

#تغذیه

روش بسیار خاص غذاهای ناسالم برای اختلال در مغز انسان

دانشمندان می‌گویند غذاهای سرشار از قند و چربی اشباع شده با اختلال غلافگیر کننده مغز انسان مرتب هستند.

به گزارش ایسنا به نقل از نیو اتلس، همه ما می‌دانیم که رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده و قند تصفیه شده چه اثراتی بر سلامتی بدن ما دارد. اکنون دانشمندان در اولین مطالعه در نوع خود بر روی انسان دریافت‌اند که به نظر می‌رسد این خوراکی‌ها بر بخش خاصی از مغز ما نیز تأثیر منفی می‌گذارند.

دانشمندان دانشگاه سیدنی با استفاده از یک سیستم واقعیت مجازی (VR) ارتباط بین رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و قند و اختلال در چت‌یابی فضایی و حافظه را نشان داده‌اند.

یافته‌های این مطالعه از یافته‌های مطالعات قبلی روی جوندگان پشتیبانی می‌کند.

در این کارآزمایی، ۱۲۰ بزرگسال جوان تحت نظرسنجی چربی و قند(DFS) زیر نظر محققان قرار گرفتند تا میانگین مصرف آنها در ۱۲ ماه گذشته ارزیابی شود. سپس شرکت‌کنندگان با پوشیدن یک هدست واقعیت مجازی از یک دست بازی برای حرکت در پیچ و خم سه بعدی استفاده کردند تا یک صندوقچه گنج را در پایان پیدا کنند.

آنها باید این کار را ۶ بار انجام می‌دادند و اگر صندوق گنج را در کمتر از ۴ دقیقه پیدا می‌کردند، به سراغ تلاش بعدی می‌رفتند، اما اگر نمی‌توانستند این مأموریت را ظرف مدت معین انجام دهند، دوباره به محل آغاز منتقل می‌شدند.

در نوبت آخر، صندوق گنج منتقل می‌شد و این بار شرکت‌کنندگان باید به قسمتی از پیچ و خم که معتقد بودند محل استقرار صندوق گنج است، حرکت می‌کردند.

شرکت‌کنندگانی که امتیاز DFS بالاتری داشتند نسبت به افرادی که چربی و قند کمتری در رژیم غذایی خود داشتند، در تعیین محل گنج به طور قابل توجهی بهتر عمل کردند. یافته‌ها نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب و سرشار از قند، موجب ایجاد نوعی اختلال در هیپوکامپ می‌شود و عملکرد حافظه و مسیریابی فضایی آن را مختل می‌کند. مسیریابی یا ناوبری فضایی به توانایی یادگیری و به خاطر سپردن یک مسیر از یک مکان به سوی مکان دیگر گفته می‌شود.

دومینیک تران(Dominic Tran) از دانشگاه سیدنی گفت: پس از کنترل حافظه فعال و شاخص توده بدنی(BMI) که به طور جداگانه در آزمایش اندازه‌گیری شد، مصرف قند و چربی شرکت‌کنندگان، پیش‌بینی‌کننده قابل اعتمادی برای عملکرد در آخرین آزمایش بود.

این بدن منعلاست که حتی در افراد نسبتاً سالم با نمرات BMI عادی، رژیم غذایی ضعیف ممکن است مدت‌ها قبل از ایجاد سایر شرایط متابولیک، قدرت شناختی را مختل کند. البته محدودیت‌هایی برای مطالعه وجود داشت. با وجود اینکه ۱۲۰ نفر کارآزمایی را شروع کردند، تنها ۵۵ نفر آن را به دلیل عدم تحمل سیستم VR (بیماری سرگیجه حاصل از حرکت) تکمیل کردند. همچنین این آزمایش بر دانش‌جویان ۱۸ تا ۳۸ ساله متمرکز بود که نماینده کاملی از جمعیت عمومی نیست. علاوه بر این، گزارش‌ها توسط خود افراد ارائه شد و هیچ تصویربرداری مغزی انجام و بررسی نشد.

بنابراین در حالی که این مطالعه قادر به اثبات علت یافته خود نیست، نتایج آن با مطالعات قبلی روی جوندگان نشان می‌دهد که چگونه رژیم غذایی پرچرب و سرشار از قند بر یادگیری فضایی و حافظه حیوانات تأثیر می‌گذارد.

