

پاسخ به پرسش‌های پزشکی؛ **پروانه بندپی**؛ روزنامه‌نگار

واکسن کرونا عوارض این بیماری را بیشتر کرد؟

خیلی‌ها هنوز به واکسن کرونا اعتماد ندارند و معتقدند که یکی از دلایل لانگ کووید یا کرونا با عوارض طولانی‌مدت، همین واکسن‌ها بوده‌اند. بعضی از مردم از ترس عوارض واکسن هیچ‌وقت حاضر نشدند حتی یک دوز از آن را دریافت کنند. بعضی‌ها آن را حتی مرگبار می‌دانستند و دلیل‌شان هم افرادی بودند که بلافاصله یا چند روز بعد از تزریق واکسن فوت کردند. در این زمینه گفت‌وگویی با دکتر آرمیتیس رضمانی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری انجام داده‌ایم.

این متخصص در این‌باره می‌گوید: بالاخره هر واکسنی عوارضی دارد، چون به هر حال شما دارید با تزریق واکسن، یک آنتی‌ژن و جزو کوچکی از یک ویروس کشته‌شده و از بین رفته را وارد بدن خود می‌کنید. ولی فعلا و قطعاً نمی‌دانیم که عوارض لانگ کووید مربوط به خود ویروس کووید است یا واکسن آن.

دکتر رضمانی در توضیح بیشتر می‌گوید: خیلی‌ها بعد از ابتلا به کرونا می‌گفتند هم کرونا گرفته و هم واکسن کرونا زده‌اند و بعد آن دچار ریزش موی شدید شده‌اند و ۵۰درصد مویشان ریخته است. خیلی مواقع ما نمی‌توانیم افتراق دهیم که این ریزش مو از کدام مورد است؛ کرونا یا واکسن کرونا؟!

از نظر این متخصص بیماری‌های عفونی موضوع این است که سابقه خانوادگی هم خود یک فاکتور برای بروز برخی بیماری‌های ناشی از کرونا و تزریق واکسن محسوب می‌شود. مثلا بعضی‌ها بیماری خودایمنی لوئوس را در خانواده دارند اما خودش‌ان هنوز به آن مبتلا نشده‌اند. وقتی ویروس پیچیده‌ای مثل کرونا وارد بدن چنین فردی با سابقه خانوادگی لوئوس می‌شود یا وقتی واکسنش را می‌زند، همه این عوامل شرایط را مساعد می‌کنند و فردی که بیماری لوئوس نداشته هم به آن دچار می‌شود.

به گفته دکتر رضمانی، بحث ابتلا به کووید و عفونت مجدد از یک طرف و بحث واکسن و ترکیب این دو تا هنوز بعد از ۵سال قابل افتراق نیست و نمی‌توان تشخیص داد، چون خیلی از عوارض هم مشابه است. فاکتورهای خانوادگی، شرایط فرد در زمان ابتلا، شدت بیماری که منجر به بستری شدن شود، همه اینها نقش دارند. اینها همه با هم باید دیده شوند. بنابراین تأکید می‌کنم که هنوز جواب روشنی در خصوص ارتباط میان تزریق واکسن کرونا و لانگ کووید وجود ندارد.

عکس

همشهری ایچمد عباس‌زاد

پیکری

بعضی استان‌ها یک دستگاه سنجنش تراکم استخوان هم ندارند



در ایران به‌ازای هر یک‌میلیون نفر فقط ۷دستگاه سنجنش تراکم استخوان وجود دارد در حالی‌که انتظار می‌رود ۱۰ تا ۱۲دستگاه سنجنش تراکم استخوان به‌ازای هر یک‌میلیون نفر در کشور وجود داشته باشد. این رقم در اروا به ۱۶ عدد و در برخی کشورها مانند ژاپن بالاتر هم هست.

بیشتر دستگاه‌های سنجنش تراکم استخوان‌ها در پایتخت و مراکز استان‌ها مستقر هستند و سایر نقاط کشور به‌شدت با کمبود این دستگاه‌ها مواجهند.

دکتر افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در این رابطه به همشهری می‌گوید: تعداد دستگاه‌های استاندارد سنجنش تراکم استخوان در کشور خیلی کم است علاوه بر این، توزیع آنها در سراسر کشور به‌شدت ناعادلانه است. ۵۰درصد این دستگاه‌ها در تهران فعالند و ۵۰درصد بقیه در مراکز استان‌ها.

