

# چگونه در مانگر خویش باشیم؟؟؟

گردآورنده: «اصالت»

## حافظه مانرا چگونه تقویت نمائیم؟



وجه یکی از مؤلفه های عمده حافظه است. به منظور آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدّت به حافظه بلند مدّت منتقل گردند، شما باید به طور فعّال به آن ها توجه کنید.

۱۰ راهنمایی موثر برای تقویت حافظه:

روان شناسان شناختی، به روش های مختلفی دست یافته اند که می تواند به نحو چشمگیری حافظه شما را تقویت کند. راهبرد هایی مانند بسط، مرور ذهنی و وسایل یاد یار می توانند به شما در بهتر به خاطر سپردن آنچه مطالعه می کنید کمک کنند. به خدمت گرفتن چند تا از این راهبردهای اثبات شده در هنگام مطالعه می تواند تفاوت بارزی در عملکرد درسی و نتایج امتحانی شما به وجود آورد.

در این زمینه، دو تا از مهم ترین کارهایی که می توانید بکنید، یکی اجتناب از حفظ کردن و با عجله آماده شدن برای امتحان و دیگری یک خواب خوب شبانه است. پژوهش ها نشان می دهند که شب تا صبح درس خواندن، روش بسیار غیر موثری برای یادگیری معلومات جدید است و خواب می تواند به استحکام حافظه و عملکرد بهتر در امتحان کمک کند.

در حوزه روان شناسی شناختی، چند راهبرد مختلف برای تقویت حافظه وجود دارد که اثر بخشی آن ها مورد آزمایش قرار گرفته و به اثبات رسیده است. در این مقاله با برخی از این روش ها آشنا می شویم:

(۱) توجه خود را بر روی آن چه مطالعه می کنید متمرکز سازید

توجه یکی از مؤلفه های عمده حافظه است. به منظور آن که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل گردند، شما باید به طور فعال به آن ها توجه کنید.

۲) از حفظ کردن مطالب و با عجله برای امتحان حاضر شدن بپرهیزید. جلسات منظمی برای مطالعه در نظر بگیرید. مطالعه مطالب در طول چند جلسه، زمان کافی برای پردازش مناسب اطلاعات را در اختیار شما قرار می دهد. پژوهش ها نشان می دهند که دانش آموزانی که به طور مرتب مطالعه می کنند بسیار بهتر از کسانی که تمام مطالب را در یک جلسه طولانی مطالعه می کنند، مطالب را به یاد می آورند.

۳) اطلاعاتی که مطالعه می کنید را سازماندهی کنید. پژوهشگران دریافته اند که اطلاعات در حافظه به صورت خوشه ای سازماندهی شده اند. شما نیز می توانید به بهره گیری از این ویژگی به ساختاردهی و سازماندهی مطالبی که مطالعه می کنید بپردازید. سعی کنید مفاهیم و عبارت های مشابه یا مرتبط را با هم گروه بندی کنید.

۴) از وسایل یاد یار برای به خاطر سپردن اطلاعات استفاده کنید. منظور از وسایل یادیار، روشی است که دانش آموزان معمولاً از آن ها برای یادآوری مطالب کمک می گیرند. برای مثال، شما می توانید عبارتی که باید به یاد آورید را به چیزی که خیلی برایتان آشناست مرتبط سازید. بهترین یادیارها آن هایی هستند که تصورات مثبت، شوخی ها یا چیزهای تازه و ابتکاری را به خدمت می گیرند. مثلاً قافیه یک شعر، یک آواز و یا یک جوک ممکن است به شما در به یاد آوردن بخش خاصی از اطلاعات کمک کنند.

۵) اطلاعات را در ذهن تان بسط دهید و مرور کنید. برای به خاطر آوردن اطلاعات، شما باید آنچه مطالعه کرده اید را در حافظه بلند مدت خود قرار دهید. یکی از موثرترین روش ها، بسط و مرور نام دارد. یک مثال از این روش این است که ابتدا تعریف عبارت های کلیدی را بخوانید، سپس با دقت بیشتر آن تعریف ها را مطالعه کنید و سرانجام به مطالعه تشریح جزئیات معنی آن عبارت ها بپردازید. پس از چند بار تکرار این فرایند، یادآوری این اطلاعات بسیار بهتر و آسانتر خواهد شد.