تران گفت: خبر خوب این است که ما فکر می‌کنیم این وضعیتی است که به راحتی قابل برگشت است. تغییرات رژیم غذایی می‌تواند سلامت هیپوکامپ و در نتیجه توانایی ما در جهت‌یابی در محیط اطرافمان را بهبود بخشد، مانند زمانی که در حال کاوش در یک شهر جدید یا یادگیری یک مسیر جدید به خانه هستیم.

به طور کلی، این مطالعه نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی خوب برای سلامت مغز که با افزایش سن و کاهش طبیعی قدرت شناختی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد، مهم است.

تران گفت: مدت‌هاست که می‌دانسیم مصرف بیش از حد شکر تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده خطر چاقی، بیماری‌های متابولیک و قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها را به همراه دارد. ما همچنین می‌دانیم که این عادات غذایی ناسالم، شروع زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را در میانسالی و سالمندی تسریع می‌کنند.

وی افزود: این پژوهش شواهدی به ما می‌دهد که رژیم غذایی برای سلامت مغز در اوایل بزرگسالی، یعنی دورانی که عملکرد شناختی معمولاً دست نخورده است، مهم است.

این مطالعه در مجله بین‌المللی چاقی(Obesity) منتشر شده است.



#سلامت

فشار خون بالا شایع ترین علت نارسایی قلب و سکت‌های مغزی

فشارخون بالا شایع ترین علت نارسایی قلب، سکت‌های مغزی و یکی از علل مهم حملات قلبی است و به دلیل نبود علائم در مراحل اولیه، بسیاری از افراد از ابتدای خود به این بیماری بی‌اطلاع بوده و همین امر سبب پیشرفت بیماری و بروز عوارض جبران‌ناپذیر می‌شود.

جواد کجوری، متخصص قلب و عروق طی یادداشتی در خبرگزاری ایرنا نوشت: «در حال حاضر، ۳۳ درصد از افراد بالای ۱۸ سال در ایران به فشارخون بالا مبتلا هستند و این آمار در افراد بالای ۶۰ سال به بیش از ۵۰ درصد و در افراد بالای ۷۰ سال به بالای ۸۰ درصد می‌رسد که اینرقام نشان‌دهنده شیوع بالای این بیماری وابسته به سن، در جامعه ما است. سابقه خانوادگی، افزایش سن، چاقی، تغذیه نامناسب، مصرف زیاد نمک، نبود فعالیت بدنی و استرس؛ از جمله مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به فشارخون بالا است.



توجه به این عوامل و پیروی از سبک زندگی سالم می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از این بیماری و کاهش عوارض آن داشته باشد. پیشگیری همواره مقدم بر درمان بوده و در مورد بیماری پرفشاری خون نیز این اصل صادق است؛ ارتقای فرهنگ تغذیه مناسب، تشویق به ورزش منظم، مدیریت استرس و اصلاح سبک زندگی شهرنشینی می‌تواند به کاهش شیوع این بیماری کمک کند. سبک زندگی سالم را و تغذیه سالم را دو رکن اساسی در کنترل فشارخون بوده و انجام دست‌کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با یک ساعت ورزش به میزان سه روز در هفته، مصرف غذاهای سالم و طبیعی مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و غذاهای دریایی، پرهیژ از مصرف نمک زیاد، استسک‌ها، فست‌قودها و غذاهای فرآوری شده، نقش بسیار مهمی در پیشگیری و کنترل فشارخون‌دار و با آگاهی عمومی و دسترسی به امکانات تشخیصی و درمانی، می‌توان گام‌های مؤثری در زمینه کنترل و پیشگیری از بیماری فشارخون بالا در جامعه برداشت. براساس استانداردهای پزشکی، فشارخون طبیعی در محدوده ۱۲ تا ۱۳ برای فشار سیستولیک و ۸ تا ۷٫۵ برای فشار دیاستولیک تعریف می‌شود؛ در صورت رسیدن فشارخون به ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر، مراجعه فوری به مراکز درمانی و انجام اقدامات اولیه برای کنترل فشارخون ضروری است.

همچنین، بهره‌گیری از نظام پزشکی خانواده و انجام غربالگری بموقع، نقش مهمی در پیشگیری و درمان فشارخون دارد.»

یک کارشناس محیط‌زیست گفت:

چاه‌های جذبی ظرفیت‌مغفول‌مانده‌ای هستند که با بهره‌گیری از روش بی‌هوازی، به عنوان مدرن ترین شیوه تصفیه نانوفاضلاب، امکان بازیافت و تأمین پایدار آب پاک را در محل مصرف و بدون آلودگی محیط‌زیست فراهم می‌کنند.

