

نوشابه گازدار عامل بی‌خوابی

بنیاد ملی خواب آمریکا به منظور پرهیز از بی‌خوابی، حذف نوشابه را توصیه می‌کند. کربنات سدیم موجود در نوشابه‌های گازدار می‌تواند موجب نفخ و فشار معده شده و در نهایت سبب سوزش دل شود. این نوشیدنی‌ها باعث بیدار ماندن شما در طول شب می‌شود.



گزارش «فرهیختگان» از افزایش مبتلایان به ویروس HIV

تغییر الگوی انتقال

از سویی دیگر ابتلای هرچند کم اما ۰/۷ درصدی به وسیله فراورده‌های خونی نیز جای سوال دارد.

«ایدز؛ از ورود تا شناسایی

ویروس اچ‌آی‌وی (HIV) از طریق مایع منی (همچنین مایعی که قبل از منی خارج می‌شود) و ترشحات دستگاه تناسلی زنان و خون افراد مبتلا به آن منتقل می‌شود. از بدو ورود ویروس به بدن تا رسیدن سطح پادتن (آنتی‌بادی) به حد قابل تشخیص در آزمایش‌های قابل‌دسترس، ممکن است بین دو تا ۱۶ هفته طول بکشد. در افرادی که رفتارهای پرخطر مانند تزریق مشترک یا تماس جنسی مشکوک داشته‌اند اما جواب آزمایش منفی دارند، لازم است سه ماه بعد و در صورت تداوم رفتار، هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار آزمایش تکرار شود. این تست شامل آزمایش‌های زیر است: آزمایش الیزا (Elisa)، آزمایش وسترن بلات (Western Blot) و کیت‌های تست سریع (Rapid Test).

«علائم این درد ناسور

ابتلا به اچ‌آی‌وی هیچ علامت مشخصی ندارد و حتی وقتی فرد مبتلا وارد فاز بیماری ایدز می‌شود علائمی از خود نشان می‌دهد که مربوط به دیگر بیماری‌هاست؛ بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن، سینه و پهلوی، ابتلا به سل و لاغری شدید، عفونت قارچی دهان (برفک) و اسهال طولانی. بزرگ شدن کلی غدد لنفاوی آلوده به ویروس ایدز دلیل ابتلا به بیماری ایدز نیست، اما سرانجام به طور اجتناب‌ناپذیری به بیماری ایدز منتهی می‌شود. لازم به ذکر است این علائم اختصاصی نیست و ممکن است در بیماری‌های دیگر نیز وجود داشته باشد. در صورت وجود علائم، فرد باید به پزشک مراجعه کند تا بیماری تشخیص داده شود.

«راه‌های انتقال را ببندیم

راه‌های اصلی انتقال اچ‌آی‌وی از فرد آلوده به افراد مبتلا به بیماری ایدز نیست، اما سرانجام به طور اجتناب‌ناپذیری به بیماری ایدز منتهی می‌شود. لازم به ذکر است این علائم اختصاصی نیست و ممکن است در بیماری‌های دیگر نیز وجود داشته باشد. در صورت وجود علائم، فرد باید به پزشک مراجعه کند تا بیماری تشخیص داده شود.

توصیه‌های طب سنتی برای مایه حیات



مضر است؛ چراکه می‌تواند سبب کم شدن حرارت غریضی و ضعف قوا شود. نوشیدن آب سرد پس از مصرف شیرینی یا ترشی همچنین بعد از میوه‌های تر موجب فساد معده می‌شود.



زردی ۸۰ درصدی نوزادان

دبیر انجمن خون و سرطان کودکان ایران با عنوان این مطلب که بیماری‌های خونی در نوزادان از شیوع بالایی برخوردار است، گفت: «زردی به‌عنوان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های خونی در نوزادان تلقی می‌شود. ۷۰ تا ۸۰ درصد نوزادان درجاتی از زردی را پیدا می‌کنند که اگر بر مبنای ایمنی بدن باشد، می‌تواند خطرآفرین باشد.»



کالبدشکافی در پارکینگ

مدیرکل پزشکی قانونی استان کردستان می‌گوید: «اجساد در سنج‌در پارکینگی که به آن سالن تشريح می‌گویند، کالبدشکافی می‌شوند. کار پزشکان قانونی بسیار سخت است و حقوق آنها یک‌چهارم پزشکان دانشگاه علوم پزشکی است. حداکثر دریافتی پزشکان اینجا با حساب کشیک و اضافه‌کاری بین سه تا چهار میلیون تومان است.»



«پیشگیری بهتر از درمان

همیشه‌ب‌اساس پزشکی مبتنی برپیشگیری بوده‌است. در خصوص ایدز هم این اصل اساسی غیرقابل تغییر است. مطمئن‌ترین راه پیشگیری از انتقال جنسی بیماری ایدز، پرهیز از تماس جنسی غیرمتعارف با ارتباط جنسی در چارچوب روابط صحیح خانوادگی است. ارتباط جنسی باید ترجیحاً انحصاری و با یک فرد شناخته‌شده صورت گیرد. فردی که خود رفتار جنسی پرخطر نداشته استفاده از کاندوم از ابتدای فعالیت جنسی، پرهیز از رفتارهای نامتعارف جنسی مثل نزدیکی از قعد، نزدیکی هنگام عادت ماهانه و... خطر انتقال بیماری را کاهش می‌دهد. پرهیز از خالکوبی و حجامت در درمانگاه‌ها و آرایشگاه‌های غیر سالم هم در جلوگیری از ابتلا به این بیماری مهم است.