۶) اطلاعات تازه را با چیزهایی که قبلاً می دانستید ارتباط دهید. هنگامی که مطالب ناآشنا و تازه ای را مطالعه می کنید، مدتی را به فکر کردن در مورد این که این اطلاعات چه ارتباطی با دانسته های قبلی شما دارد اختصاص دهید. با ارتباط برقراری کردن بین ایده های جدید و دانسته های موجود قبلی، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات تازه به نحو چشمگیری افزایش خواهد یافت.

۷) مفاهیم را در ذهن تان مجسم کنید

بسیاری از افراد با مجسم کردن اطلاعاتی که مطالعه کرده اند، قدرت حافظه و به یادآوری خود را بهبود چشمگیری می بخشند. به عکس ها، نمودارها و سایر تصاویر کتاب های درسی تان توجه کنید. حتی اگر چنین تصاویری وجود ندارد می توانید خودتان ایجاد کنید. در حاشیه یادداشت هایتان شکل یا نمودار بکشید یا از ماژیک های رنگی برای برجسته سازی و گروه بندی مطالب مرتبط استفاده کنید.

۸) مفاهیم جدید را به فرد دیگری آموزش دهید

پژوهش ها نشان می دهد که خواندن مطالب با صدای بلند، در به خاطر سپردن آن ها بسیار موثر است. روان شناسان همچنین دریافته اند که در صورتی که دانش آموزان به «تدریس» مفاهیم جدید به دیگران بپردازند، درک و یادآوری آن ها بهبود پیدا خواهد کرد. شما می توانید با آموزش دادن مفاهیم و اطلاعات جدید به دوست یا همکلاس خود، این رویکرد را امتحان کنید.

۹) به اطلاعات پیچیده توجه بیشتری کنید

آیا تا کنون متوجه شده اید که به یاد آوردن اطلاعات ابتدایی یا انتهایی یک فصل، گاهی چقدر آسانتر است؟ پژوهشگران دریافته اند که موقعیت قرار گرفتن اطلاعات می تواند در به یاد آوردن آن ها نقش داشته باشد. در حالی که به یاد آوردن اطلاعات میانی ممکن است دشوار باشد، شما می توانید با صرف وقت بیشتر و مرور اطلاعات از اول و یا تجدید ساختار اطلاعات، بر این مشکل فائق آید. هنگامی که به یک مفهوم پیچیده و سخت برخوردید، زمان بیشتری را صرف به خاطر سپاری آن کنید.

۱۰) روش مطالعه خود را تغییر دهید

یک راه عالی برای افزایش قدرت یادآوری مطالب، تغییر گاه به گاه روش مطالعه است. اگر به مطالعه در یک مکان معین عادت کرده اید، سعی کنید جایتان را عوض کنید. اگر بعد از ظهرها مطالعه می کنید، هر روز صبح چند دقیقه ای را به مرور اطلاعاتی که روز قبل مطالعه کرده اید اختصاص دهید. با افزودن یک عنصر جدید به جلسات مطالعه خود می توانید اثربخشی تلاش هایتان را افزایش دهید و قدرت یادآوری خود را بهبود بخشید.

**بوی بد دهان**



بوی بد دهان، از آن مشکلاتی است که گاه ممکن است علت خطرناکی نداشته باشد، اما می‌تواند آنچنان باعث آزار انسان شود که روابط اجتماعی او را مختل کند و حتی باعث گوشه نشینی و انزوای او شود. اما خبر تازه اینکه تازه ترین مطالعات نشان داده است که می‌توان این مشکل را با راه حل ساده ای از بین برد. مطالعه ای که يك دانشجوى دندانپزشكى دانشگاه ایالتی نیویارک آن را انجام داده نشان می‌دهد که با روزی دو بار مسواک با استفاده از کرم دندان های آنتی باکتریال، همچنین تمیز کردن سطح زبان، می‌توان تا حد زیادی این حالت ناخوشایند را از بین برد. البته بوی بدن دهان، علل گوناگونی دارد که برخی از آنها قابل رفع هستند؛ مانند پوسیدگی دندان ها، ترشح پشت حلق به دلیل عفونت سینوس ها و یا عفونت در سایر اجزای دهان.

اما گاهی اوقات هیچ دلیلی برای این بوی ناراحت کننده وجود ندارد و مسواک زدن و استفاده از خوشبو کننده‌های دهانی هم تنها راه چاره موقت این مشکل هستند. یکی از علل شناخته شده بوی بد دهان، تجمع برخی انواع باکتری هاست که حتی بدون ایجاد عفونت، با تولید ترکیبات گوگردار، می‌توانند بویی شبیه به تعفن را در دهان ایجاد کنند. این بو، با مسواک، کرم دندان یا دهان شویه های معمول از بین نمی‌رود. اما این مطالعه، تأثیر نوعی خمیر دندان خاص را روی میزان تجمع این باکتری ها، بررسی کرده است.

