

رابطه پرفشاری خون با دیر شام خوردن



گروه فرهنگ شهروندی نتایج پژوهش های صورت گرفته نشان می دهد خوردن شام در ساعت های پایانی شب بر فشارخون درطول شب و صبح روز بعد تأثیر می گذارد. اگرچه نمی توان از آن به عنوان عامل مستقیمی برای افزایش فشارخون یاد کرد، چون نوع غذا، میزان نمک مصرفی و سبک زندگی کلی تأثیر مهم تری بر این مسئله دارد. به گزارش سلامت نیوز زمان خوردن شام با ریتم شبانه روزی بدن، عملکرد کلیه ها، سوخت و ساز بدن و کیفیت خواب ارتباط دارد، چون این افراد معمولاً عادات های نادرست دیگری مانند رژیم غذایی نامناسب و استرس مزمن هم دارند که بر افزایش فشارخون تأثیر مستقیمی می گذارد.

ریتم شبانه روزی بدن

بدن دارای ریتمی بیست و چهار ساعته یا ریتم شبانه روزی است که افزون بر خواب و بیداری، فشارخون، سوخت و ساز، عملکرد کلیه ها و سلامت قلب را نیز تنظیم می کند. نور مهم ترین عامل تنظیم کننده این ریتم است و فعالیت هایی مانند غذا خوردن و ورزش نیز می توانند بر ساعت ریستی بدن اثر بگذارند. بنابراین غذا خوردن در ساعت های نامناسب با ریتم طبیعی بدن ممکن است برخی از این فرایندها را از حالت هماهنگ خارج کند.

تأثیر شام پرنمک

کلیه ها نقش مهمی در تنظیم فشارخون دارند و با دفع سدیم و آب اضافی، حجم مایعات بدن را کنترل می کنند. دفع نمک معمولاً در طول روز بیشتر و در شب کندتر است. به همین علت خوردن یک وعده غذایی پرنمک در ساعت های پایانی شب ممکن است سبب شود بدن تا صبح مقدار بیشتری سدیم را حفظ کند و فشارخون صبحگاهی افزایش یابد.

شام دیر هنگام

خوابیدن با معده پر سبب سوزش سر دل، سوء هاضمه یا ناراحتی گوارشی می شود و کیفیت خواب را کاهش می دهد. خواب نامناسب نیز می تواند فعالیت هورمون های مرتبط با استرس را افزایش دهد و در نهایت بر فشار خون اثر منفی بگذارد. بنابراین شام دیر هنگام ممکن است نه فقط از طریق فرایند هضم، بلکه به طور غیرمستقیم و از طریق اختلال خواب بر فشارخون تأثیر بگذارد. نتایج پژوهش های میدانی نشان می دهد خوردن گاه به گاه شام دیر هنگام سبب ابتلا به فشارخون مزمن نمی شود. با این حال، دیر غذا خوردن به طور منظم با فشارخون بالاتر و برخی عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی ارتباط دارد. از این رو متخصصان پیشنهاد می کنند در صورت امکان حدود سه ساعت بین شام و خواب فاصله باشد. اگر هم فردی مجبور می شود دیر غذا بخورد، بهتر است وعده غذایی کوچک تر و سالم تری انتخاب کند که نمک و قند افزوده کمتری داشته باشد.

نکاتی مهم برای کنترل فشارخون

- زمان غذا خوردن ممکن است در افزایش فشارخون نقش داشته باشد، توصیه های اصلی برای کنترل فشارخون همچنان بر عواملی تمرکز دارد که نقش مهمی در این مسئله دارند. برای نمونه:
- کاهش مصرف نمک: میزان مصرف سدیم روزانه باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم باشد و برای بسیاری از افراد کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم مناسب تر است.
- الگوی غذایی مناسب: پیروی از یک الگوی غذایی سالم برای قلب مانند رژیم غذایی مدیترانه ای به همه توصیه می شود.
- مدیریت استرس: از طریق روش هایی مانند تمرین های تنفسی، مدیتیشن و برخی انواع یوگا می توان تا حدی بر استرس های مزمن و زیاد غلبه کرد.
- حفظ وزن سالم
- پرهیز از مصرف مشروبات الکلی در هر میزانی
- انجام دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته همراه با تمرین های مقاومتی

نشستن زیاد خطرناک است



پریش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۵۴۴۵۸۰۶

خودزنی پشت فرمان!