به گزارش تسنیم، با افزایش چالش‌های ناشی از تغییرات اقلیمی، رشد بی‌رویه جمعیت، توسعه شهری و بهره‌برداری بی‌رویه از منابع آب زیرزمینی، پدیده فرونشست زمین در بسیاری از نقاط کشور به یکی از نگرانی‌های جدی در حوزه مدیریت منابع طبیعی و زیربنایی تبدیل شده است. در این میان، چاه‌های جذبی به عنوان یکی از شیوه‌های نوین و مؤثر در کنترل فرونشست و همچنین تغذیه مصنوعی سفره‌های آب زیرزمینی مورد توجه قرار گرفته‌اند.

چاه جذبی، نوعی سازه زیرسطحی است که با هدف جذب و نفوذ آب‌های سطحی به درون زمین، در مناطق مستعد احداث می‌شود. این چاه‌ها معمولاً در بستر معبار، پارک‌ها، فضای سبز یا حاشیه ساختمان‌ها حفر می‌شوند و آب‌های حاصل از بارندگی، شست‌وشوی معابر یا سرریز منابع آبی دیگر را به لایه‌های آبدار زمین هدایت می‌کنند. از این طریق، نه تنها از انشلاف آب جلوگیری می‌شود، بلکه به شکل همدفند به تغذیه سفره‌های زیرزمینی نیز کمک می‌شود. اهمیت استفاده از چاه‌های جذبی زمانی دوچندان می‌شود که بدانیم کاهش سطح آب‌های زیرزمینی و افت سطح سفره‌ها به طور مستقیم با فرونشست زمین در ارتباط است. با کاهش ذخایر زیرزمینی، تکیه‌گاه طبیعی لایه‌های فوقانی زمین تضعیف شده و زمین دچار نشست می‌شود؛ پدیده‌ای که نه تنها زیرساخت‌های شهری و روستایی را تهدید می‌کند، بلکه امنیت سازه‌ها، خطوط انتقال انرژی، راه‌ها و حتی زمین‌های کشاورزی را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.

توسعه چاه‌های جذبی در مناطق پر بارش، کلان‌شهرها و نواحی دارای بافت خاک مناسب، می‌تواند راهکاری کم‌هزینه و پایدار برای مدیریت

#محیط‌زیست

«چاه جذبی» ناجی فراموش‌شده فرونشست در عصر بی‌آبی

آلی توده‌ای طی ۵ تا ۱۰ روز تجزیه و به

مواد محلول و گاز متان تبدیل می‌شوند. سپس در مرحله دوم که اسیدسازی است، مولکول‌های چربی، پروتئین و کربوهیدرات به اسیدهای چرب، آمینواسیدها، قند، سرکه و جوهرنمک تبدیل می‌شوند که به حذف کامل آلودگی‌های بیولوژیکی می‌انجامد.

قدیری ادامه داد: در مرحله سوم، گاز متان (بیوگاز) به عنوان محصول جانبی تولید می‌شود که قابل استفاده به عنوان سوخت است و معمولاً از طریق لوله‌هایی به بالاتر از پام ساختمان منتقل می‌شود تا از انتشار بوی نامطبوع در فضای داخلی جلوگیری گردد. در نهایت، در مرحله زلال شدن، فاضلاب پس از تصفیه کامل و عبور از لایه‌های رسوبی زمین، به آب بدون آلودگی میکروبی تبدیل شده و به سفره‌های زیرزمینی بازمی‌گردد.



بی‌هوازی، به عنوان مدرن‌ترین شیوه تصفیه نانوفاضلاب، امکان بازیافت و تأمین پایدار آب پاک را در محل مصرف و بدون آلودگی محیط‌زیست فراهم می‌کنند. این شیوه نه تنها کم‌هزینه‌ترین روش تصفیه فاضلاب است، بلکه حاصل تلاش دانشمندان ایرانی برای پاسخ به بحران کم‌آبی در شهرهای خشک و نیمه‌خشک کشور به شمار می‌رود.

وی افزود: تجربه نشان داده در هر شهری که به‌نام مدرن‌سازی تصفیه فاضلاب، شبکه انتقال جایگزین چاه‌های جذبی شده، همان شهر با بحران‌های جدی همچون کاهش شدید سطح سفره‌های آب زیرزمینی، بی‌آبی، فرونشست زمین و آلودگی محیط‌زیست مواجه شده است. این کارشناس مراحل تصفیه فاضلاب در چاه‌های جذبی را تشریح کرد و گفت: در مرحله اول، هیدرولیز، مواد

تبدیل می‌گردد. گیاهان نیترات را به پروتئین تبدیل کرده و حیوانات نیز از این طریق نیتروژن دریافت می‌کنند. بنابراین همه منابع آب زیرزمینی و سطحی حاصل از بارش‌ها به طور طبیعی حاوی نیترات ضروری برای گیاهان هستند. وی هشدار داد: برخلاف رویکرد سنتنی و پایسدار استفاده از فاضلاب تصفیه‌شده برای سبز نگه داشتن شهر و حفظ منابع آبی، امروزه با هدف‌گذاری بر تصفیه تنها ۲ لیتر آب آشامیدنی از سرانه روزانه ۲۵۰ لیتری، کل فاضلاب شهری به بیرون منتقل می‌شود و پس از عبور از تصفیه‌خانه‌های ناقص هوازی، به تالاب‌های آلوده‌ای می‌ریزد که نه تنها قابلیت بازچرخانی ندارند، بلکه منشأ آلودگی وسیع، عفیان آفات، نیاز به سم‌پاشی گسترده و آسیب‌های جدی به محیط زیست هستند.

این کارشناس محیط‌زیست با انتقاد از انشلاف ۱۰۰ درصدی آب مصرفی به نام کیفی‌سازی تنها ۱ درصد آن، گفت: در حالی که کشورهای پسرآب نیز آب آشامیدنی را از آب مصرفی جدا کرده و حتی آب‌های سنگین‌تر را تنها با کلرزنی برای مصارف عمومی استفاده می‌کنند، ما در ایران کم‌آب با راهسازی فاضلاب به نام تصفیه، عملاً منابع زیرزمینی را تخلیه و نابود می‌کنیم.

قدیری تصریح کرد: نتیجه این سیاست‌های غلط، تشدید بی‌آبی، خشک شدن منابع طبیعی، تخریب زیرساخت‌های شهری، رکورد فرونشست، و حتی تهدید شکستن لوله‌های گاز در شهرهاست که می‌تواند خطرات جدی مانند آتش‌سوزی‌های گسترده را به همراه داشته باشد.

وی در پایان گفت: برای جبران این بحران خودساخته، به غصب حقایق سایر مناطق و انتقال آب محوسل شده‌اند؛

اما هیچ میزان انتقال آبی نمی‌تواند جبران‌کننده خروج آب باران و فاضلاب از شهر و تخریب مخازن زیرزمینی باشد. وی تأکید کرد: این مدل مدیریت، با هدف به ظاهر بهداشتی، نتایجی جز غیرقابل سکونت‌شدن بسیاری از شهرهای ایران نداشته و تشویق نهادهای بین‌المللی به این شیوه نیز در راستای تضعیف تدریجی زیست‌بوم کشور و تهدید امنیت آینده ایران صورت می‌گیرد.

#روانشناسی

تأثیر ترتیب تولد بر سلامت روان



بگذار د گاه به صورت اضطراب یا افسردگی بروز کند، به‌ویژه اگر نقش فرزند وسط در خانواده به طور واضح تعریف یا تأیید نشده باشد. در مورد سلامت جسمی، فرزندان وسط معمولاً نسبت به فرزند اول سیستم ایمنی بهتری دارند، زیرا آن‌ها زودتر در معرض میکروب‌ها قرار می‌گیرند.

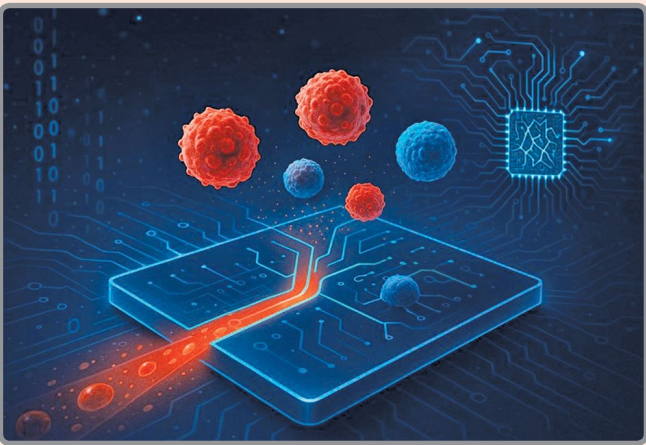
فرزندان کوچک‌تر

به گزارش ایندیندینت، فرزندان کوچک‌تر را از همه آژاندر و رهاتر می‌دانند، چون معمولاً نسبت به خواهر و برادرهای بزرگ‌تر آن‌ها تعاطف‌پذیرتر برخورد می‌شوند و عموماً افرادی شاد و رسک‌پذیرند.

خبر خوب برای فرزندان کوچک‌تر این است که مانند فرزندان وسط، معمولاً نسبت به فرزند اول سیستم ایمنی بهتری دارند، زیرا از همان ابتدا و به طور مکرر در معرض میکروب‌ها قرار می‌گیرند. یک مقاله هم اشاره کرده است فرزندان کوچک‌تر نسبت به بقیه خواهر و برادرهایشان، کمتر اختلال دارد آسم و آلرژی داشته باشند. برخی تحقیقات هم نشان می‌دهند داشتن خواهر و برادر بزرگ‌تر با کاهش خطر ابتلا به آلرژی‌های غذایی مرتبط است. با این حال، فرزندان کوچک‌تر بیشتر احتمال دارد که از طریق عفاتی از والدین یا همسر، یا از طریق دربارۀ نقش‌های خانوادگی بیمارسان مراجعه کنند یا اینکه اغلب به دلیل «بچه بودن» بیشتر مورد توجه و لطف قرار می‌گیرند، معمولاً توجه پزشکی کمتری دریافت می‌کنند، زیرا هنگام بیماری آن‌ها والدین کمتر از آنچه با فرزند اول گذرانده، مضطرب می‌شوند یا دست‌وپایشان را گم می‌کنند. در مورد سلامت روان هم فرزندان کوچک‌تر ممکن است در برابر مشکل اعتماد به نفس و

#ساخت ایران

معجزه نانو و هوش مصنوعی دستاورد ایرانی برای تشخیص سرطان



فناوری «آزمایشگاه روی تراشه» توسط متخصصان دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی طراحی شده است که امکان تشخیص سلول‌های سرطانی را تنها در ۲۰ دقیقه فراهم می‌کند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، تشخیص سرطان در بیماران فرآیندی زمان‌بر است و در برخی موارد تا ۱۸ روز به‌طول می‌انجامد. سپس از انجام مراحل تصویربرداری مانند ام‌آر‌آی، سی‌تی‌اسکن و پتاسکن، بیماران باید حدود ۱۴ تا ۱۸ روز برای دریافت پاسخ آزمایش منتظر بمانند.

اما اکنون فناوری «زمایشگاه روی تراشه» توسط متخصصان دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی طراحی شده است که امکان تشخیص سلول‌های سرطانی را تنها در ۲۰ دقیقه فراهم می‌کند و روند درمان را تسریع می‌بخشد. در این روش، یک ریزتراشه مهندسی شده به کار گرفته می‌شود که ورودی آن نمونه بیولوژیکی بیمار است. پژوهشگران موفق به طراحی «اکتیونیتورها» (عملگرهای فراصوتی) شده‌اند که در اطراف میکرو کانال‌ها قرار می‌گیرند. با اعمال نیروی خارجی، سلول‌های سرطانی انرژی بیشتری جذب کرده و از سلول‌های سالم جدا می‌شوند. این فرآیند تشخیص با ترکیب دو فناوری نانو و هوش مصنوعی انجام می‌شود که سرعت و دقت نتایج را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

فناوری به کاررفته مبتنی بر «مهندسی ریزمقیاس» (در ابعاد میکرون) است که منجر به طراحی یک دستگاه آزمایشگاهی روی تراشه (Lab-on-a-Chip) شده است. در این روش، با بهینه‌سازی الگوریتم‌های هوش مصنوعی، پلاسمای خون جداسازی‌شده و به میکرو کانال‌های تراشه تزریق می‌شود. این مسیر، امکان تفکیک و شناسایی سرخ سلول‌های سرطانی از سلول‌های سالم را فراهم می‌کند. مراحل کار به این شرح است: نمونه خونی بیمار وارد ریزتراشه طراحی‌شده می‌شود و با استفاده از فناوری فراصوتی و ریزسیالاتی (Microfluidics)، سلول‌ها جداسازی می‌شوند. سپس نمونه‌های حاوی سلول‌های سالم و سرطانی تحت بررسی‌های میکروسکوپی قرار می‌گیرند.

به گفته توسعه‌دهندگان این فناوری، «آزمایشگاه روی تراشه» ابزاری دقیق و کارآمد برای تشخیص زودهنگام سرطان محسوب می‌شود که امیدهای تازه‌ای برای بهبود اثربخشی درمان و کاهش مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری ایجاد کرده است.

#سبک زندگی

عوارض کم‌خوابی

از اشتهای کاذب تا اسپاسم چشم

بدن ما به خواب» مانند یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری نظیر ویتامین C نیازمند است. یعنی همان‌گونه که ویتامین C در بدن ذخیره نمی‌شود و شما باید هر روز آن را مصرف کنید تا سالم بمانید، در مورد خواب هم باید هر شبانه‌روز به مقدار کافی بخوابید تا بدن سالمی داشته باشید.

به گزارش ایسنا، پزشکان همواره تأکید دارند که کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی‌های جسمی یا روانی و بروز بسیاری از انواع بیماری‌هاست.

طبق یک بررسی که پزشکان در نقاط مختلف دنیا انجام داده‌اند، کمبود خواب می‌تواند باعث بروز برخی مشکلات شایع برای سلامتی از جمله موارد زیر شود: عدم تمرکز، ضعف حافظه، خطر ایجاد اشتباهی کاذب، پرخوری و افزایش وزن و در نتیجه، ابتلا به بیماری‌های متابولیک نظیر دیابت، ابتلا به ناراحتی‌های قلبی و سکتۀ مغزی، پرفشاری خون و اختلالات خلقی.

بسیاری از متخصصان، کمبود خواب یا بدخوابی را با سطح ملاتونین بدن در ارتباط می‌دانند، به‌خصوص در کسانی که ساعت خواب آنها منظم نیست و نمی‌توانند آن را تنظیم کنند. البته این فقط یکی از موارد است و مشکلات خواب می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی باشد که توصیه می‌شود اگر این عارضه، طولانی مدت شد حتماً برای درمان آن با یک متخصص مشورت کنید.

عوارض شایع کم‌خوابی برای مغز

طبق نتایج مطالعات مختلف، بی‌خوابی می‌تواند باعث پیری زودرس مغز شود. بی‌خوابی و کمبود خواب باعث می‌شود تا مغز برای ترمیم و جبران آسیب‌های ناشی از بی‌خوابی یعنی از سنسیناپس‌های خود را تخریب کند. مطالعات نشان می‌دهد کم‌خوابی مستمر، باعث پیری زودرس مغز در بخش‌های جلویی، گیجگاهی و جداری آن می‌شود.

به گزارش هلث‌دی، بدخوابی و بی‌خوابی می‌تواند نقش مهمی در کاهش قدرت تفکر و یادگیری شما داشته باشد. یکی از عوارض بی‌خوابی برای مغز این است که به روند شناختی آن آسیب وارد می‌شود از جمله اینکه به قدرت توجه، موبیلیتی، تمرکز، استدلال و حل مشکلات آسیب می‌زند و یادگیری و فهم مطالب را سخت‌تر می‌کند.



عوارض شایع کم‌خوابی برای چشم

خشکی چشم؛ دوره‌های مکرر کم خوابی به چشمان شما فشار می‌آورد و در نتیجه باعث خشکی و خشکی چشم می‌شود. خشکی چشم وضعیتی است که در آن چشم‌ها، سطح یا کیفیت رطابیت‌بخشی از رطوبت را ندارند. اشخاص مبتلا به خشکی چشم اغلب حساسیت به نور، درد چشم، خارش، قرمزی یا حتی تاری دید را تجربه می‌کنند. در برخی افراد حتی رگ‌های خونی برجسته‌ای در چشم مشاهده می‌شود که با قرمزی چشم مرتبط است.

اسپاسم چشم؛ اسپاسم چشم به انقباضات غیرارادی چشم گفته می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که دچار انقباض عضلانی غیرارادی در پلک خود شوید. اگرچه اسپاسم چشم باعث درد یا مشکل بینایی نمی‌شود اما می‌تواند منجر به ناراحتی شود و آزاردهنده باشد.

همانند بسیاری از جنبه‌های زیستی انسان، هیچ رویکرد واحدی برای خواب وجود ندارد. به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که برای جوانان سالم و بزرگسالانی با خواب طبیعی، ۷ الی ۹ ساعت خواب، مقدار مناسبی است. هرچند موارد استثنایی هم با توجه به ژنتیک یا عادت فردی وجود دارد اما این میزان تقریباً برای بیشتر افراد مناسب است.