این کرم دندان، حاوی ترکیبی آنتی‌باکتریال، موسوم به تریکلوسان است و ارزیابی‌ها حاکی از آن است که می‌تواند با باکتری‌های بویناک دهان نیز مبارزه کند. تمیز کردن سطح زبان نیز، از جمله اجزای این روش پیشنهادی بوده است.

این محققان، میزان بیست گونه باکتری مختلف مؤثر در تولید این گونه مواد بد بو، در هوای بازدم افرادی را که از بوی بد دهان شان شکایت داشتند، دو بار اندازه گیری کردند؛ يك بار قبل و بار دوم بعد از يك دوره بیست و چهار روزه استفاده از این روش. نتایج نشان داد میزان باکتری‌ها، تا يك چهارم کاهش پیدا کرده و خود افراد هم احساس می‌کردند بوی دهان شان به طرز محسوسی کم یا رفع شده است.

تریکلوسان، ماده‌ای است با خواص ضدباکتری که البته در همه خمیردندان‌ها وجود ندارد. این ماده در ترکیبات برخی شوینده‌ها، صابون‌ها، خوشبو کننده‌ها و همچنین داروهای ضدآکنه به کار می‌رود. در این مطالعه، از مارک خاصی از کرم دندان استفاده شده که البته شرکت تولیدکننده آن، حامی مالی طرح تحقیقاتی بوده است. اما نتایج مطالعه، در نشست سالانه انجمن تحقیقات دندانپزشکی، که روز جمعه در دالاس برگزار شد، در جمع صاحب‌نظران این رشته تخصصی ارائه شد. تخمین زده می‌شود که حدود بیست و پنج درصد از تمام بزرگسالان از بوی بد دهان‌شان رنج می‌برند. این میزان، در افراد سالمند، بسیار بیشتر است و برخی آمارها حاکی از آن است که حدود پنجاه درصد از تمام سالمندان، دهان بدبویی دارند که احتمالاً به‌دلیل سیستم ضعیف‌تر ایمنی آنهاست که به انواع باکتری‌ها، اجازه و فرصت رشد بیشتر و تجمع در فضای دهانی را می‌دهد.

## تعریق کف دست؛ علل و راه حل



کف دست و پا و نیز پیشانی بیشتر از جاهای دیگر بدن عرق دارند و این محل‌ها جاهایی هستند که بیش از جاهای دیگر بدن ممکن است عرق کنند. تعریق زیاد، ناراحتی شایعی است که در بسیاری از افراد معمولی هم دیده می‌شود، تنها بعضی از افراد بیشتر از دیگران عرق می‌کنند و بعضی‌ها غدد عرق‌شان با کمترین تحریک، فعال می‌گردد. چنین تعریقی بیشتر در جوانان و افراد میانسال دیده می‌شود. وقتی شما زیاد عرق کنید در دسرهای تان آغاز می‌شود چون در منزل و محل کار دایم نگران بوی بدن تان هستید و یا دایم نگران هستید که این لکه‌های زرد عرق روی لباس‌های شما اثر بگذارند. با مصرف مام‌ها، داروهای ضد عرق و اسپری‌ها می‌توان تا حدی بوی بدن را کنترل کرد ولی با عرق کردن کف دست وقتی از حد عادی خارج می‌شود چه باید کرد؟ تعریق کف دست؛ علل و راه‌حل: کف دست و پا و نیز پیشانی بیشتر از جاهای دیگر بدن غدد عرق دارند و این محل‌ها جاهایی هستند که بیش از جاهای دیگر بدن ممکن است عرق کنند. تعریق زیاد، ناراحتی شایعی است که در بسیاری از افراد معمولی هم دیده می‌شود، تنها بعضی از افراد بیشتر از

دیگران عرق می کنند و بعضی ها غدد عرق شان با کمترین تحریک، فعال می گردد. چنین تعریقی بیشتر در جوانان و افراد میانسال دیده می شود. وقتی شما زیاد عرق کنید در دسرهای تان آغاز می شود چون در منزل و محل کار دایم نگران بوی بدن تان هستید و یا دایم نگران هستید که این لکه های زرد عرق روی لباس های شما اثر بگذارند. با مصرف مام ها، داروهای ضد عرق و اسپری ها می توان تا حدی بوی بدن را کنترل کرد ولی با عرق کردن کف دست وقتی از حد عادی خارج می شود چه باید کرد؟

فرار از هیجان: عوامل روانی و هیجانات معمولاً بیشتر از گرما در تعریق کف دست نقش دارند. در واقع شما در اثر این که گرم تان شده است ممکن است در ناحیه ی زیر بغل احساس ترشح عرق کنید ولی در هنگام فشار روحی، کف دست تان ممکن است عرق کند. این مساله در موقعیت های مهم که فشار روحی نیز وجود دارد بدتر است.

