

حالت خوابیدن چه تأثیری بر سلامت قلب و معده دارد



یافته‌های جدید نشان می‌دهد حالت خوابیدن تأثیری مستقیم بر سلامت قلب و دستگاه گوارش دارد. خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند علائم بیماری رفلکس معده را کاهش دهد، در حالی که برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی، خوابیدن به پهلو راست ممکن است گزینه بهتری باشد. وبگاه ارث در گزارشی آورده است: بیشتر ما کیفیت خواب را فقط با مدت‌زمان آن می‌سنجیم؛ اما مطالعات تأیید می‌کنند که حالت خوابیدن نیز نقشی مهم در سلامت بدن، به‌ویژه معده و قلب دارد. حالت بدن، مسیر حرکت اسید در مری، حرکت ریه‌ها و دیافراگم و حتی تعادل سیستم عصبی را تغییر می‌دهد. تغییرات کوچک باعث افزایش راحتی و سلامت می‌شوند.

زخم معده و شیفت کاری کار شیفتی، ساعت داخلی بدن را مختل می‌کند و معده هم به این بی‌نظمی حساس است. یک مطالعه مروری در سال ۲۰۲۴ میلادی نشان داد که پنج مورد از هشت مطالعه، خطر ابتلا به زخم معده را در کارکنان شیفتی گزارش کرده‌اند.

سلامت قلب و حالت خوابیدن از آنجا که در نارسایی قلبی، قلب اغلب بزرگ می‌شود، خوابیدن به پهلو چپ می‌تواند برای بیماران ناخوشایند باشد. یک مطالعه کلاسیک در سال ۲۰۰۱ میلادی نشان داد بیماران مبتلا به نارسایی قلبی حدود دو برابر بیشتر به پهلو راست می‌خوابند و این حالت، سیستم عصبی خودکار نامتعادل را به حالت عادی برمی‌گرداند. خوابیدن به پهلو، خروپف را نیز کاهش می‌دهد. خوابیدن به پشت می‌تواند اختلالات تنفسی خواب را بدتر کند که به مرور زمان به قلب فشار وارد می‌کند.

روش‌های کاربردی برای خواب راحت‌تر اگر رفلکس شما را بیدار می‌کند، به پهلو چپ بخوابید و شام را حداقل ۳ ساعت قبل از وقت خواب میل کنید؛ اگر نارسایی قلبی دارید، خوابیدن به پهلو راست احتمالاً انتخاب بهتری است؛ در اتاق تاریک، ساکت و خنک بخوابید و برنامه خواب منظمی داشته باشید.

دستگاه در مقایسه با ۲۴ درصد از گروه کنترل ساختگی مشاهده شد. سلامت روده و حالت خواب خوابیدن به پهلو راست باعث می‌شود اسید در نزدیکی محل اتصال مری و معده جمع شود. خوابیدن به پشت، یعنی حالت طاق‌باز، هم از نظر علائم رفلکس بهتر از خوابیدن به پهلو راست نبود. اگر رفلکس شما را از خواب بیدار می‌کند، غلتیدن به سمت چپ حرکتی ساده و اغلب مفید است. میکروب‌های روده هم در طول خواب ما، بی‌کار نیستند و کیفیت خواب بهتر با باکتری‌های ضدالتهاب ارتباط دارد.

خوابیدن به پهلو راست و به پشت، زمان مواجهه با اسید را حدود ۲ درصد کاهش می‌دهد و پاکسازی اسید را تقریباً ۷۵ تا ۸۲ ثانیه کوتاه‌تر می‌کند. دستگاه‌های کمکی پژوهشگران همچنین آزمایش کردند که آیا یک دستگاه پوشیدنی ملایم می‌تواند حالت خواب را آموزش دهد یا خیر. در یک کارآزمایی تصادفی دوسوکور، یک دستگاه کوچک، با لرزش، افراد را از خوابیدن به پهلو راست منصرف و به خوابیدن به پهلو چپ تشویق می‌کرد. پس از دو هفته، موفقیت درمانی در ۴۴ درصد از گروه

پژوهش درباره رفلکس معده یک گروه پژوهشی به سرپرستی دانیل مارتین سیمادیبراتا (Daniel Martin Simadibrata) از دانشگاه اندونزی، بهترین شواهد موجود درباره حالت خوابیدن و علائم رفلکس را بررسی کردند. آن‌ها خوابیدن به پهلو چپ را با پهلو راست و خوابیدن به پشت مقایسه کردند و پی بردند خوابیدن به پهلو چپ، معده را زیر مری نگه می‌دارد که باعث کاهش احتمال رفلکس می‌شود. یک فراتحلیل در سال ۲۰۲۳ میلادی نشان داد که خوابیدن به پهلو چپ در مقایسه با

چالش جدید هایابوسا ۲: ملاقات با سیارکی به اندازه یک فضاپیما

چرخش سریع‌تر این سیارک، ملاقات هایابوسا ۲ با آن را هم جذاب‌تر و هم چالش‌برانگیزتر خواهد کرد. این ویژگی‌ها مانور فرود فضاپیما بر سطح سیارک را دشوارتر خواهد کرد. اهمیت علمی مأموریت

این نخستین بار خواهد بود که یک مأموریت فضایی از سیارکی به این کوچکی بازدید می‌کند. دکتر تونی سانتاناروس (Toni Santana-Ros) از دانشگاه آلیکانته اسپانیا، می‌گوید: هرگز یک سیارک ۱۰ متری را از نزدیک ندیده‌ایم؛ بنابراین نمی‌دانیم دقیقاً چه انتظاری باید داشته باشیم.

کاربردهای آینده

این پژوهش نه تنها برای مأموریت هایابوسا ۲ حیاتی است، بلکه روش‌هایی جدید برای مطالعه سیارک‌های کوچک نزدیک زمین ارائه می‌دهد. این توانایی می‌تواند برای برنامه‌های آینده اکتشاف سیارک‌ها و حتی شناسایی سیارک‌های خطرناک بالقوه تأثیرگذار باشد. یافته‌های این پژوهش در نشریه نیچر کامیونیکیشنز/ Nature Communications منتشر شده است.

یک مأموریت تمدیدشده اعزام شد تا در سال ۲۰۳۱ میلادی با سیارک ۲۶KY ۱۹۹۸ ملاقات کند. مشاهدات جدید، همراه با داده‌های راداری قبلی، نشان داده‌اند:

این سیارک تنها ۱۱ متر عرض دارد، به این معنی که می‌تواند به راحتی درون گنبد تلسکوپ بسیار بزرگی که برای رصد آن استفاده می‌شود، جای گیرد؛ قبلاً تخمین زده شده بود که قطر این سیارک حدود ۳۰ متر است؛ سرعت چرخش این سیارک، دو برابر سریع‌تر از آن چیزی است که قبلاً تصور می‌شد. یک روز در این سیارک فقط پنج دقیقه طول می‌کشد؛ در صورتی که داده‌های قبلی نشان می‌داد که این سیارک چرخش خود را در حدود ۱۰ دقیقه انجام می‌دهد؛ این سیارک سطحی روشن دارد و به احتمال زیاد از یک تکه صخره جامد تشکیل شده که ممکن است منشأ آن یک تکه از یک سیاره یا سیارک دیگر باشد.

چالش‌های پیش روی فضاپیمای هایابوسا ۲

دکتر اولیویه هینو (Olivier Hainaut)، ستاره‌شناس رصدخانه جنوبی اروپا، تأکید می‌کند: اندازه کوچک تر و

ستاره‌شناسان با مطالعات دقیق کشف کرده‌اند سیارک ۲۶KY ۱۹۹۸، که فضاپیمای هایابوسا ۲ در سال ۲۰۳۱ میلادی به آن خواهد رسید، فقط ۱۱ متر قطر دارد و با سرعتی حیرت‌انگیز می‌چرخد. این سیارک آن قدر کوچک است که به راحتی در زیر گنبد تلسکوپ بسیار بزرگ رصدخانه جنوبی اروپا جای می‌گیرد.

وبگاه فیز در گزارشی آورده است: ستاره‌شناسان با استفاده از رصدخانه‌های سراسر جهان، از جمله تلسکوپ بسیار بزرگ رصدخانه جنوبی اروپا، موفق به کشف ویژگی‌های شگفت‌انگیز جدیدی از سیارک «۲۶KY ۱۹۹۸» شده‌اند. بر اساس مطالعات جدید، این سیارک که هدف مأموریت گسترده «فضاپیمای هایابوسا ۲» «سازمان فضایی ژاپن در سال ۲۰۳۱ میلادی است، تقریباً یک سوم اندازه تصورات قبلی است و با سرعتی بسیار بیشتر از انتظار به دور خود می‌چرخد.

فضاپیمای هایابوسا ۲ در قسمت اول مأموریت خود، سیارک ۹۰۰ متری «ریوگو ۱۶۲۱۷۳» در سال ۲۰۱۸ میلادی بررسی کرد و نمونه‌های از آن را در سال ۲۰۲۰ میلادی به زمین آورد. با توجه به سوخت باقی‌مانده، این فضاپیما برای