

سبک سلامت



همه چیز درباره پر خوابی فصل بهار

زمین که بیدار می شود ما می خوابیم!

ر پایه زینال

بهار فصل بیدار شدن زمین از خواب زمستانی است اما انگار خیلی از ما بیدار شدن زمین بر عکس عمل می کنیم و به جای بیداری و سرزندگی، به خوابی

عمیق فرو می رویم. این روزها بسیاری از ما صبح ها با چشمانی یخ کرده سر کار خود حاضر می شویم، نه اینکه کم خوابیده باشیم، بر عکس، شاید میزان خوابمان نسبت به قبل بیشتر هم شده باشد، اما انگار

از خواب سیر نمی شویم. در ساعات بین روز هم دائم چرت می می زیم و این خواب آلودگی دست از سرمان بر نمی دارد. بر خوابی و خواب آلودگی فصل بهار کلافمان می کند و نظم زندگی مان را به هم می ریزد

ملاتونین و سر و تونین مقصر هستند

دکتر ایرج ایرانی، فوق تخصص غدد و متابولیسم

بررسی های علمی روی بدن انسان نشان می دهد تغییرات هورمونی که همزمان با فصل بهار در بدن ما رخ می دهد دلیل مهم تغییر میزان خواب، افزایش کسالت و کم تحرکی در این فصل است. دو نوع هورمون در رابطه با تحرک و فعالیت همه انسان ها نقش بسیار مهمی دارند. تنظیمات مربوط به خواب و کسالت را در بدن شما هورمون «ملاتونین» بر عهده دارد که به همین خاطر هورمون خواب نیز نامیده می شود که توسط هیپوفیز در مغز تولید می شود و بر اساس وظیفه اش ریتم خواب و بیداری ما را بر عهده می گیرد. در مقابل این هورمون کسل و کم تحرک یک هورمون پر تحرک و پر هیجان به «سروتونین» وجود دارد که مسئولیت نشاط، شادی، تحرک و انرژی را در بدن ما بر عهده دارد. از نظر من به عنوان یک فوق تخصص غدد محتمل ترین گزینه همین تغییرات هورمونی است یعنی کم شدن تحرک و شادایی و در عوض افزایش هورمون خواب اور در فصل بهار.

زمانی که در بدن شما میزان بالای ملاتونین ترشح شود طبیعی است که مغز وقتی در روزهای بهاری ملاتونین بر اساس شرایط ابری و نیمه تاریکی روز ترشح

خود به خود فعالیت جسم را کاهش می دهد، کاهش فعالیت توأم می شود با کاهش میزان اکسیتون رسائی به مغز. این روند باعث کسالت، خمودگی و خمیازه می شود. با افزایش ترشح ملاتونین میزان نشاط و سرحالی ما پایین می آید. مغز ما بر اساس یک سری دستور العمل های طبیعی شروع به ترشح ملاتونین می کند که در نهایت خوابمان می گیرد. این دستور العمل ها چیست؟ وقتی هوا ابری یا تاریک می شود خود به خود ذهن به سمت شرایط خوابیدن هر ۲۴ ساعت می افتد در نتیجه ملاتونین ترشح می کند. زمانی که بیداری ما دیرتر از حد معمول صبح باشد نظم ترشح هورمون هایمان به هم می یزد. همه این عوامل در فصل بهار که یک فصل ابری و بارانی است دست به دست هم می دهد تا میزان ترشح ملاتونین بیش از سایر روزهای سال و حتی در نیمه روز هم باشد. به طور معمول مغز مادر طول روز و ساعات روشن سروتونین یا هورمون شادی بیشتری تولید می کند که در نتیجه میزان فعالیت جسم بالا می رود و نشاط و احساس شادی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد. ملاتونین و سروتونین دو هورمون متضاد هم هستند، در حقیقت مغز ما نمی تواند در یک زمان واحد هر دو هورمون را ترشح کند و علاوه بر این زمانی که یکی ترشح می شود تا ساعت ها ترشح دیگری به تعویق می افتد.

وقتی در روزهای بهاری ملاتونین بر اساس شرایط ابری و نیمه تاریکی روز ترشح

برایمان مشکلاتی ایجاد می کند، اما جای نگرانی نیست، چون هر مشکلی راه حلی دارد و با برخی رفتار ها و تغییراتی در برنامه غذایی خود می توانیم این وضعیت را اصلاح کنیم و به روال عادی برگردیم.