به‌گفته دکتر استوار، شهرهای کوچک‌تر اصلا به این دستگاه‌ها دسترسی ندارند و افراد برای تست سنجنش تراکم استخوان یا باید به مراکز استان‌های خود مراجعه کنند یا قید این کار را بزنند. یکی دو استان یک دستگاه دارند یا اصلا یک دستگاه هم ندارند. در ۵ – ۴ استان حتی بیمارستان‌های دولتی هم این دستگاه را ندارند. این در حالی است که تشخیص پوکی استخوان فقط با سنجنش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد. یعنی با انجام آزمایش و معاینه بالینی و رادیولوژی و… نمی‌توان آن را به‌طور قطعی تشخیص داد، چون این بیماری، علامت بالینی و ظاهری ندارد.

این استاد دانشگاه تأکید می‌کند: پوکی استخوان، بیماری دوران سالمندی است و با توجه به اینکه جمعیت کشور رو به پیری می‌رود، باید از حالا تمهیدات لازم را بیندیشیم.

دکتر استوار می‌گوید: ۴۰ تا ۴۲درصد زنان بالای ۶۰سال و ۲۷درصد زنان بالای ۵۰سال دچار پوکی استخوان هستند و وقتی از ۷۵سالگی می‌گذریم، این عدد به حدود ۸۰درصد می‌رسد. یعنی از هر زن بالای ۷۰سال، ۷۰ا زن پوکی استخوان دارند و فقط یک نفر سالم است و این یعنی، این بیماری شیوع خیلی بالایی در کشورمان دارد. این در حالی است که دستگاه سنجنش تراکم استخوان در کشور کم داریم.

مراقب آنفلوآنزا باشید

به‌گفته یک استادتمام بیماری‌های عفونی، با نزدیک‌شدن به پیک دوم آنفلوآنزا در دی‌ماه، افرادی که در گروه‌های پرخطر هستند باید واکسن آن را تزریق کنند. به‌گفته شهناز سالی، سالمندان، بیماران خاص، کبدی، ریوی و قلبی، افراد درگیر شیمی‌درمانی و دیالیزی، زنان باردار و… جزو این گروه‌ها هستند.

روزهای اورژانسی

مراجعه به مراکز اورژانس در کلانشهرهای آلوده کشور به‌دلیل بروز مشکلات تنفسی ۲۱درصد بیشتر شده است

گزارش	مریم سرخوش
	روزنامه‌نگار
طی روزهای اخیر آمار مراجعه به مراکز اورژانسی بیمارستان‌ها به‌دلیل مشکلات قلبی و تنفسی ناشی از آلودگی هوا افزایش پیدا کرده است؛ مراجعاتی که منجر به نگرانی شده است؛ چون ختم به این مراجعات و عوارض کوتاه‌هنگام آن نمی‌شود و با تداوم هوای آلوده در کشور می‌تواند طی سسال‌های آینده عوارض زاینباری را برای سلامت مردم و هزینه‌های هنگفتی را برای نظام سلامت به دنبال داشته باشد. همین‌حالا هم ۵۲هزار ایرانی سالانه	

بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند.

بایک یکتا پرست، سخنگوی سازمان اورژانس کشور از افزایش ۲۱درصدی مراجعات موارد تنفسی خیر می‌دهد و به همشهری می‌گوید: «در بازه زمانی ۱۱ تا ۲۱ آذر سال گذشته، در مجموع ۸۵هزار و ۲۴۷ نفر در بی آلودگی هوا به اورژانس بیمارستان‌های کشور مراجعه کرده بودند که این عدد امسال به ۹۵هزار و ۲۶۲ مراجعه افزایش پیدا کرده است.» او تأکید می‌کند: «میزان مراجعات موارد قلبی از ۴۱هزار و ۸۰۶ نفر در ۱۴۰۲ به تعداد ۴۲هزار و ۶۲۱نفر افزایش یافته و میزان مراجعات ناشی از مشکلات تنفسی نیز ۴۲هزار و ۴۴۱ نفر بوده که با بیش از ۱۰هزار نفر افزایش، به آمار ۵۲هزار و ۷۴۱ نفر رسیده که عمده مراجعات در