پرتکرارترین اتفاقات ترافیکی گواهی می دهد که در برخی مواقع نباید رانندگی کرد

رانندگی منهای مصرف

باعطسه نرانیم!

ملیحه ابراهیمی | یک وقت هایی خودمان نسخه بودن یا نبودنمان را می پیچیم. درست همان زمان هایی که تمام توانمان را می گذاریم و با یک رفتار اشتباه به نوعی دست به خودزنی می زنیم! رانندگی کردن با عصبانیت را تصور کنید یا موقعی که داروی خواب آور مصرف کرده ایم. اتفاقات مشابه دیگری که به گفته رئیس پلیس راهور مشهد عواقب ناگواری را به دنبال دارد. در این شماره قرار است سرهنگ احمد نوری درباره ممنوعیت های پشت فرمان نشستن و رانندگی نکردن در شرایط خاص بگوید. زمان هایی که عقل حکم می کند دست به فرمان نشویم. مواردی که در ادامه آمده به جرئت جزو پرتکرارترین اتفاقات ترافیکی است که تصادفات مرگ باری را رقم زده است.

شاید لازم نباشد که به دیگران تذکر بدیم یا حتی به خودمان یادآور شویم که وقتی خوابمان می آید یا دارو مصرف کرده ایم پشت فرمان ننشینیم. استعمال دخانیات یا خوردن و نوشیدن در زمان رانندگی از این امر مستثنی نیست. چون امری کاملاً بدیهی است که در چنین شرایطی رانندگی کردن به علت نداشتن تمرکز خطرات جانی و مالی سنگینی را به همراه دارد. همچنین خیلی نیاز به اثبات علمی نیست که مصرف مواد روان گردان متعدد یا مشروبات الکلی تیشه بر ریشه جان آدمی می زند. این ممنوعیت های مخرب همچنین تأثیرات سونی بر روان فرد مصرف کننده می گذارد.

ممکن است شرایط جسمی مان را یک کسالت کوچک فرض کنیم. البته خیلی ها معتقدند که «الرژی» بیماری حساب نمی شود و فصلی است. اما گاهی یک عطسه آن هم در زمان رانندگی در یک معبر بزرگراهی باعث پایان بخشیدن به یک زندگی می شود. تحقیقات متعددی گواهی می دهند که در زمان عطسه زدن چشم های بین دوتا سه ثانیه به صورت غیرارادی بسته می شوند. حالایک خودرو با سرعت هشتاد کیلومتر بر ساعت را در نظر بگیرید. وسیله نقلیه ای که در هر ثانیه ۲۲ متر یا این سرعت مسیر را طی می کند در سه ثانیه ای که فرد راننده عطسه می زند عملاً ۶۶ متر با چشم بسته رانندگی کرده است.

شواهد
در زمان عطسه زدن چشم های بین دوتا سه ثانیه به صورت غیرارادی بسته می شود.

کنترل خشم لطفا

۹۵٪

حدود ۹۰ درصد تصادفات با خصوصیات رفتاری راننده مرتبط است و رفتار انسان ها تا ۹۵ درصد عامل تعیین کننده تصادفات است

نداشتن تعادل روانی ناشی از عصبانیت های آنی مثل دعوای های خانوادگی، نزاع های خیابانی، ضعف اعصاب ناشی از اتفاقات محیطی مثل بوق زدن های ممتد و حتی پر خاشگری که ریشه در کودکی فرد دارد همه و همه از جمله دلایلی هستند که به فرد راننده هشدار می دهند پشت فرمان ننشینند. اخبار متعددی شنیده ایم که دو نفر به علت سبقت غیرمجاز یا جای پارک یقه به یقه شده اند و حوادث مرگ باری به وقوع پیوسته است. در حالی که کارشناسان حوزه روان شناسی بارها تأیید کرده اند که اگر قدرت کنترل خشم ندارید به هیچ عنوان در همان لحظه پشت فرمان ننشینید. باید ساعتی به اعصابتان فرصت بدهید تا به شرایط عادی بازگرد.

شواهد
نتیجه شواهد موجود بر این اساس است که تنها سی ثانیه زمان لازم است تا دگرگیری دو راننده در یک اتفاق ترافیکی به نفع خیابانی منجر شود.

خطر نقص فنی

خاموش شدن ناگهانی خودرو در زمان رانندگی، نداشتن ترمز درست، سالم نبودن چراغ های عقب (برای بهتر رانندگی کردن رانندگان پشت سر) و جلوی خودرو (برای دید بهتر و ایمنی بیشتر راننده) و دلایل دیگری که بر چسب نقص فنی مستمر را بر پیشانی یک وسیله نقلیه می چسبانند از دیگر دلایلی هستند که اگر مرتفع نشوند رانندگی پرخطری را برای راننده وسیله نقلیه و دیگر کاربران ترافیکی رقم می زنند. شاید بهتر باشد قبل از آنکه با تردید پشت فرمان یک خودروی ناقص بنشینیم، رفع نقص و چکاپ دوره ای وسیله نقلیه مان را در اولویت بگذاریم. توجه به سیستم تعلیق، توجه به جلوبندی مثل چرخ ها، تعویض لاستیک های فرسوده، تعمیر برف پاک کن ها، پر بودن مخزن شیشه شور و... را در اولویت قرار دهیم.

شواهد
نقص فنی مثل ترمز خالی کردن یا ترکیدن لاستیک، علاوه بر اینکه ممکن است در لحظه باعث بروز تصادفات آنی شود، بار ترافیکی سنگینی را به معابر شهر تحمیل می کند.



نبود مهارت و اتفاقات ناگوار

گاهی نداشتن مهارت کافی در زمان رانندگی کردن باعث بروز اتفاقات ترافیکی می شود. برخی افراد دارای گواهی نامه بر این باورند که مجازند هرطور دوست دارند رانندگی کنند. برای این افراد قوانین و قواعد راهنمایی و رانندگی کاملاً سلیقه ای است و بایستی توجهی به حقوق دیگران مبدأ را به مقصد می رسانند. در این بین گروه دیگری از کاربران ترافیکی باعث نگرانی هستند. آن هایی که به تازگی گواهی نامه رانندگی دریافت کرده اند. یک واکنش اشتباه در لحظه، در کنار نداشتن تجربه و مهارت کم ممکن است باعث بروز برخورد های شدید و مرگ بار شود.

شواهد
افرادی که به تازگی گواهی نامه پایه سوم اخذ کرده اند، بهتر است نسبت به این چهار نکته در سه ماه ابتدایی دریافت گواهی نامه توجه ویژه داشته باشند.

- حمل نکردن مسافر بیش از یک نفر
- حداکثر سرعت در معابر شهری ۹۰ کیلومتر بر ساعت
- رانندگی نکردن در جاه های برون شهری
- رانندگی نکردن از ساعت ۲۱ تا ۵ صبح.

وسيله نقلیه

طراحی وسایل نقلیه برابر استاندارد های جهانی باعث می شود ارتباط خوبی بین کاربر ترافیکی و وسیله نقلیه برقرار شود.



نمونه
توجه به امکانات مناسب چون ترمز فرمان، سیستم تپهویه و... خودروها یا طراحی موتورسیکلت هایی که در مدت روشن بودن در حالت تعادل قرار دارند و نیازی به توجه ویژه راکب موتورسیکلت سوار ندارند.

شرایط اقلیمی



نمونه
شرایط اقلیمی خارج از اختیارات انسانی است، اما ظرافت در پیش بینی وضعیت موجود مثل بارش نزولات آسمانی تا حد زیادی از خطرات رانندگی می کاهد.

توجه به تمهیدات لازم جهت یک سفر بی خطر مثل همراه داشتن زنجیر چرخ در مسیرهای لغزنده که با ریش برف داریم، سلامت تیغه های برف پاک کن برای مسیرهای بارانی و برفی و...



طراحی مناسب، طراحی و اجرای پیچ و قوس های اصولی، تجهیزات ایمنی مثل گارد ریل ها، حفاظ ها و...

انسان

کاربر اصلی ترافیک است که با تصمیم گیری های درست در قالب و چارچوب قوانین باید رانندگی کند.

نمونه
رعایت سرعت مجاز، رانندگی بین خطوط، رعایت حق تقدم و...

راه

«راه» باید بخشنده باشد و خطای کاربران ترافیکی را پوشش دهد و برای لحظاتی که ممکن است یک کاربر در شرایط ویژه و خطرناک در زمان رانندگی قرار بگیرد همراه او باشد.

نمونه
رفع موانع فیزیکی در طول مسیر مثل تیر چراغ های با توجه به خطوط کف خیابان، پهنای مناسب جاده، شانه خاکی مناسب، طراحی و اجرای پیچ و قوس های اصولی، تجهیزات ایمنی مثل گارد ریل ها، حفاظ ها و...