در چنین مواقعی سعی کنید که متین و خونسرد باشید.

از نوشابه های کافئین دار مثل چای و قهوه که محرک هستند دوری کنید. متأسفانه درمان موثری برای کنترل این ناراحتی وجود ندارد. البته نباید انتظار داشته باشید که ناگهان این مشکل شما ناپدید شود. ولی به هر حال راه هایی برای کاهش این مشکل وجود دارد.

چه باید کرد؟

\* برخی از متخصصان پوست، دواهای ضد عرق قوی تجویز می کنند. اما مشکل اصلی این است که اگر شما این فرآورده ها را به دست تان بمالید، باعث ایجاد حالت چسبندگی در دستان تان می شود و یا بیش از اندازه کف دست شما را خشک می کنند. در برخی از موارد، این فرآورده ها در پوست دست تان ایجاد تحریک می کنند.

\* آرام بخش ها و مسکن ها برای موارد شدید و موقعیت های مهم اثر بسیار موثری دارند.

\* سایر دواهای خوراکی برای بعضی افراد و برای مواردی که ناراحتی، نقص کاری و یا اجتماعی مهمی ایجاد می کند، ممکن است بسیار اثرگذار باشند.

یونتوفورز

\* یونتوفورز (iontophoresis) برای افرادی پیشنهاد می شود که کف دست شان بیش از اندازه عرق می کند و این عرق کردن بسیار شدید است.

\* برای درمان موارد بسیار شدید گاهی می توان برخی از اعصاب سمپاتیک گردنی را قطع کرد. البته این روش بسیار پیچیده است و امکان عوارض بسیار زیادی دارد و باید زیر نظر متخصص مغز و اعصاب انجام شود. فراموش نکنید این حالت فقط برای برخی از افراد که در شرایط بسیار نامساعدی هستند پیش می آید.

تیروئید را متهم نکنید

وقتی نام عرق کردن زیاد کف دست به میان می آید خیلی ها سریع انگشت اتهام را به سوی غده تیروئید نشانه می گیرند و این پدیده را به نارسایی غده تیروئید نسبت می دهند ولی نکته اصلی این است که تعریق کف دست بیشتر زمینه اش ژنتیکی است و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست.

درصد بسیار کمی از افرادی که از تعریق بیش از اندازه کف دست رنج می برند دچار اختلالات تیروئید هستند.

جلوگیری از اضطراب تا حد زیادی در کاهش تعریق موثر است. شستن دست ها و دوش گرفتن مکرر درمان موقتی این بیماری است. اگر با این درمان های موقتی، مشکل شما برطرف نشد، باید با یک متخصص غدد مشورت کنید و آزمایش های تیروئید را انجام دهید تا احتمال نارسایی تیروئید در شما رد شود.

درمان بلژیکی: دانشمندان بلژیکی روش جدیدی برای کنترل عرق کردن بیش از حد کف دست پیشنهاد کرده اند. در این روش آن ها برخی از اعصاب ویژه را دست کاری می کنند و به این وسیله عرق کردن کف دست ها را برای همیشه از بین می برند. محققان می گویند در روش جدیدی که ارائه کرده اند اعصاب سمپاتیک کف دست افراد را مسدود می کنند و به این وسیله سبب می شوند که کف دست هیچ گاه عرق نکند. کافی است به مدت بیست دقیقه یک عمل جراحی کوچک و بدون درد را تحمل کند.

## پدیده ی خانمانسوزی استرس و راههای علاج



تغذیه ضعیف و نامناسب میتواند استرس را باشد. برخی افراد با مصرف بیش از حد قند، کافئین، نمک، چربی و چند ماده غذایی دیگر استرس وارده بر بدن خود را افزایش میدهند.

تغذیه ضعیف ممکن است تعادل عمومی مواد مغذی در بدن را بر هم زند و یک فرد دچار سوء تغذیه استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری دارد. بیماری، نیاز افزونتری به مواد مغذی در بدن ایجاد میکند.