کلانشهرهای کشور با آلودگی بیشتر هواس‌ت.» اوآخر هفته گذشته هم حسین کرمانپور، مدیر روابط عمومی وزارت بهداشت نسبت به افزایش بار مراجعات به مراکز درمانی به دلیل تشدید آلودگی هوا خبر داده و در شبکه ایکس نوشته بود: «قایقی استست که از یکی از پرازدحام‌ترین بیمارستان‌های سطح شهر تهران بیرون آمده‌ام! هشدار ی از این بالاتر که بخش قابل‌توجهی از بیماران با حملات قلبی روی مراجعه می‌کنند و جوان ترها با سسر درد و سوزش چشمی. علت هم چیزی نیست جز آلودگی هوا! پس اگر اجباری به خروج از خانه ندار، در خانه بمانید، پنجره‌ها بسته بماند، ما یعات خصوصا ششیر و لبنیات بخورید و در صورت خروج ماسک بزنید.»

شهرهایی که نفس‌شان بند آمده		
برخی استان‌های کشور که طی روزهای اخیر بیشترین آلودگی هوا را داشتند، با رشد فزاینده مراجعات قلبی و تنفسی به مراکز اورژانس بیمارستانی هم مواجه بودند. آمار اعلام‌شده از سوی سازمان اورژانس کشور نسبت به این روند فزاینده هشدار می‌دهد و در مقایسه مدت مشابه سال گذشته (۱۱ تا ۲۱ آذر) اعلام شده است.		
آذربایجان شرقی	رشد مراجعات قلبی ۴۰٪	رشد موارد تنفسی ۴۴٪
اصفهان	رشد مراجعات قلبی ۵۱٪	رشد موارد تنفسی ۵۳٪
تهران	رشد موارد تنفسی ۱۷٪	رشد مراجعات قلبی ۲۱٪
خراسان رضوی	رشد مراجعات قلبی ۶۰٪	رشد موارد تنفسی ۵۸٪
خوزستان	رشد مراجعات قلبی ۲۱٪	رشد موارد تنفسی ۶۱٪
یزد	رشد مراجعات قلبی ۲۰٪	رشد موارد تنفسی ۱۱٪
۳ استان		

۳ استان

بیشترین آمار مرگ ناشی از آلودگی هوا را دارند، تهران با حدود ۷ هزار مرگ در صدر است و پس از آن استان‌های مرکزی و اصفهان قرار دارند.

۱۲میلیارد دلار

خسارت ناشی از آلودگی هوا در سال ۱۴۰۲ گزارش شده است. این عدد در شهری مثل اراک ۲میلیون و ۵۶۴ هزار دلار و در اصفهان ۷۹۶میلیون دلار است.

آلودگی هوا فقط عامل تنگی نفس نیست

آلودگی هوا علاوه بر بروز یا تشدید علائم بیماری‌های قلبی و تنفسی مضرات دیگری می‌دارد. احمد اسماعیل‌زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این‌باره می‌گوید: «فلزات سنگینی مانند سرب که در نتیجه سوختن سوخت‌های فسیلی مانند بنزین و گازوئیل در هوا پراکنده می‌شوند، قادرند با رقابت در جذب ریزمغذی‌های ضروری برای بدن از جمله کلسیم، آهن و روی، آسیب‌هایی به سلامتی انسان وارد کنند. این مواد می‌توانند در بدن تجمع کنند و در نهایت به بروز بیماری‌هایی همچون سرطان منجر شوند.» البته به تأکید متخصصان، تداوم آلودگی هوا می‌تواند باعث افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی یا ربوی و مرگ زودرس در بیماران قلبی و سالمندان و افزایش قابل توجه علائم تنفسی در کل جمعیت باشد. همچنین وجود برخی فلزات سنگین مانند سرب در هوای آلوده باعث می‌شود تا در مواقعی که وارونگی هوا رخ می‌دهد، این فلزات سنگین به سطح زمین برسند و کودکان هم به‌دلیل اینکه قدشان کوتاه‌تر است، بیشتر در معرض تنفس آن قرار خواهند داشت.



آلودگی هوا و خطر افسردگی و اضطراب

از سوی دیگر شواهد فزاینده نشان می‌دهد که حتی سطوح آلودگی که مدت‌ها تصور می‌شد بی‌خطر است، می‌تواند خطر مشکلات سلامتی از جمله در مغز را در سنسین کودکی افزایش دهد. این مشکلات سلامتی تا بزرگسالی پایدار می‌مانند. قرار گرفتن در معرض برخی آلاینده‌ها مانند ذرات ریز (PM2.5) و اکسیدهای نیتروژن

مطالعه در نشریه نورو توکسیلوکولوژی منتشر شده و نشان می‌دهد که آلاینده‌های کوچک هوا، مانند ذرات بسیار ریزی که از آگروز خودروها خارج می‌شوند، می‌توانند به طول مستقیم، با عبور از بینی و داخل مغز یا به‌طور غیرمستقیم، با ایجاد التهاب و تغییر پاسخ‌های ایمنی بر مغز تأثیر بگذارند.

نکته

افرادی که هوای آلوده تنفس می‌کنند، تغییراتی را در نواحی مغز که مرتبط با کنترل احساسات است، تجربه می‌کنند و در نتیجه، نسبت به افرادی که هوای پاک‌تری تنفس می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب و افسردگی هستند. نتیجه این



خبرهایی که نمی‌بینید

← **طرح پزشک خانواده می‌تواند تحول ملی باشد**

معاون بهداشت وزارت بهداشت عقیده دارد که در صورت اجرای درست برنامه پزشک خانواده، شاهد تحول بزرگی در نظام سلامت خواهیم بود. علیرضا رئیسی، اشاره می‌کند که رئیس‌جمهور، تأکیدات خاص بر اجرای صحیح برنامه پزشک خانواده در سطح ملی دارد.

دکتر مجید حسن قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگویی با همشهری، به مهم‌ترین مسکن‌های خوراکی که در زمان شدید نبودن درد می‌توان از آنها استفاده کرد، به‌طور فهرست‌وار اشاره کرده و توضیحاتی نیز درباره هر یک از آنها ارائه داده است.

طب ایرانی

گیاهان و میوه‌های ضد درد

دکتر مجید حسن قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران در گفت‌وگویی با همشهری، به مهم‌ترین مسکن‌های خوراکی که در زمان شدید نبودن درد می‌توان از آنها استفاده کرد، به‌طور فهرست‌وار اشاره کرده و توضیحاتی نیز درباره هر یک از آنها ارائه داده است.

- آلبالو:** آلبالو به‌ویژه آلبالوی خشک و فریز شده، حاوی آنتوسیانین‌هایی است که می‌توانند به کاهش التهاب و درد کمک کنند. این خاصیت مشابه برخی داروهای مسکن مانند ایبuprofen یا ناپروکسن است که با مهار آنزیم‌های التهابی عمل می‌کنند. البته طبیعتاً این تسکین‌دان به اندازه مسکن‌های قوی نیست.
- زغال‌اخته:** مانند آلبالو، زغال‌اخته نیز حاوی آنتوسیانین‌های قوی است که خواص ضدالتهابی و مسکن دارد. این میوه می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.
- توت‌فرنگی و تمشک:** حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C هستند که می‌توانند به کاهش التهابات مفصلی و دردهای عضلانی کمک کنند.
- زنجبیل:** با خواص ضدالتهابی طبیعی، زنجبیل می‌تواند برای تسکین دردهای مفصلی و عضلانی بسیار مفید باشد. مصرف زنجبیل به‌طور منظم، اثرات ضد درد آن را تقویت می‌کند.
- کیوی:** سرشار از ویتامین C است که می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود سلامت مفاصل کمک کند.
- زردچوبه:** حساسی کور کومین است، یکی از ترکیبات ضدالتهابی قوی است و می‌تواند در کاهش درد و التهاب مفاصل مؤثر باشد.
- سبزیجات برگ‌سبز (مثل اسفناج و کلم بروکلی):** این سبزیجات غنی از کلسیم و مواد مغذی دیگر هستند که می‌توانند جایگزین خوبی برای لبنیات باشند.

دکتر رضمانی در توضیح بیشتر می‌گوید: خیلی‌ها بعد از ابتلا به کرونا می‌گفتند هم کرونا گرفته و هم واکسن کرونا زده‌اند و بعد آن دچار ریزش موی شدید شده‌اند و ۵۰درصد مویشان ریخته است. خیلی مواقع ما نمی‌توانیم افتراق دهیم که این ریزش مو از کدام مورد است؛ کرونا یا واکسن کرونا؟!

از نظر این متخصص بیماری‌های عفونی موضوع این است که سابقه خانوادگی هم خود یک فاکتور برای بروز برخی بیماری‌های ناشی از کرونا و تزریق واکسن محسوب می‌شود. مثلا بعضی‌ها بیماری خودایمنی لوئوس را در خانواده دارند اما خودش‌ان هنوز به آن مبتلا نشده‌اند. وقتی ویروس پیچیده‌ای مثل کرونا وارد بدن چنین فردی با سابقه خانوادگی لوئوس می‌شود یا وقتی واکسنش را می‌زند، همه این عوامل شرایط را مساعد می‌کنند و فردی که بیماری لوئوس نداشته هم به آن دچار می‌شود.

به گفته دکتر رضمانی، بحث ابتلا به کووید و عفونت مجدد از یک طرف و بحث واکسن و ترکیب این دو تا هنوز بعد از ۵سال قابل افتراق نیست و نمی‌توان تشخیص داد، چون خیلی از عوارض هم مشابه است. فاکتورهای خانوادگی، شرایط فرد در زمان ابتلا، شدت بیماری که منجر به بستری شدن شود، همه اینها نقش دارند. اینها همه با هم باید دیده شوند. بنابراین تأکید می‌کنم که هنوز جواب روشنی در خصوص ارتباط میان تزریق واکسن کرونا و لانگ کووید وجود ندارد.

پیکری

تغذیه

آجیل‌ها علیه ۱۷سرطان

به‌گزارش تایمز آف ایندیا، نتایج مطالعات نشان می‌دهد ۲۰ تا ۵۰ درصد موارد سرطان ممکن است از طریق تغییر سبک زندگی از جمله رژیم غذایی سالم قابل پیشگیری باشد. آیا وقت آن نرسیده که در غذای خود تجدید نظر نکنید؟ انتخاب‌های غذایی امروز شما می‌تواند سلامت آینده‌تان را شکل دهد. مطالعه اخیر محققان دانشگاه موناخ استرالیا نشان داده آجیل می‌تواند از انواع مختلف سرطان و زوال عقل جلوگیری کند. محققان در این‌باره گفته‌اند در این مطالعه آینده‌نگر (کوهورت) که روی بزرگسالان ۷۰ساله و بالاتر انجام شده، دریافتیم که مصرف روزانه آجیل با طول عمر سالم همراه بوده است. این مسلف پس از تعدیل عوامل مخدوش‌کننده بالقوه، به‌ویژه در افرادی که کیفیت رژیم غذایی پایین‌تر از حد مطلوب داشته‌اند مشهود بود. نتیجه این تحقیقات نشان داد افرادی از سن بالای ۶۵ سال که ۴و۵ تا بیشتر آجیل در هفته مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که در مواقع نادر آجیل می‌خورند یا تقریباً از این میوه‌های خشک نمی‌خورند، ممکن است کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان قرار گیرند. نتایج این تحقیقات همچنین نشان داده که خوردن روزانه یک مشت خشکسکبار می‌تواند خطر ابتلا به ۱۷نوع سرطان از جمله سرطان سینه، روده بزرگ و پانکراس را کاهش دهد. میوه‌های خشک مانند بادام، گردو و پسته سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که با استرس اکسیداتیو و التهاب مبارزه می‌کنند که از عوامل کلیدی در ایجاد سرطان هستند.

دکتر افشین استوار، رئیس مرکز تحقیقات استئوپروز پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در این رابطه به همشهری می‌گوید: تعداد دستگاه‌های استاندارد سنجنش تراکم استخوان در کشور خیلی کم است علاوه بر این، توزیع آنها در سراسر کشور به‌شدت ناعادلانه است. ۵۰درصد این دستگاه‌ها در تهران فعالند و ۵۰درصد بقیه در مراکز استان‌ها.

به‌گفته دکتر استوار، شهرهای کوچک‌تر اصلا به این دستگاه‌ها دسترسی ندارند و افراد برای تست سنجنش تراکم استخوان یا باید به مراکز استان‌های خود مراجعه کنند یا قید این کار را بزنند. یکی دو استان یک دستگاه دارند یا اصلا یک دستگاه هم ندارند. در ۵ – ۴ استان حتی بیمارستان‌های دولتی هم این دستگاه را ندارند. این در حالی است که تشخیص پوکی استخوان فقط با سنجنش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیر از این وجود ندارد. یعنی با انجام آزمایش و معاینه بالینی و رادیولوژی و… نمی‌توان آن را به‌طور قطعی تشخیص داد، چون این بیماری، علامت بالینی و ظاهری ندارد.