شود طبیعی است که سروتونین دیگر قدرت ترشح ندارد پس خود به خود بدن ما احساس خستگی و خواب آلودگی می کند. یکی از بهترین راه حل ها این است که شما ترشح سروتونین را افزایش دهید. برای این کار باید فعالیت بدنتان را آن هم در فضای آزاد بالا ببرید. یک تا دو ساعت گردش در هوای آزاد بعد از طلوع خورشید می تواند به ترشح بیشتر سروتونین در فاصله زمانی کوتاه تر کمک کند که نتیجه آن افزایش نشاط در بدن و رفع خستگی و کسالت است. برای بر طرف شدن خواب آلودگی می توانید بعد از طلوع خورشید پیاده روی کنید. همچنین تنفس هوای پاک صبحگاهی روح را سرزنده می کند و موجب نشاط می شود. از نظر علمی نیز ثابت شده است که پیاده روی در هنگام صبح موجب افزایش هورمون سروتونین می شود که همان هورمون ایجاد کننده شادی در بدن است. البته ناگفته نماند یک سری تغییرات در داخل بدن هم احساس خودگی بهار را تشدید می کند که ربطی به ترشح هورمونی ندارد. مثلاً هرچه دمای بدن انسان بیشتر باشد رگ های خونی فراخ تر و این عمل باعث تسهیل گردش خون در بدن می شود. هر چه خون بهتر و بیشتر به گردش در آید اکسیژن رسائی به مغز بیشتر خواهد بود در نتیجه احساس خواب آلودگی کمتر و حس هیجان بیشتر می شود؛ این اتفاق دقیقاً در فصل تابستان در بدن ما رخ می دهد.

سراغ مواد مغذی و ویتامین ها بروید

دکتر فیروزه شاهیان، متخصص طب سنتی

در فصل بهار و به دلیل تغییرات متابولیسمی، بدن انسان برای سوخت و ساز و تازه شدن نیاز به تأمین انواع ویتامین ها و مواد معدنی به ویژه آهن دارد. کمبود آهن در بدن همه به ویژه زنان باعث اختلال در خون سازی و به دنبال آن کاهش میزان اکسیژن رسائی به بدن می شود که نتیجه همه این تغییرات، ضعف، افت کارایی بدن است. یکی از بهترین روش های سنتی برای کم کردن کسالت های بهار انجام حجامت است. اگر بدن شما مشکل کم خونی و فقر آهن ندارد می توانید برای احساس نشاط بهاری تان حجامت کنید. حجامت کردن باعث می شود بخش زیادی از خون های کثیف و اضافی بدن شما حذف شود با این عمل بدن احساس سبکی بیشتری می کند و خون تازه و جدید در رگ ها جایگزین می شود.

از دیدگاه طب سنتی، فصل بهار از نظر گرمی و سردی و همچنین خشکی و تری در اعتدال است و البته برخی معتقدند که بهار دارای مزاج گرم و تر است. با شروع فصل بهار و تغییر آب و هوا، به دنبال افزایش رطوبت، طولانی شدن مدت روشن ماندن هوا و گرده های گل ملل موجود در هوای استنشاقی، بیشتر افراد احساس خواب آلودگی و رخوت و سستی می کنند و این امر یک طبیعی است که البته تغییر در ریتم خواب و بیداری در این فصل می تواند تحت تأثیر تغییرات هورمونی ناشی از طولانی شدن روز نیز باشد. تقلبات نوروزی همچون آجیل و شیرینی می تواند با توجه به مزاج باعث کم خوابی یا پر خوابی شود. نوشیدنی ها و خوراکی های حاوی کافئین از جمله قهوه، شکلات های کاکائویی و نوشابه و کشیدن سیگار و همچنین پر خوری در وعده شام و مصرف غذاهای چرب و دهیض می تواند در خواب افراد اختلال ایجاد کند. از نظر طب سنتی مغز دارای مزاج سرد و تر است و هر عاملی از جمله نوع تغذیه، استرس و فکر و خیال زیاد سبب تغییر در مزاج مغز و سوء مزاج آن می شود که می تواند ریتم خواب و بیداری فرد را بر هم زند. در نتیجه مداومت بر مصرف مواد غذایی با مزاج گرم و خشک از جمله غذاهای پر ادویه و آجیل و شیرینی جات که سبب کاهش رطوبت مغز می شود می تواند سبب کم خوابی شود.