در زندگی روزانه بسیاری از مردم حساسیتهای بیش از اندازه، محرومیتها و استرسهای محیطی، موجب تنش های جسمی و روانی مزمن میگردد که در طول روزها، ماهها و سالها بر سلامتی آنها تأثیر میگذارد. نیازهای تغذیه ای همچنین از استرسهای حاد ناشی از عفونتها، سوختگیها، جراحات، شکستگی استخوانها و سایر بیماریها و صدمات و آشفتهگی ناگهانی در تعادل عاطفی تأثیر میپذیرد.

استرس غذایی: عاداتی خاص غذایی میتواند سبب ایجاد و یا افزایش استرس در زندگی فرد شود. از جمله این عاداتها، مصرف کافئین، الکل، قند و گرفتن رژیمهای سخت میتواند باشد.

کافئین و استرس: با مصرف اولین فنجان قهوه، هنگام صرف صبحانه، فرد آماده فعالیت روزانه میشود. این چالاکی توسط کافئین موجود در آن ایجاد میگردد. کافئین دستگاه اعصاب مرکزی را تحریک میکند. این ماده در چای، نوشیدنیهای سبک، کاکائو، چاکلیت و بعضی دواها وجود دارد. کافئین از طریق جدار معده و روده ها ظرف چند دقیقه جذب شده و توسط جریان خون به تمام قسمتهای بدن میرسد. در نتیجه چون فرد برانگیخته و سرحال شده است میتواند هوشیارانه تر عمل کند.

اما مصرف بیش از حد کافئین میتواند زیان آور و مسئله ساز باشد. کافئین، هورمونهای استرس را تحریک میکند و ممکن است منجر به افزایش ضربان قلب و فشار خون گردد. کافئین و اسید موجود در قهوه باعث تحریک دیواره مهده و روده ها میگردد. مصرف بیش از حد آن میتواند سبب برانگیختگی، اضطراب، بیقراری و پریشانی، اختلال در خواب یا سر گیجه شود.

نوشیدن پنج فنجان قهوه یابیشتر در روز میتواند این علائم را ایجاد کند. کافئین یک ماده ادرار آور است و باعث دفع ویتامین B و C از طریق ادرار میشود. کافئین میتواند سبب ایجاد ورمهای دردناک در سینه، بی نظمی ضربان قلب و افزایش چربی خون گردد. این ماده محرک است خطر بروز سرطانهای مثانه، روده بزرگ و لوزالمعده را افزایش دهد. میزان دوسد میلی گرم کافئین موجود در یک تا سه فنجان قهوه، وابسته به غلظت آن، ممکن منجر به عوارض جانبی نامطلوبی در بدن گردد. اثر استرس زایی کافئین در افراد مسن بیشتر است و با کاهش مصرف قهوه، در مقایسه با دوران جوانی، پدیدار میشود.

قهوه فاقد کافئین، جانشین مناسبی است برای افرادی که از استرس ناشی از مصرف قهوه، رنج میبرند. سایر جانشینهای مشابه قهوه که از موادی مانند غلات نیم سوخته با تمام سوخته میباشند میتوانند بکار روند. آبیوه ها، آب، و چای رقیق نیز میتوانند جایگزین خوبی برای قهوه باشند. قند،



قند خون و استرس: امروز مصرف قند در میان مردم افزایش یافته است. به طور متوسط یک پنجم کالری مورد نیاز بدن از قند تصفیه شده تأمین میگردد. اگر چه قند ماده اعتیاد آوری نیست ولی میتواند به طور بی رویه و مضر مورد استفاده قرار گیرد.

یک رژیم غذایی حاوی قند و شیرینی فراوان ممکن است که جایی برای مصرف سایر غذاهای مقوی و مغذی باقی نگذارد. چون غذاهای قنددار به آسانی خورده میشوند، کالریهای اضافی در بدن به مصرف میرسند که تداوم این وضع موجب افزایش وزن و چاقی میشود.

بدن انسان به تیامین برای فعالیت دستگاه عصبی نیاز مبرم دارد. یک رژیم غذایی حاوی تیامین کم میتواند سبب خستگی، بیقراری، اختلالات روانی و افسردگی گردد. تمام این عتائم و نارساییها مینوانند امکان بروز استرس را افزایش دهند.

مصرف زیاد قند همچنین میتواند با تأثیر گذاشتن در میزان قند خون، باعث افزایش اختلالات روانی و جسمانی گردد. یک غذای قنددار میتواند سریعاً قند خون را بالا برد. برای تنظیم قند خون، از لوز المعده، هورمونی به نام انسولین ترشح میشود. انسولین قند را در خون به جریان می اندازد و آنرا جهت مصرف به سلولها میرساند که در نتیجه آن سطح قند خون به حد طبیعی میرسد.

مصرف مداوم مقادیر زیادی از قند میتواند ترشح انسولین در بدن را تسریع بخشد و کاهش ناگهانی مصرف آن، میتواند سطح قند خون را خیلی پایین بیاورد. اگر فردی غذای پر قند و شیرین مصرف نماید و یک ساعت بعد احساسات ناخوشایند ناشی از سطح پایین قند خون را تجربه کند ممکن است برای فرو نشاندن احساس گرسنگی، دوباره تمایل به مصرف مواد قندی پیدا کند و روند قبلی تکرار شود. این سیکل معیوب مصرف زیاد قند و مدت زمانی بعد، بروز علائم پایین بودن قند خون استرس زاست و شخص را در انجام وظاف و تکالیف روزانه دچار ناتوانی مینماید. غلات کامل مانند (سبوسدار) و سائر کربوهیدراتهای تصفیه نشده (خام) حاوی کروم هستند، ماده معدنی که مقدار ناچیزی از آن به انسولین در تنظیم قند خون کمک مینماید.

کمبود کروم در رژیم غذایی، میتواند در ایجاد دیابت نقش داشته باشد. امروزه کمبود کروم در رژیم غذایی مردم آمریکا رایج است و تخمین زده شده که حدود نود درصد رژیمهای غذایی، مقادیر کافی از این ماده معدنی را در بر ندارند. با ازدیاد مصرف قند، قند خون بالا میرود، اما کروم مورد نیاز برای به مصرف رساندن قند اضافی و جذب آن توسط سلولها تأمین نمیشود. خط مشی آتی علوم تغذیه و هدف اصلی رژیمهای غذایی آن است که خطر بیماریهای مضمحل کننده مانند بیماریهای قلبی، فشار خون، دیابت، سرطان و اختلالات مربوطه از جمله چاقی را کاهش دهد.

راههای درمان استرس: اگر کارهای دشوار و مشغولیتهای زیاد دارید تا جایی که ممکن است انجام بعضی کارها را به دیگران واگذار کنید. فعالیتهای روزمره خود را با ملایمت و آرامش انجام دهید تا

زیبائیهای محیط را ببینید (مثلا در راه رفتن به سر کار یا هنگام رفتن به مکتب) بین فعالیتهای کاری، وقت کافی در نظر بگیرید تا کار به طور پیوسته و خسته کننده انجام نشود. برنامه ریزی روزانه خود را در حد توان در نظر بگیرید یعنی بیش از توانایی خود کاری انجام ندهید زیرا باعث فشارهای روحی میگردد.

یک برنامه زمانی برای کارهای غیر منتظره در نظر بگیرید. زودتر از حد معمول از خانه خارج شوید تا این کار اب عجله انجام نگیرد چنانچه این زمان به بیست دقیقه در صبح برسد. به خودتان تلقین کنید با موقعیت یا فرصت جدیدی مواجه نشده اید حتی اگر فکر میکنید روز پر مشغله ای را در پیش دارید. حتی الامکان از کارهای طول مدت پرهیز کنید که در آن مجبور به تلاش زیاد و عجله نشوید.

به خودتان یاد آوری کنید که خطا و اشتباه زیاد در اثر عجله زیاد پیش می آید و بر عکس کارهای بدون خطا و با خطای کم را میتوان با آرامش انجام داد. به کیفیت زندگی اهمیت بدهید نه به کمیت آن.

حالات شک و وسواس را از خود دور کنید حتی اگر خطری رخ ندهد. خودتان را با مسائل سرگرم کننده آسوده کنید (هر چیزی که باعث سرگرمی و آرامش شما میشود) در هنگام ظهر استراحت خوبی داشته باشید و یا بعضی وظائف سبکی را که مایلید انجام بدهید. روحتان را آزاد بگذارید و انرژی خود را حفظ کنید. پاره ای از وقتتان را به دور از مسائل کاری و ترافیک و اتومبیل اختصاص دهید.

## خواب رفتن دست و پا و راههای درمان



خواب رفتن، گزگز و مورمور شدن دست و پا را همه‌مان تجربه کرده‌ایم، اما همین حس خواب رفتن و مورمور شدن اگر طولانی و مکرر شود، می‌تواند نشانه وجود برخی مشکلات در بدن ما باشد. فکر می‌کنید این علامت در چه مواقعی نیاز به ارزیابی و بررسی توسط پزشک دارد؟ در گفتگو با دکتر ارتوپد کوشیده‌ایم پاسخی برای این سوالات بیابیم.