این استاد دانشگاه تأکید می‌کند: پوکی استخوان، بیماری دوران سالمندی است و با توجه به اینکه جمعیت کشور رو به پیری می‌رود، باید از حالا تمهیدات لازم را بیندیشیم.

دکتر استوار می‌گوید: ۴۰ تا ۴۲درصد زنان بالای ۶۰سال و ۲۷درصد زنان بالای ۵۰سال دچار پوکی استخوان هستند و وقتی از ۷۵سالگی می‌گذریم، این عدد به حدود ۸۰درصد می‌رسد. یعنی از هر زن بالای ۷۰سال، ۷۰ا زن پوکی استخوان دارند و فقط یک نفر سالم است و این یعنی، این بیماری شیوع خیلی بالایی در کشورمان دارد. این در حالی است که دستگاه سنجنش تراکم استخوان در کشور کم داریم.

دکتر رضمانی در توضیح بیشتر می‌گوید: خیلی‌ها بعد از ابتلا به کرونا می‌گفتند هم کرونا گرفته و هم واکسن کرونا زده‌اند و بعد آن دچار ریزش موی شدید شده‌اند و ۵۰درصد مویشان ریخته است. خیلی مواقع ما نمی‌توانیم افتراق دهیم که این ریزش مو از کدام مورد است؛ کرونا یا واکسن کرونا؟!

از نظر این متخصص بیماری‌های عفونی موضوع این است که سابقه خانوادگی هم خود یک فاکتور برای بروز برخی بیماری‌های ناشی از کرونا و تزریق واکسن محسوب می‌شود. مثلا بعضی‌ها بیماری خودایمنی لوئوس را در خانواده دارند اما خودش‌ان هنوز به آن مبتلا نشده‌اند. وقتی ویروس پیچیده‌ای مثل کرونا وارد بدن چنین فردی با سابقه خانوادگی لوئوس می‌شود یا وقتی واکسنش را می‌زند، همه این عوامل شرایط را مساعد می‌کنند و فردی که بیماری لوئوس نداشته هم به آن دچار می‌شود.

- مدیتیشن:** این تمرین «ذهن‌آگاهی» را افزایش و استرس را کاهش می‌دهد و تمرکز را بهبود می‌بخشد.
- یادداشت‌نگاری:** ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و افکار، برنامه‌ها یا چیزهایی را که به خاطر‌شان موقتیتی کسب کرده‌اید یادداشت کنید.
- سودوکو:** سودوکو بخش‌های مختلف مغز را درگیر می‌کند، حافظه را واضح‌تر می‌کند و ایجاد لذتی را بهبود می‌بخشد.
- کار همزمان:** انجام دادن ۲کار به‌صورت همزمان هماهنگی بین مناطق مختلف مغز را افزایش می‌دهد و توانایی چندکارکردی و انعطاف‌پذیری شناختی را بهبود می‌بخشد.
- یادگیری مهارت جدید:** هر روز صبح ۱۵دقیقه صرف یادگیری چیزهای جدید کنید، مانند یک برنامه زبان یا یک فیلم آموزشی کوتاه، روی پیشرفت‌های کوچک و مداوم تمرکز کنید.
- سبزی‌های تقویت‌کننده مغز:** یک‌باری حافظه آنلاین برعکس، بازل یا بازی شطرنج در صبح انجام دهید. تلاش کنید خود را به مدت ۱۰ تا ۱۵دقیقه با یک بازی جذاب سرگرم کنید.
- نقشه ذهنی:** موضوع یا مشکلی را انتخاب کنید و آن را در مرکز یک صفحه خالی بنویسید و روی آن شاخه‌هایی بکشید که به ایده‌ها، مفاهیم مرتبط یا راه‌حل‌ها می‌رسد.
- ورزش بدنی همراه با چالش ذهنی:** تمریناتی مانند پیاده‌روی یا آهسته دویدن را حین حل ذهنی مشکلات یا شمارش معکوس از ۱۰۰ به صفر انجام دهید.