البته مزاج فرد نیز در میزان خواب مؤثر است. برای مثال افراد با مزاج گرم و خشک یا سرد و خشک دارای خواب کمتری نسبت به افراد با مزاج گرم و تر یا سرد و تر هستند و در کل بر خوابی در افراد با مزاج خشک بیشتر دیده می شود. یکی از راه حل های سنتی برای کم کردن خودگی بهار مصرف میوه و سبزیجات بیش از سایر فصول سال است. فیبر موجود در سبزی ها برای آرامش اعصاب و از بین بردن تنش های عصبی بسیار مهم است. یکی دیگر از راه حل ها، مصرف موادی است که ویتامین های حامل اکسیژن و مواد غذایی با آهن بیشتر دارند. مصرف خوراکی هایی که حاوی ویتامین B_{۱۲} و آهن هستند مانند حبوبات، سبزی ها، گوشت، مرغ، گزردلو، گروه لبنیات مانند ماست و شیر بدون چربی، سیوس گندم و نخودفرنگی هم خستگی را بر طرف می کند. از نظر طب سنتی نیز استفاده از غذاهایی که دارای رطوبت بالایی هستند به داشتن یک خواب خوب کمک می کنند. برای مثال استفاده از لبنیات، کاهو، مرکبات، شیر بادام (مخلوط یک قاشق مرباخوری پودر بادام بدون پوست با آب) قبل از خواب بسیار کمک کننده است.

افرادی که دارای استرس و زیاد هستند یا زیاد فکر و خیال می کنند نیز خشکی در آنها غلبه می کند و همین سبب اختلالات در خواب می شود. دوش آب گرم قبل از خواب به سبب افزایش رطوبت بدن به داشتن یک خواب راحت کمک می کند. ماساژ با برخی از روغن های گیاهی به سبب افزایش رطوبت می تواند به بهبود وضعیت خواب افراد کمک کند که در این زمینه می توانید با متخصصان طب سنتی مشورت کنید. در افرادی که رطوبت مغز از حد اعتدال خارج شده است پر خوابی دیده می شود. این افراد با استفاده ن کنند یا افزودن مصالحت

به این دسته از غذاها از رطوبت آنها تا حدودی بکاهند. ورزش نیز به دفع رطوبت اضافی از بدن کمک کرده و می تواند به رفع پر خوابی کمک کند. در طب سنتی توصیه شده که در فصل بهار خرما بیشتر میل کنید چون خرما دارای ۱۳ ماده حیاتی از جمله سفر و یتاسیم بوده که برای تقویت اعصاب و معده مؤثر است. علاوه بر این از امام صادق (ع) نقل شده که انجیر و الو را در فصل بهار فراموش نکنید؛ زیرا کلید در مان بسیاری از بیماری های اعصاب است. همچنین این امام معصوم (ع) توصیه کردند برای آرامش روح و تقویت آن سبب را ببویید و سپس میل کنید.



نگاه

اختلالات خلقی، ارمغان بد خوابی فصل بهار

خمیاز های که فراگیر می شود!

آزاده مهدوی*

بهار بیشتر زمانم را به خواب می گذرانم چون همیشه احساس خواب آلودگی دارم طبیعی است که روی شما به عنوان همکاری که شاهد رفتار هایش هستید تأثیر رفتاری بسیار زیادی می گذارد. دقیقاً به همین خاطر است که شما نیز به خودتان تلقین می کنید: «منم چند روزه روز احساس خستگی می کنم یا اینکه شبا زود می خوابم و صبحا دیر بیدار میشم اما بامز هر روز خسته تر از دیروزم.» این اثر روانی است که از یک فرد به شما منتقل می شود، درست مثل خمیاز های که سرایت می کند و فراگیر می شود.

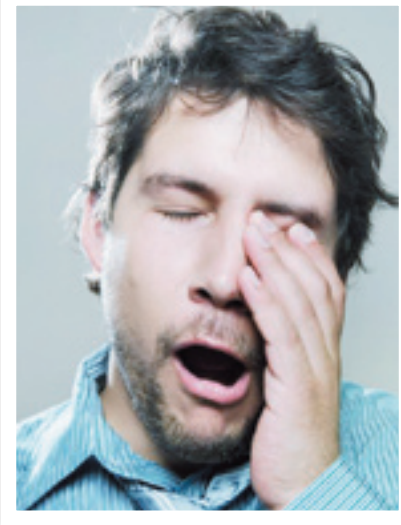
در رأس تمام درمان های روانشناختی خوش بینی و مثبت نگری قرار گرفته است که در خلقیات ما ایجاد می شود نه تنها مثبت نیست بلکه از بیسن رفتارهای منفی جزو بدترین هاست. دلیل این تغییر واضح است. بهار فصلی است که در آن ساعت بیولوژیک بدن که پیش از آن و در فصل زمستان با ساعت های طولانی شب تنظیم شده به هم می ریزد.

در حقیقت بدن نمی تواند در فاصله یک ماه خودش را با شرایط بیرونی و محیطی جدید سازگار کند بنابراین فرد در اولین مرحله به اختلال خواب از نوع پر خوابی دچار می شود. خلاصه اینکه اگر بدن فرد نتواند با تغییرات فصلی همراه شود، انرژی اش به سرعت تحلیل می رود و حتی با وجود خواب و استراحت طولانی، کسل می ماند.