دکتر! تقریباً همه ما، مورمور شدن و خواب رفتن دست را تجربه کرده ایم، اما گاهی اوقات در بعضی افراد، این مشکل شدید می شود. چرا؟ افرادی که همیشه از خواب رفتگی یا مورمور شدن دست می نالند، نیاز به بررسی بیشتری دارند. شاید به نوعی دچار آسیب شبکه عصبی بازویی شده باشند؛ مثلاً این افراد دچار ضعف، خواب رفتگی و مورمور شدن در یک دست و بازو می شوند. این درد، در اثر آسیب کتف یا ناحیه زیر بغل به وجود می آید که بر شبکه عصبی، موسوم به کلاف بازویی تاثیر منفی می گذارد. گاهی اوقات بیماران از خواب رفتگی و مورمور شدن شبانه می نالند و می گویند تا بالای بازوی شان تیر می کشد. بله، چنین موردی که اشاره کردید اگر شست، انگشت سبابه و انگشت وسطی را درگیر کند، یا اینکه فرد دچار ضعف عضلانی شود، مطرح کننده اختلالی موسوم به "نشانگان تونل مچ" است.

اختلال تونل مچ چطور بروز می کند؟ سندرم تونل کارپال همان طور که می دانید داخل مچ انسان یک مسیر عبوری برای وترها و عصب مدیان وجود دارد. التهاب یا تورم بافت های داخل تونل می تواند عصب مدیان را تحت فشار قرار دهد. عصب مدیان مسوول حس لامسه در انگشت شست، انگشت اشاره، انگشت میانی و قسمتی از انگشت حلقه ای است. تحت فشار قرار گرفتن این عصب موجب تولید بی حسی و درد خاصی می شود که تحت عنوان "نشانگان تونل کارپال" شناخته می شود. بسیاری اوقات، این نشانگان در هر دو مچ دست پدید می آید. چه عواملی ما را مستعد این اختلال می کند؟ اگر چه نشانگان تونل کارپال اغلب بدون علت خاصی اتفاق می افتد، اما تعدادی از عوامل می توانند شما را مستعد ابتلا به این بیماری کنند. این عوامل شامل التهاب مفصل، چاقی، سیگار کشیدن، بارداری و داشتن مشاغلی خاص است که دارای حرکات مکرر و قوی دست هستند؛ مثلاً نشانگان تونل کارپال در افراد قالبیاف، تایپیست، قصاب، پیانیست و مکانیک بیشتر است و به ندرت افرادی را که به طور تفریحی گلف، دوچرخه سواری یا قایق سواری انجام می دهند، نیز گرفتار می سازد. عامل اصلی بروز این مشکل، انجام فعالیت های تکراری و با نیروی زاید، در حالی که مچ دست خم است، می باشد. البته نشانگان تونل کارپال می تواند در بعضی اختلالات غدد درون ریز نظیر دیابت، اکرومگالی و ندرتا کم کاری تیروئید و آرتروز روماتوئید نیز دیده شود.

به طور کلی زنانی که به میانسالی نزدیک می شوند، بیشتر در معرض ابتلا به این اختلال قرار دارند. اگر بخواهیم به موارد دیگری از همین قبیل اشاره کنیم، از چه مشکلاتی باید نام ببریم؟ درد و کرختی دست آسیب اعصاب محیطی از دیگر اختلالاتی است که می تواند باعث احساس مورمور شدن در دست ها و پاها شود. همچنین این احساس می تواند با کرختی در همین نواحی و ضعف و درد عضلانی دست و پا نیز همراه باشد. همان طور که می دانید اعصاب محیطی امکان برقراری ارتباط میان مغز، اعضای بدن، عروق خونی، عضلات و پوست را فراهم می سازند. فرامین مغزی از طریق اعصاب

حرکتی منتقل می‌شوند و اطلاعات دریافتی توسط بدن از راه اعصاب حسی به مغز مخابره می‌شوند. آسیب یک عصب محیطی می‌تواند ارتباط بین مغز و ناحیه تحت پوشش آن عصب را قطع کند. این اتفاق توانایی شما در حرکت عضلات یا درک طبیعی حواس یا هر دو را در منطقه آسیب‌دیده، دچار اختلال خواهد کرد.

آسیب عصبی می‌تواند به بروز نوعی احساس مورمور شدن، سوزش و سایر احساسات دردناک در منطقه‌ی درگیر منجر شود. آیا این موضوع همان نوروپاتی محیطی نیست؟ چرا، دقیقا همان است. علت این نوروپاتی‌ها چیست؟ نوروپاتی‌های محیطی علل بی‌شماری دارند. از جمله‌ی این علل می‌توان به سوانح، اعمال فشار بر عصب و آسیب عصبی ناشی از یک بیماری خودایمنی مثل لوپوس و روماتیسم مفصلی اشاره کرد. البته برخی از بیماری‌های کبدی، کلیوی و تیروئید هم می‌توانند به اعصاب محیطی آسیب برسانند. بسیاری از بیماران دیابتی نیز از گزگز شدن دست و پا می‌نالند. دلیل آن چیست؟ شایع‌ترین علل، نوروپاتی محیطی ناشی از دیابت است. علائم و نشانه‌های نوروپاتی محیطی ممکن است سال‌ها پس از ابتلا به بیماری ظاهر شوند. اگر دیابت شما به خوبی کنترل نشده باشد، احتمال بروز زودرس علائم و نشانه‌های عصبی وجود دارد. نکته دیگری باقی مانده است که بخواهید درباره آن توضیح بدهید؟ بله؛ در میان افراد معتاد به الکل، رژیم ناکافی به ویژه کمبود ویتامین تیامین (B1) می‌تواند با بروز نوروپاتی در ارتباط باشد. کم‌خونی هم ممکن است روی دهد و شانس ابتلا به نوروپاتی محیطی را افزایش دهد. اغلب کم‌خونی‌ها در اثر کمبود ویتامین B12 رخ می‌دهند. علائم و نشانه‌های نوروپاتی محیطی معمولا طی چند ماه پیشرفت می‌کنند، ولی در برخی از موارد مثل مسمومیت با آرسنیک ممکن است فوراً بروز کنند.

احساس مورمور شدن معمولا در انگشتان پا یا نرمه پاها شروع و به سمت بالای بدن گسترش می‌یابد. گاهی این احساس در دست‌ها آغاز و به سمت بازوها کشیده می‌شود. نوعی احساس کرختی نیز به همین شیوه ممکن است ایجاد شود. پوست شما ممکن است حساس شود و حتی لمس آرام آن هم دردناک گردد. در برخی از نوروپاتی‌های محیطی ممکن است ضعف عضلانی زودتر یا به شکلی محسوس‌تر از علائم و نشانه‌های حسی بروز کند. خیلی اوقات برخی افراد که سکته مغزی را تجربه کرده‌اند، دچار مشکلاتی از این دست می‌شوند.

چرا؟ ضعف عضلانی یا مورمور شدن یک بازو یا دست از مشخصه‌های سکته مغزی است و معمولا با نشانه‌های دیگری همچون خواب‌رفتگی و ضعف عضلات صورت یا یک پا همراه است. در صورت بروز چنین علامتی، بلافاصله به نزدیک‌ترین درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کنید. مشکلات ناحیه گردن هم باعث بی‌حسی و مورمور شدن دست می‌شود؟ مورمور شدن دست بله. فشردگی یا

آسیب یکی از اعصاب در گردن می‌تواند به خواب‌رفتن و مورمور شدن منجر گردد که ممکن است به کتف، بازو، دست و انگشتان تیر بکشد.

اگر مورد دیگری هم وجود دارد که باعث خواب رفتن یا مورمور شدن دست و بازو می‌شود، بگویید. گاهی اوقات اختلال عملکرد عصب اولنار (عصب اولنار شامل الیاف حرکتی و حسی است که مسیر خود را در تنه تحتانی و طناب داخلی شبکه بازویی طی می‌کند) نیز می‌تواند چنین مشکلاتی به وجود آورد. آسیب عصب اولنار در ناحیه آرنج باعث مورمور شدن و خواب‌رفتن ناحیه آرنج تا انگشت کوچک و قسمتی از انگشت حلقه می‌شود. ضربه زدن به این ناحیه، نوعی درد و احساس سوزن شدن ایجاد می‌کند. ممکن است بیمار دچار ضعف عضلات دست هم شود.

• تصاویر: برگرفته از منابع مختلف اینترنتی

سه شنبه، ۳۰ مارچ ۲۰۱۰

**توجه!**

کاپی و نقل مطالب از «اصالت» صرف با ذکر منبع و نام «اصالت» مجاز است  
کلیه ی حقوق بر اساس قوانین کپی رایت محفوظ و متعلق به «اصالت» می باشد

Copyright©2006Esalat

[www.esalat.org](http://www.esalat.org)