا الأسنان. اشطف فمك بالماء ثم بغسول الفم.

البقع البيضاء

يمكن أن تكون البقع البيضاء مؤشراً على فيروس نقص المناعة أو السرطان.

بحسب الدكتورة كينسيلا، فإن البقع البيضاء في الفم عادة ما تكون غير ضارة ويمكن أن تكون ناجمة عن التدخين أو غيره من التهيجات أو حتى مرض القلاع الفموي.

ومع ذلك، في حالات نادرة جدًا، يمكن أن تكون البقع البيضاء في الفم علامة على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو السرطان.

إذا كنت تعاني من البقع البيضاء، فهناك خطر ضئيل يمكن أن يتطور إلى سرطان الفم بمرور الوقت. علاج البقع البيضاء ليس ضروريًا دائمًا، ولكن الإقلاع عن التدخين والتقليل من الكحول يمكن أن يساعد في التخلص منها.

القرحة المزمنة

يمكن أن تكون القرحة المزمنة مؤشراً على سرطان الفم

تشرح طبيبة الأسنان التجميلية، الدكتورة كاميلا أزيموفا، أن سرطان الفم يحدث عندما يتطور ورم في الفم، بما في ذلك الشفتين واللسان واللثة واللوزتين.

تشمل أعراض سرطان الفم تقرحات الفم المستمرة المؤلمة، والكتل التي لا تزول، وترخي الأسنان أو تنميلها غير المبرر. في بعض الأحيان يمكن أن يظهر على شكل بقع حمراء أو بيضاء في بطانة الفم واللسان.

غالبًا ما يتم اكتشاف هذه الأعراض من قبل طبيب الأسنان، لذا من المهم أن تستشير طبيب أسنانك إذا لاحظت أي شيء غير عادي في فمك لأنه إذا تم اكتشافه مبكرًا فإنه عادة ما يكون قابلاً للعلاج.

اللسان الأحمر

يمكن أن يعني نقص الحديد المزمن

بحسب الدكتورة أزيموفا، فإن اللسان يصبح أحمر اللون ومتهيجاً وملتهباً بسبب نقص الحديد المزمن. يمكن أن يتغير مظهر اللسان إلى درجات مختلفة من اللون الأحمر ويتضخم في الحجم عندما تكون مستويات الحديد منخفضة، ويمكن أيضاً أن يتغير ملمسه، ويتسبب بألم في الفم وتشققات في زوايا الشفاه.

تصبغ اللثة

يمكن أن يكون تصبغ اللثة دليلاً على مرض أديسون

تشرح الدكتورة أزيموفا: «يختلف لون اللثة من شخص لآخر، وغالبًا ما يرتبط التصبغ ببشرتك ولونها، تمامًا مثل النمش على الجلد. ومع ذلك، يمكن أن يكون تصبغ اللثة أيضًا علامة على مرض أديسون، وهو اضطراب يمنع الغدد الكظرية من إنتاج ما يكفي من الهرمونات.

سبب آخر لتصبغ اللثة هو متلازمة بوتز جيغرز، وهي حالة وراثية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالزوائد اللحمية أو السرطان. أحد الأعراض المبكرة هو النمش الأزرق الداكن أو البني الداكن على الفم والأصابع وأصابع القدم.

خمسة أسباب تمنع التخلص من دهون البطن

أشارت مجلة «فرويندين» الألمانية إلى أن هناك بعض الأسباب، التي تمنع التخلص من الدهون في الجسم وخاصة في منطقة البطن.

نستعرض منها ما يلي:

تناول الوجبات الخفيفة ليلاً

تؤدي الأطعمة، التي يتم تناولها ليلاً وخاصة إذا كانت غنية بالسعرات الحرارية إلى تكون الدهون في الجسم، ولا سيما في منطقة البطن، ولذلك نصح الخبراء بموائمة عادات الأكل مع ضوء النهار.

الفواكه المجففة

تحتوي الفواكه المجففة على نسبة عالية من سكر الفركتوز، ولذلك نصحت المجلة الألماني من يرغب في التخلص من الدهون في منطقة البطن الابتعاد عن الفواكه المجففة.

الإكثار من الكربوهيدرات

على الرغم من أن الكربوهيدرات مهمة لتوازن الطاقة، إلا أنه لا ينبغي الإكثار منها، فالكربوهيدرات المعالجة مثل البيتزا أو الكعك أو الخبز الأبيض ليست مفيدة بالضرورة عند محاولة التخلص من الدهون في منطقة الخصر، ونصحت المجلة الألمانية بتناول وجبات غنية بالدهون الصحية، مثل الأفوكادو والأسماك والمكسرات والبذور وزيت الزيتون والبيض.

منتجات الألبان

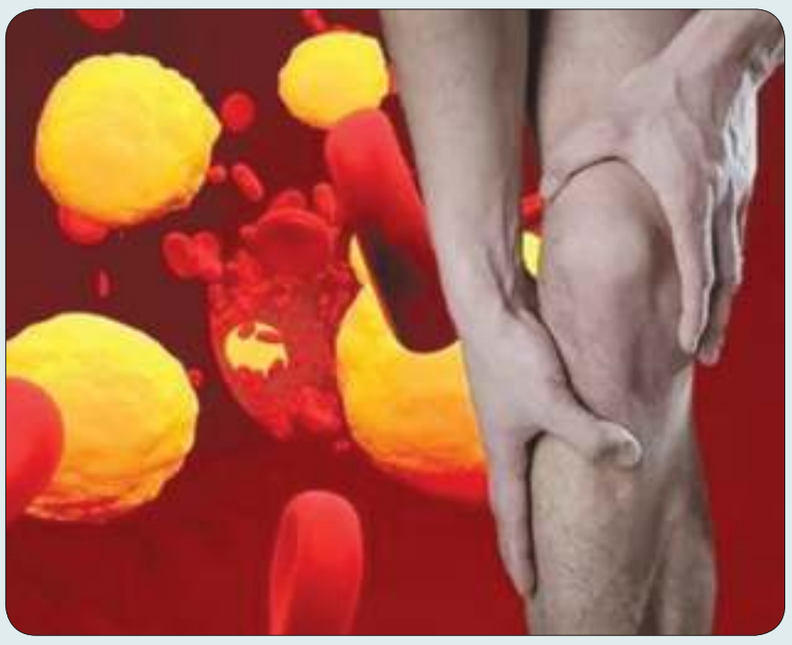
أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول منتجات الألبان يمكن أن يزيد الالتهاب في الجسم، خاصة منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون.

تجاهل مكونات الأطعمة

هناك الكثير من السكر والدهون في الشوكولاتة ورقائق البطاطس، ولكن الأمر يستحق أيضا النظر إلى مكونات بعض الأطعمة الأخرى في السوبر ماركت، فهناك بعض الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من السكر، ومن المهم أيضا الانتباه إلى الفاكهة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

ونصح الخبراء الألمان بالإكثار من تناول البقوليات مثل الفاصوليا، والتي تمنع تراكم الدهون حول منطقة البطن.

مؤشر مبكر في الساقين على ارتفاع الكوليسترول الضار



يحتاج الجسم للكوليسترول لبناء الخلايا السليمة، لكن المستويات المرتفعة من الكوليسترول الضار يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

ولسوء الحظ، تعمل هذه الآلية المميتة عادةً بشكل صامت، مما يجعلها شديدة الخطورة. ومع ذلك، يمكن أن تظهر علامات ارتفاع مستويات الكوليسترول أحيانًا خارج الجسم، في أماكن مثل أوتار العرقوب.

وتوضح دراسة نشرت في مجلة Lipids in Health and Disease أن «أوتار العرقوب هي أكثر المواقع شيوعًا لورم زانثوما الوتري. وأورام الأوتار الصفراء هي رواسب الكوليسترول في الأوتار، وتظهر على شكل رواسب متضخمة ببطء أو عقيدات تحت الجلد مرتبطة بالأوتار».

ووفقا للباحثين في الدراسة، فإن سماكة وتر العرقوب هي السمة المبكرة للورم الأصفر في وتر العرقوب. وبالنسبة للدراسة، سعى الباحثون إلى فحص العلاقة بين سماكة وتر العرقوب ومستويات الكوليسترول الضار.

وتمت دراسة ما مجموعه 205 أشخاص، تتراوح أعمارهم بين 18–75 سنة، من مارس (آذار) 2014 إلى مارس (آذار) 2015، وتم تقسيمهم إلى 3 مجموعات: مجموعة عادية، ومجموعة حدية، ومجموعة فرط كوليسترول الدم.

وتم قياس سماكة وتر العرقوب باستخدام طريقة التصوير الشعاعي الرقمي المعياري وقورنت النتائج بين المجموعات الثلاث، واكتشف الباحثون أن سماكة وتر العرقوب في المجموعة الحدية أعلى بشكل ملحوظ من المجموعة العادية، كما كانت سماكة وتر العرقوب في مجموعة فرط كوليسترول الدم أعلى بكثير من المجموعتين الأخريين.

وخلص الباحثون إلى أن سماكة وتر العرقوب قد تكون بمثابة مؤشر تشخيصي مساعد لارتفاع كوليسترول الدم، ويمكن استخدامه لتقييم وإدارة أمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب إكسبريس البريطانية.