فراموش نکنید اهمیت این موضوع و تغییرات فصلی به خاطر تغییرات فردی نیست بلکه نکته اینجاست که این تغییرات می تواند روی بخش زیادی از مردم تأثیر بگذارد. سالمندان، افراد سفید پوست، افرادی که دچار خستگی مزمن هستند، افرادی که

مشکل قلبی، عروقی و مغزی دارند، افرادی که کار فکری می کنند و تحرک کافی بدنی ندارند به علت گردش خون ضعیف در بدن و نرسیدن اکسیژن کافی به مغز در معرض کسالت و خواب آلودگی بهار قرار دارند.

روانشناسان معتقدند بخشی از این تغییرات هم ناشی از تأثیر تغییر سبک خواب و استراحت دیگران بر زندگی ماست. یعنی یک حالت و عادت روانی که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود و در نهایت در یک جمع وسیع گسترش پیدا می کند. وقتی یک نفر در محیط کارش مدام چرت بزند، دیر تر سر کار بیاید، زودتر از محل کار برود و در زمانی که صحبت از تغییر رفتار های فصلی می شود بگوید من در



کناره گیری، انزوا، کاهش اشتها، کم زونی و رخوت بی دلیل را دارد. نتایج تحقیقات نشان داده است که سروتونین که یک ناقل عصبی مؤثر در بهبود خلق و خوی انسان است در بدن این افراد بیشتر ترشح می شود. این افزایش ترشح باعث سرخوشی بیش از حد افراد افسرده می شود و آنان را به سمت افسردگی دوقطبی هدایت می کند؛ حالتی که در آن فرد طی چند ماه افسردگی و کسالت بیش از حد و پس از آن سرخوشی و نشاط بی دلیل بیش از اندازه ای را تجربه می کند؛ بنابراین ورود به فصل بهار برای مبتلایان به افسردگی دوقطبی با مخاطراتی همراه است که نیاز به درمان دارد.

*کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

نگاه

کم کم خواب از سر مان می پرد

دکتر ایرج خسرونی*

می شود، مغز به مدت زمانی نیاز دارد که خود را با شرایط جدید وفق دهد و تا این هماهنگی صورت بگیرد حالت خواب آلودگی فصل بهار بروز می کند. بدن بعضی از افراد سرعاً با این شرایط جدید هماهنگ می شود، ولی گروه دیگری برای هماهنگ شدن با تغییر دما زمان می خواهند، مثلاً در افراد مسن، زمان بیشتری طول می کشد تا از خواب آلودگی بهار و کسلی

خواب آلودگی در فصل بهار یکی از متداول ترین رفتار های بدن است که به هیچ وجه بیماری محسوب نمی شود. این رفتار که توأم با رخوت، کسالت، کم انرژی شدن و خوابیدن است معمولاً در فصل بهار گریبانگیر بسیاری از مردم می شود. با تغییر آب و هوا و افزایش رطوبت و همچنین افزایش ذرات گیاهی موجود در هوا،

رخوت و سستی در بدن افراد ایجاد می شود. یکی از مهم ترین رفتار های ویژه فصل بهار این است که روزها بلندتر می شود و در مقابل شب ها کوتاه تر. با توجه به افزایش طول روز و کوتاهی ساعات شب در بهار طبیعی است که پر خوابی تشدید شود اما این موضوع جای نگرانی ندارد چون ثابت نیست و پس از گذشت مدتی حدود دو ماه از بهار خود به خود حذف می شود. از نظر من و سایر پزشکان متخصص داخلی این موضوع عارضه خاصی به عنوان بیماری نیست و افزایش استراحت در فصل بهار می تواند به از بین رفتن این سستی کمک کند. افزایش فعالیت و سوخت و ساز بدن در بهار نیاز به اکسیژن بیشتری دارد، لذا وقتی اکسیژن کمتری به طرف مغز فرستاده



آن رها شوند.

در فصل بهار اکثر مردم دچار اختلال خواب می شوند و به جای بی خوابی های تابستان در بهار این پر خوابی است که سراغشان می رود. شب ها روز به خواب می روند و صبح ها تا دیروقت در رختخواب می مانند. از نظر طب نوین هورمون سروتونین در بهبود خلق و خو و کاهش استرس و نگرانی فرد نقش دارد. پیش ساز هورمون سروتونین اسید آمینه تریپتوفان است. مواد غذایی که دارای تریپتوفان بالایی هستند همچون گوشت بوقلمون، موز، ماست، شیر و غیره می توانند سبب آرامش اعصاب و خواب راحت شوند.

*رئیس جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران