

پیک سلامت

در مراسم تجلیل از خیران سلامت شهرستان فاروج مطرح شد:

شرط اجرای موفق نظام ار جاع



در مجمع سلامت شهرستان فاروج که با هدف تبیین و تشریح ابعاد برنامه سیستم ارجاع و پزشک خانواده برگزار شد و در آن بر اهمیت همراهی همه‌جانبه مردم و مسئولان دستگاه‌های اداری در تحقق اهداف این نظام سلامت‌محور تأکید شد و از خیران سلامت این

شهرستان به پاس مشارکت‌های ارزشمند و حمایت‌های دلسوزانه در حوزه سلامت تجلیل به عمل آمد. دکتر «مجید پور خیاطا» رئیس اداره خیرین دانشگاه علوم پزشکی، در این نشست ضمن تقدیر از جایگاه ویژه خیرین در نظام سلامت گفت: اجرای موفق نظام ارجاع و پزشک خانواده، بیش از هر چیز نیازمند تعامل، مشارکت مردم و همکاری مسئولان تمامی دستگاه‌های اجرایی است. وی با اشاره به آسیب‌شناسی هزینه‌های درمانی افزود: بخش قابل‌توجهی از هزینه‌هایی که بیماران، به‌ویژه اقشار آسیب‌پذیر و کم‌بضاعت متحمل می‌شوند، ناشی از مراجعات غیرضروری و انجام آزمایش‌ها و خدمات پاراکلینیکی بی‌مورد است. «پور خیاطا» تأکید کرد: استقرار کامل نظام ارجاع و مدیریت هوشمند مسیر درمان، با هدایت دقیق بیمار به پزشک خانواده، ضمن جلوگیری از مراجعات موزی، کاهش چشمگیر هزینه‌های غیر ضروری را به همراه خواهد داشت. وی شهرستان فاروج را الگویی در حوزه جذب مشارکت‌های خیرخواهانه دانست و تصریح کرد: شهرستان فاروج در حوزه جذب خیران سلامت پیشرو است و این مهم نشان‌دهنده روحیه همدلی، مسئولیت‌پذیری و نوع‌دوستی مردم این خطه است. وی همچنین به قدردانی از زحمات مهندس «هرناما» رئیس شبکه بهداشت و درمان شهرستان فاروج و همکاران وی، خاطرنشان کرد: اقدامات ارزشمند شبکه بهداشت فاروج با رویکرد جلب مشارکت‌های مردمی، بستر ساز ارتقای قابل‌توجه زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی شده است که همت والای خیران در این مسیر نقشی تعیین‌کننده داشته است. گفتنی است در پایان این مراسم، با اهدای لوح تقدیر، از جمعی از خیران سلامت شهرستان فاروج به پاس خدمات و حمایت‌های مستمر آنان در پیشبرد اهداف حوزه سلامت قدردانی شد.

زندگی دوباره برای ۴ بیمار

پدر ۶۴ ساله اهل روستای حسین آباد از توابع جوین، با تصمیم ایثار گرانه خانواده‌اش، جان ۴ نفر بیمار نیازمند را نجات داد

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: زنده‌یاد «علی اکبر میهن دوست» که چند روز گذشته، مرگ مغزی وی مورد تأیید پزشکان متخصص قرار گرفت، پس از انتقال از بیمارستان امام علی(ع) بجنورد به واحد فراهم آوری اعضای در بیمارستان منتصریه مشهد، اعضای وی به ۴ بیمار اهدا شد. دکتر «محمدرضا صدری» افزود: پدر ۶۴ ساله اهل روستای حسین آباد از توابع جوین، با تصمیم ایثار گرانه خانواده‌اش، جان ۴ نفر بیمار نیازمند را نجات داد و نامش در زمره بخشدگان زندگی جاودانه شد. وی ادامه داد: در حالی که خانواده این پدر اادگار بودند، اما با تصمیمی شجاعانه و خدابسندهانه، رضایت خود را برای اهدای اعضای عزیزشان اعلام کردند. این ایثار بزرگ، امیدی تازه را در دل بیماران نیازمند به پیوند اعضا زنده کرد. معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ضمن ابراز همدردی با این خانواده ایثار گر، از این اقدام ارزشمند قدردانی کرد و از تلاش بی‌وقفه تیم شناسایی و پیوند اعضا و واحد فراهم آوری اعضای دانشگاه علوم پزشکی استان و بیمارستان امام علی(ع) و منتصریه مشهد تشکر کرد. دکتر «صدری» بیان کرد: پس از بررسی شرایط اعضا و انجام مراحل اهدای عضو، در روز ۱۷ خرداد، اعضای بدن این مرحوم شامل کبد، قریبه و پوست به ۴ نفر از بیماران نیازمند پیوند اهدا شد. بنا به گزارش روابط عمومی بیمارستان منتصریه مشهد، کبد زنده یاد «علی اکبر میهن دوست» به خانم ۵۳ ساله ای اهل نیشابور که از نارسایی کبدی رنج می برد پیوند شد. همچنین قریبه های مرحوم برای پیوند به بانک ششم دانشگاه علوم پزشکی مشهد و قسمتی از پوست وی برای پیوند به بیماران بخش سوختگی بیمارستان امام رضاع) مشهد ار سال شد.

سلامت نامه

غذاهای فوق فرآوری شده و افزایش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی



بر اساس نتایج یک گزارش علمی جدید، مصرف زیاد غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی و مرگ ناشی از این بیماری‌ها را افزایش دهد. غذاهای فوق‌فرآوری‌شده شامل محصولات هشتند که در فرایند تولید آن‌ها از

ترکیبات صنعتی، افزودنی‌ها، طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌ها و مواد نگهدارنده استفاده می‌شود. انواع نوشابه‌ها، تنقلات صنعتی، غذاهای آماده و برخی محصولات بسته‌بندی‌شده در این گروه قرار می‌گیرند. بررسی مطالعات انجام‌شده در کشورهای مختلف نشان داده است افرادی که بیشترین میزان مصرف این مواد غذایی را دارند، بیشتر در معرض چاقی، دیابت نوع ۲، پرفشاری خون و بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار می‌گیرند. همچنین افزایش مصرف این محصولات با خطر بیشتر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی مرتبط است. متخصصان توصیه می‌کنند افراد برای حفظ سلامت قلب، مصرف غذاهای تازه و کم‌فرآوری‌شده مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، حبوبات و مغزها را افزایش دهند و مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده را محدود کنند. با توجه به افزایش مصرف این محصولات در بسیاری از کشورها، آگاهی عمومی درباره اثرات نامطلوب آن‌ها می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر داشته باشد.

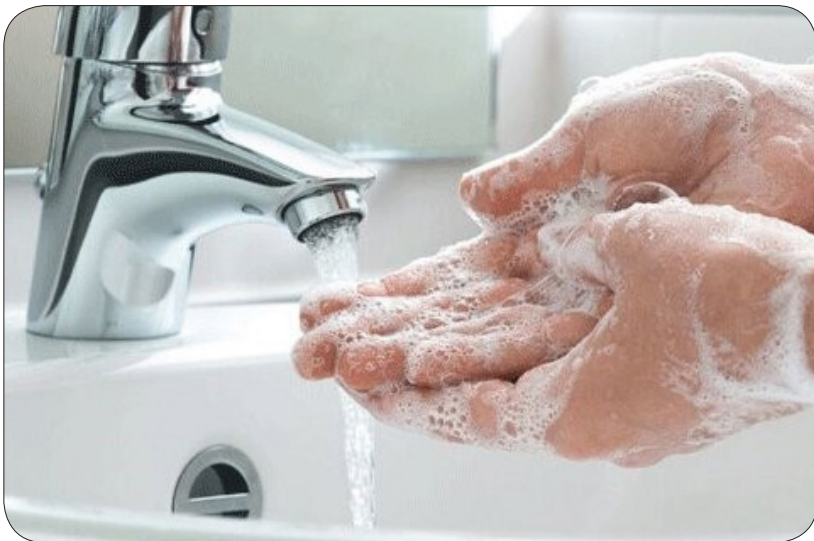
هشدار درباره مصرف وپ‌ها

نیوکوتین موجود در سیگارهای الکترونیک به‌شدت اعتیادآور است

یک متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و نورولوژیست، با هشدار نسبت به افزایش مصرف سیگارهای الکترونیک تأکید کرد: نیوکوتین موجود در این محصولات به‌شدت اعتیادآور بوده و به‌طور مستقیم عملکرد شبکه‌های عصبی مرتبط با اراده، انگیزه و یادداشت را در مغز مختل می‌کند. دکتر «ایمان ادیبی» گفت: در افراد زیر ۲۵ سال، اثرات مصرف وپ‌ها می‌تواند به اختلال جدی در فرایندهای یادگیری، توجه و تنظیم هیجان منجر شود و به دلیل نبود محدودیت‌های مصرف، شدت وابستگی در وپ‌ها حتی بیشتر از سیگارهای ساختارهای سنتی است. وی درباره سوءعصرف سیگارهای الکترونیک اظهار کرد: پرسش رایج در میان افراد این است که آیا ضرر سیگارهای الکترونیک کمتر از سیگارهای معمولی است یا خیر، اما اساساً باید این سؤال را مطرح کرد که آیا این محصولات بدون خطر هستند یا نه، نه صرفاً آن‌ها را با سیگار سنتی مقایسه کنیم. وی ادامه داد: نیوکوتین به‌شدت اعتیادآور است و به‌سرعت ساختارهای عصبی مرتبط با اراده، انگیزه و سیستم پاداش مغز را دستکاری می‌کند. این فرایند در سیگارهای الکترونیک به دلایل مختلف شدیدتر و سریع‌تر رخ می‌دهد، از جمله به دلیل نبود محدودیت‌های مصرف و امکان استفاده در هر زمان و مکان. دکتر «ادیبی» افزود: طعم‌ها و بوی‌های متنوع در این محصولات باعث افزایش مصرف نیوکوتین می‌شود و همین موضوع خطر وابستگی را بالا می‌برد. در افراد زیر ۲۵ سال، مصرف این محصولات می‌تواند به‌شدت بر مغز در حال رشد اثر بگذارد و باعث اختلال در یادگیری، توجه، کنترل هیجان و تکانه‌ها شود. این نورولوژیست با اشاره به ترکیبات سیگارهای الکترونیک گفت: مطالعات نشان می‌دهد این محصولات علاوه بر نیوکوتین می‌توانند حاوی بیش از ۲۰ ماده سمی دیگر باشند و در برخی موارد، میزان نیوکوتین جذب‌شده در بدن حتی از سیگارهای سنتی نیز بیشتر است. وی ادامه داد: بررسی‌های جهانی نشان می‌دهد مصرف سیگارهای الکترونیک در میان نسل جوان روندی صعودی داشته و میزان شیوع آن از حدود یک تا ۲۰ درصد در سال ۲۰۱۱ به بیش از ۲۰ درصد در سال ۲۰۱۹ رسیده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: در بسیاری از کشورها آگاهی عمومی درباره خطرات این محصولات پایین است، در حالی که مصرف‌کنندگان پس از مدتی دچار وابستگی شدید نیوکوتینی می‌شوند و علایم ت‌رک مانند اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری را حتی در محیط‌های عادی تجربه می‌کنند.

نسخه مقابله با بیماری‌های عفونی گوارشی

وزارت بهداشت با اشاره به افزایش خطر بروز بیماری‌های منتقله از آب و غذا مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های گوارشی را اعلام کرد



بسیار مسری هستند و در صورت تماس با فرد بیمار یا مواد دفعی وی امکان انتقال بیماری وجود دارد؛ از این رو رعایت بهداشت دست‌ها و شست‌وشوی صحیح پس از تماس با بیمار با مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از انتقال عفونت به شمار می‌رود. این مرکز با تأکید بر افزایش موارد عفونت‌های گوارشی، از شهروندان خواست برای پیشگیری از بیماری‌هایی مانند اسهال و استفراغ، نکات بهداشتی را به‌دقت رعایت کنند. همچنین استفاده مشترک از ظروف غذاخوری با فرد بیمار، مصرف باقی‌مانده غذای وی و همچنین خوردن غذا یا نوشیدنی تهیه‌شده توسط فرد مبتلا می‌تواند خطر انتقال بیماری را افزایش دهد. لذا شهروندان برای نوشیدن و سایر مصارف روزانه از آب سالم و بهداشتی استفاده کنند و دست‌های خود را به‌طور مرتب با آب و صابون، به‌ویژه قبل از تهیه، سرو و مصرف غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی، شست‌وشو دهند. همچنین تأکید شده است که غذاها باید به‌طور کامل پخته و در کوتاه‌ترین زمان پس از پخت مصرف شوند. باقی‌مانده غذایز باید در ظروف دربسته و در یخچال نگهداری شود. میوه‌ها و سبزیجات را پیش از مصرف به روش صحیح گندزدایی و ضدعفونی کنند و در صورت امکان، میوه‌ها را پس از پوست‌گیری مصرف نمایند. در این راهنما همچنین نسبت به مصرف غیر بهداشتی، مواد غذایی آماده و نوشیدنی‌های عرضه‌شده در محیط‌های غیربهداشتی، به‌ویژه محصولات ارائه‌شده توسط فروشندگان دوره‌گرد، هشدار داده شده است. از دیگر توصیه‌های مطرح‌شده، خودداری از شنا در رودخانه‌ها، جوی‌ها و استخرهای آلوده است؛ زیرا این محیط‌ها می‌توانند زمینه انتقال عوامل بیماری‌زای گوارشی را فراهم کنند. بنا بر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، رعایت این نکات ساده اما مؤثر، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های گوارشی و حفظ سلامت فردی و عمومی جامعه دارد.

بهداشتی، پس از تعویض پوشک کودک و پس از مراقبت از افراد مبتلا به اسهال شسته شوند. بر اساس این گزارش، شست‌وشوی دست‌ها تنها با آب برای از بین بردن آلودگی‌های میکروبی کافی نیست و باید حداقل ۲۰ ثانیه با آب و صابون انجام شود. همچنین در مواقعی که دسترسی به آب و صابون وجود ندارد و دست‌ها آلودگی ظاهری ندارند، استفاده از محلول‌ها یا ژل‌های ضدعفونی‌کننده حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل توصیه می‌شود. این مرکز در پاسخ به پرسش‌های عمومی درباره استفاده از ماسک برای پیشگیری از بیماری‌های گوارشی اعلام کرد: عفونت‌های گوارشی عمدتاً از طریق مصرف آب و غذای آلوده یا تماس دست آلوده با دهان منتقل می‌شوند و برخلاف بیماری‌های تنفسی، استفاده از ماسک نقش مؤثری در پیشگیری از آن‌ها ندارد. در بخش دیگری از این توصیه‌ها آمده است که در صورت ابتلا به اسهال، مهم‌ترین اقدام، جبران سریع مایعات از دست‌رفته بدن است. بر همین اساس، مصرف محلول خوراکی ORS باید در اولین فرصت آغاز شود و تا زمان مراجعه به مرکز درمانی ادامه یابد. همچنین تأکید شده است که افراد بدون تجویز پزشک از مصرف آنتی‌بیوتیک یا داروهای ضداسهال خودداری کنند. مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر یادآور شد که در صورت نبودپودر آماده ORS، می‌توان با حل کردن ۶ قاشق چای‌خوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری نمک در یک لیتر آب جوشیده سردشده، محلول خوراکی جبران مایعات تهیه کرد. این مرکز همچنین از افراد مبتلا به اسهال خواست تا زمان بهبودی کامل و حداقل ۴۸ ساعت پس از قطع علائم از تهیه و توزیع غذا خودداری کنند. همچنین کودکان مبتلا نباید تا زمان رفع کامل علائم به مهدکودک، مراکز بازی گروهی یا استخر فرستاده شوند. در این گزارش تأکید شده است که برخی عفونت‌های گوارشی، به‌ویژه اسهال‌های ویروسی،

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به افزایش خطر بروز بیماری‌های منتقله از آب و غذا در شرایط مختلف، بر رعایت اصول بهداشتی در مصرف آب آشامیدنی و مواد غذایی تأکید کرد. این بیماری‌ها که می‌توانند با علائمی مانند اسهال، تهوع، استفراغ و دردهای شکمی بروز کنند، اغلب در اثر مصرف آب یا غذای آلوده ایجاد می‌شوند و با رعایت نکات ساده‌ای همچون استفاده از آب سالم، شست‌وشوی صحیح مواد غذایی و توجه به بهداشت فردی قابل پیشگیری هستند. به گزارش وبدا، مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت در راهنمایی آموزشی بهداشتی با تأکید بر اهمیت رعایت بهداشت فردی و مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری‌های منتقله از آب و غذا، مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی برای کاهش خطر ابتلا به عفونت‌های گوارشی را اعلام کرد. براساس این گزارش، شست‌وشو و سالم‌سازی صحیح سبزیجات یکی از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی است. بر اساس این توصیه‌ها، سالم‌سازی سبزیجات باید در چهار مرحله شامل پاک‌سازی گل‌ولای، انگل‌زدایی، گندزدایی و شست‌وشوی نهایی با آب سالم انجام شود. در مرحله نخست، سبزیجات باید به‌خوبی پاک و شسته شوند تا گل‌ولای و مواد زائد از آن‌ها جدا شود. سپس در مرحله انگل‌زدایی، سبزیجات به مدت پنج دقیقه در محلول آب و مقدار کمی مایع ظرف‌شویی قرار بگیرند و پس از آن به‌طور کامل آبکشی شوند. در ادامه، استفاده از محلول‌های گندزدای دارای مجوز وزارت بهداشت مطابق دستورالعمل درج‌شده روی بسته‌بندی توصیه می‌شود و در نهایت سبزیجات باید دوباره با آب سالم شسته شوند. مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر همچنین بر اهمیت شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون تأکید و اعلام کرده است که دست‌ها باید به‌ویژه قبل از تهیه یا مصرف غذا، قبل از غذا دادن به کودکان، پس از استفاده از سرویس

راهنمای استفاده از منیزیم برای خواب راحت

کنند، نقش دارد.

۴. ممکن است کیفیت خواب را بهبود بخشد:

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مکمل منیزیم ممکن است کارایی خواب را بهبود بخشد و علائم بی‌خوابی را به ویژه در افراد با سطح پایین منیزیم کاهش دهد. بر عنوان مثال، یک کارآزمایی مقدماتی تصادفی، دو سوگور، کنترل شده با دارونما(پلاسیبو) آزمایش کرد که آیا مکمل منیزیم می‌تواند خواب و خلق و خورا در ۳۱ فرد بالغ با علائم خفیف بی‌خوابی بهبود بخشد یا خیر. شرکت کنندگان به مدت دو هفته روزانه یک گرم منیزیم مصرف کردند و سپس پس از یک دوره پاک‌سازی(washout)، دارونما دریافت کردند.

خواب با استفاده از پرسشنامه‌ها و داده‌های عینی از دستگاه پوشیدنی Oura Ring اندازه‌گیری شد. در مقایسه با دارونما، منیزیم به طور قابل توجهی چندین معیار خواب از جمله مدت زمان خواب، خواب عمیق، کارایی خواب و کیفیت کلی خواب را به همراه بهبود در خلق و خو و نمرات فعالیت/آرامگی، بهبود بخشید. برخی از نتایج(مانند اضطراب، استرس در ک شده و خستگی) بهبود یافتند اما به اهمیت آماری نرسیدند و هیچ عارضه جانبی گزارش نشد. محققان نتیجه گرفتند که مکمل منیزیم ممکن است یک رویکرد غیر دارویی ایمن برای بهبود کیفیت خواب و خلق و خواب‌شد، اگرچه برای تأیید یافته‌ها به مطالعات بزرگ‌تر و طولانی‌تر نیاز است. مصرف بالاتر منیزیم همچنین در مطالعات جمعیتی با کیفیت و مدت زمان خواب بهتر مرتبط بوده است.

سایر مزایای بالقوه منیزیم برای خواب: علاوه بر کمک به تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌های در گیر در خواب، منیزیم ممکن است از سایر فرایندهای بیولوژیکی که بر سلامت خواب تأثیر می‌گذارند نیز حمایت کند. این تأثیرات منیزیم برای خواب عبارت‌ند از: حمایت از تنظیم ریتم شبانه‌روزی سالم، کمک به تنظیم دمای بدن که به طور طبیعی قبل از خواب کاهش می‌یابد، افزایش شل شدن عضلات که ممکن است به بی‌قراری شبانه کمک کند و حمایت از پاسخ سالم به استرس و تعادل کورتیزول. منیزیم همچنین از متابولیسم انرژی و سلامت سیستم عصبی حمایت می‌کند که می‌تواند به کیفیت کلی خواب و سطح انرژی در طول روز کمک کند. سایر مزایای بالقوه منیزیم برای خواب عبارت‌ند از: کاهش زمان به خواب رفتن، بهبود کارایی خواب(میزان زمانی که در رختخواب واقع در حال خواب هستید)، کاهش بیدار شدن در طول شب و حمایت از هوشیاری هنگام بیدار شدن در روز بعد. تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم ممکن است به بهبود کیفیت خواب، آرامش و مدت زمان خواب سالم، به ویژه در افرادی با مصرف کم منیزیم، کمک کند. برای اکثر افراد، منیزیم گلیسینات بهترین منیزیم برای خواب در نظر گرفته می‌شود زیرا جذب بالایی دارد، برای دستگاه گوارش ملایم است و با گلیسین (یک اسید آمینه که ممکن است آرامش را افزایش دهد) ترکیب شده است. منیزیم بیس گلیسینات و منیزیم آل-ترئونات نیز معمولاً برای حمایت از خواب استفاده می‌شوند.

بهترین اشکال منیزیم برای خواب:

منیزیم گلیسینات: بهترین گزینه کلی برای خواب و اضطراب در نظر گرفته می‌شود.

منیزیم بیس گلیسینات: جذب بالا و آرامش‌بخش است.

منیزیم آل-ترئونات: ممکن است از آرامش مغز و کیفیت خواب حمایت کند.

منیزیم لیمونوزمال: جذب افزایش یافته را ارائه می‌دهد.

منیزیم کلات شده یا اسید آمینه: ملایم و فراهمی رزستی بالایی دارد.

چه مقدار منیزیم گلیسینات برای خواب مصرف کنیم؟

بسیاری از بزرگسالان روزانه تقریباً ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم منیزیم(ممتال(عنصری) مصرف می‌کنند که اغلب یک تا دو ساعت قبل از خواب مصرف می‌شود. مقدار ایده‌آل به سن، رژیم غذایی، داروها و تحمل فردی بستگی دارد.

چرا کمبود منیزیم می‌تواند بر خواب تأثیر بگذارد ؟

کمبود منیزیم نسبتاً رایج است. برخی تخمین‌ها نشان می‌دهد که ممکن است تا نیمی از افراد(یا حتی بیشتر) منیزیم کافی را از رژیم غذایی خود دریافت نکنند. سطوح پایین منیزیم می‌تواند به علائمی که در خواب اختلال ایجاد می‌کنند کمک کند، از جمله: گرفتگی عضلات یا سندرم پای بی‌قرار، افزایش استرس یا اضطراب، مشکل در آرامش در شب و کیفیت پایین خواب. برای افرادی که مصرف منیزیم ناکافی دارند، اصلاح کمبود ممکن است به بهبود الگوهای خواب کمک کند.

چه کسانی بیشتر در معرض کمبود منیزیم هستند؟

گروه‌های خاصی بیشتر در معرض مصرف یا جذب ناکافی منیزیم هستند، از جمله: افرادی که رژیم غذایی بسیار فرآوری شده به سبک غربی دارند، افراد مسن، افراد مبتلا به اختلالات گوارشی

افراد مبتلا به دیابت و کسانی که داروهای تأثیرگذار بر سطح منیزیم مصرف می‌کنند.

روحانی مطلق- بسیاری از مردم به دنبال راه های طبیعی برای حمایت از خواب بهتر هستند، از جمله مصرف منیزیم برای خواب. منیزیم یکی از پرطرفدار ترین مواد مغذی طبیعی برای خواب است. این ماده معدنی ضروری نقش کلیدی در تنظیم سیستم عصبی، شل شدن عضلات و تولید هورمون های مرتبط با خواب ایفا می کند. منیزیم برای واقع چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن است و به عنوان یک الکترولیت در صدها فرایند بیولوژیکی نقش دارد. حدود ۹۹ درصد از منیزیم بدن در استخوان ها، ماهیچه ها و بافت های نرم ذخیره می شود، در حالی که تنها درصد کمی در خون در گردش است. اما آیا منیزیم واقعاً به خواب شما کمک می کند و اگر چنین است، کدام نوع منیزیم برای خواب بهترین است و چه مقدار باید مصرف کنید؟ این راهنما به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، علم پشت منیزیم برای خواب، بهترین شکل های مصرف، دوز مناسب و نکات ایمنی را توضیح می دهد. منیزیم ممکن است با آرام کردن سیستم عصبی، حمایت از تولید ملاتونین و فعال کردن GABA (یک انتقال دهنده عصبی که باعث آرامش می شود) به بهبود خواب کمک کند. از آن جا که منیزیم به تنظیم پاسخهای استرس و عملکرد عضلات کمک می کند، ممکن است به خواب رفتن و ماندن در خواب را آسان تر کند. برخی از مردم از منیزیم گلیسینات، منیزیم بیس گلیسینات یا سایر انواع قابل جذب منیزیم به عنوان بخشی از برنامه شبانه برای بهبود آرامش و کیفیت خواب استفاده می کنند.

بهترین اشکال منیزیم برای خواب عبارتند از: منیزیم گلیسینات، منیزیم بیس گلیسینات منیزیم آل-ترئونات، منیزیم کلات شده با اسید آمینه و منیزیم لیمونوزمال؛ این اشکال به طور کلی جذب بهتری دارند و برای دستگاه گوارش ملایم تر هستند و برای استفاده در شب مناسب هستند. منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن، از جمله فرایندهایی که استرس و خلق و خورا تنظیم می کنند، نقش دارد. علاوه بر حمایت از خواب، منیزیم در این موارد نیز نقش دارد: عملکرد عضلات و اعصاب، تنظیم فشار خون، کنترل قند خون، سنتز پروتئین، سنتز DNA و فعالیت آنزیمی. به دلیل این نقش گسترده در بدن، سطح منیزیم می تواند بر چندین سیستم که بر کیفیت خواب تأثیر می گذارند، اثر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهد منیزیم ممکن است از طریق چندین مکانیسم کلیدی از خواب حمایت کند:

۱. به فعال کردن GABA (انتقال دهنده عصبی آرامش بخش) کمک می کند: منیزیم به تنظیم گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA)، یک انتقال دهنده عصبی آرامش بخش که فعالیت مغز را کند می کند و بدن را برای خواب آماده می سازد، کمک می کند. هنگامی که فعالیت GABA افزایش می یابد، سیستم عصبی به سمت حالت آرامش حرکت می کند و به خواب رفتن را آسان تر می کند.

۲. از تولید ملاتونین حمایت می کند:

منیزیم به فرایندی کمک می کند که تریپتوفان را به سروتونین و سپس سروتونین (هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند) تبدیل می کند. بدون سطح کافی منیزیم، این فرآیند ممکن است کارایی کمتری داشته باشد.

۳. سیستم عصبی را آرام می کند:

منیزیم به شل کننده طبیعی عضلات و تنظیم کننده سیستم عصبی عمل و به کاهش تنش و افزایش آرامش قبل از خواب کمک می کند. همچنین در تنظیم هورمون های استرس مانند کورتیزول که در صورت بالا بودن می تواند در خواب اختلال ایجاد