«مراکزی امن و محرمانه

مراکز مشاوره و آزمایش محرمانه و رایگان ایدز در مناطق مختلف به ویژه در شهر تهران در حال فعالیت هستند. در این مراکز برای انجام آزمایش‌های ایدز، حتی نام آنان نیز پرسیده نمی‌شود و بدون ثبت هیچ گونه اطلاعات شخصی، آزمایش‌ها انجام می‌شود. آزمایش ایدز برای تشخیص این بیماری کاملاً رایگان بوده و هزینه‌ای از مراجعه‌کنندگان، دریافت نمی‌شود. اگر فردی مشکوک به ابتلای خود یا همسرش بوده یا درصدد است به اطلاعات بیشتر درباره ایدز درآید، می‌تواند به نزدیک‌ترین مرکز مشاوره بیماری‌های رفتاری محل سکونت خود مراجعه کند. در این مراکز تمام خدمات شامل آموزش، مشاوره، آزمایش ویروس اچ‌آی‌وی و ارائه وسایل پیشگیری از انتقال بیماری به صورت رایگان و با حفظ رازداری ارائه می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

یادداشت

خواب به زور قرص

خوابیدن یکی از معضلات جدی در عصر کنونی است. روند روبه‌رشد فضای مجازی، رسانه‌ها و برنامه‌های جذاب مانع از خواب در زمان به موقع می‌شود. پزشکان می‌گویند که هر فرد بزرگسال باید به صورت متوسط هشت ساعت خواب شبانه داشته باشد. اما براساس آمارهای به دست آمده در سال ۲۰۱۱، بیش از ۵۰ درصد آمریکایی‌های بین سنین ۱۳ تا ۶۴ سال، می‌گویند خواب‌شان به این میزان نیست؛ چراکه هر شب برای خوابیدن مشکل دارند. افرادی که به بی‌خوابی یا اینسومنیا مبتلا هستند علاوه‌بر اینکه نمی‌توانند به خواب فرو روند، قادر به اینکه مدتی را در خواب بمانند هم نیستند. کیفیت خواب در این افراد بسیار پایین است؛ چراکه در طول شب مرتباً بیدار شده و هر شب ساعات محدودی را در خواب هستند و در نتیجه در طول روز دچار خستگی مفرط می‌شوند. همین عامل دلیلی است تا خیل کثیری از مردم برای خوابیدن به سمت داروهای خواب‌آور بروند؛ داروهایی که مطمئناً استفاده‌شان بدون نظر پزشک عوارض سنگینی برای مصرف‌کننده دارد. گرچه درمان‌های دارویی از جمله ملاتونین، مکمل‌های سنبل کوهی و تربیتوفان می‌توانند در برخی مبتلایان به بی‌خوابی موثر واقع شوند؛ اما تمامی این راه‌ها باید تحت نظر پزشک و روانپزشک مورد بررسی قرار گیرد.

دبازپام از این قرص به عنوان یکی از قدیمی‌ترین داروهای خواب‌آور یاد می‌شود؛ دارویی آرامبخش، خواب‌آور و ضد تشنج که از نظر علمی جزء دسته بنزودیازپین‌های طولانی اثر هستند. معمولاً قرص‌های دبازپام به رنگ سبز یا آبی است که اثرات مثبت تلقینی در بیمار دارد و از روانشناسی رنگ در تولید دارو به خوبی استفاده شده است. آمپول دبازپام به عنوان دارویی آرامبخش و خواب‌آوری قوی در مراکز بیمارستانی تزریق می‌شود. فراموشی، اضطراب، اغتشاش فکر، افسردگی روانی، تاکی کاردی و تپش قلب، آتاکسی، سرگیجه و منگی، خواب‌آلودگی (شامل خواب‌آلودگی در طول روز)، اشکال در تکلم، بی‌خوابی، تحریک‌پذیری و عصبانیت با مصرف این دارو گزارش شده است. مصرف دبازپام در دوران بارداری و شیردهی اکیداً ممنوع است. **الیزولام** این دارو در کنترل اختلالات اضطراب برای تسکین کوتاه مدت علائم اضطراب مصرف می‌شود. آلپرازولام به‌عنوان داروی کمکی در درمان اضطراب همراه با افسردگی روانی و همچنین در درمان اختلالات پانیک مصرف می‌شود. راناکس مارک خارجی آلپرازولام است که به شدت برای خوابیدن استفاده می‌شود. خواب‌آلودگی، سردرد، سرگیجه، افسردگی، توهم، اختلال دید، تاکی کاردی، هیپوتانسیون، درد قفسه سینه، تهوع، درد شکم، یبوست، اختلالات جنسی و وابستگی از جمله عوارض این دارو است. آلپرازولام از دسته بنزودیازپین‌های کوتاه‌اثر است. مصرف طولانی مدت یا مقادیر زیاد بنزودیازپین‌ها خطر بروز وابستگی‌های روانی و جسمی را افزایش می‌دهد. با وجود این، علائم قطع مصرف مانند حملات تشنجی حتی پس از مصرف کوتاه‌مدت آلپرازولام با مقادیر معمولی گزارش شده‌است. **کلردiazپوساید** از این دارو در کنترل اختلالات اضطراب یا تسکین کوتاه‌مدت علائم اضطراب و همچنین رفع علائم قطع مصرف الکل استفاده می‌شود. خواب‌آلودگی روز بعد از مصرف، گیجی و عدم تعادل (به خصوص در افراد مسن)، فراموشی، وابستگی، تحریک‌پذیری غیرعادی و در برخی موارد سردرد، سرگیجه، افت فشار خون، افزایش ترشحات بزاق، کرامپ و درد ناحیه شکم، بثورات جلدی، اختلال بینایی، تغییر در میل جنسی، احتباس ادرار، اختلالات خونی و یرقان از عوارض جانبی این دارو هستند. در افراد مسن، نارسایی کبدی و در نوجوانان و افراد به شدت بیمار کلیوی، مقدار مصرف دارو باید کاهش پیدا کند. مصرف طولانی مدت یا مقادیر زیاد دارو، خطر بروز وابستگی‌های جسمی و روانی را افزایش می‌دهد. **زولپیدم** این دارو هنگام شروع اثر سریع و در طول مدت اثر کوتاه‌تری دارد و به‌عنوان هپینوتیک در درمان کوتاه‌مدت بی‌خوابی به کار می‌رود. این دارو به سرعت بعد از تجویز خوراکی از طریق دستگاه گوارش جذب شده و در عرض سه ساعت به حداکثر سطح پلاسمایی خود می‌رسد. ممکن است آثار مصرف بیش از حد دارو از خواب‌آلودگی تا اغمای خفیف متغیر باشد. امکان تضعیف وضعیت قلبی، عروقی و تنفسی نیز وجود دارد. برخی افرادی که زولپیدم مصرف می‌کنند، ممکن است هنگام خواب کارهایی انجام دهند که پس از بیدار شدن آن‌را به خاطر نیاورند. این کارها شامل راه رفتن در خواب، رانندگی هنگام خواب و روابط جنسی است. اگر این مشکلات ایجاد شد باید با پزشک در مورد آن صحبت شود.

افقی

۱- خدمه هواپیما- بمب پر تاب۲- از فنون زیبای کشتی- خانه ییلاق۳- تلا ۳- خانه‌های ریز روی عکس- غذایی از تخم‌مرغ- جرقه آتش ۴- زمان خوابیدن- پایان و انتها- برگ برنده- بهانه و خرده‌گیری ۵- گلابی- توت سه گل- ساز مولانا ۶- نام مجنون- باتجربه و از موده- واحد پول چین ۷- معلم زن- جایزه سینمایی- عقب و پشت‌سر ۸- گلابی- سیاسگزار- فلز ۹- مسافرت جمعی- با هم برابر شدن- گرم گندم ۱۰- آه سوزناک- شتر تندرو- بار آمین ۱۱- در ست و به اندازه- از اسمای حسنی- از شهرهای گلستان ۱۲- پر شدن معده- شالوده- سقف محدب- حرف توفیر ۱۳- درخت انداز- دوسیه- تابستان ۱۴- قوم موسی- لعاب نشاسته- تارق ۱۵- سوسمند و مفید- نقاشی ریزه‌کاری

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

۲۰۹۴

عمودی

۱- خاورشناس- خودکان ۲- گریزنده- فالای- ازران ۳- درس خوانده قدیمی- برانت خواستن- قتل سیاسی ۴- به پایان رساندن- ضمیر فرانسوی- مورچه- مادر لر ۵- دل‌آزار کهنه- توده محصول- از انواع کیک‌های خوردنی کودکان ۶- بیرون رفتن- مفهوم کلمه- جوانمرد ۷- از اثرهای معروف سیاوش کسریایی- نمایشنامه رادیویی- ظرف گل‌کشی ۸- پایتخت لتونی- کافی- کوهان شتر ۹- فهرست- ورم معده- فارسی قدیم ۱۰- برکت سفره- وسط بین- گرداب و منجالب ۱۱- پرداخت باقلم- خطیب روم باستان- یادگان تهران ۱۲- لخت و پرهنه- مقیاس اندازه‌گیری- نت سوم- اسوه ۱۳- توزیع کننده- ذره هسته اتم- بازنده شطرنج ۱۴- تلافی کردن- حکایتگر- اسباب‌بازی قدیمی ۱۵- کشیش بزرگ- رو به پایین

۲۰۹۳

پ	ز	ر	و	ت	س	ت	ا	ن	ن	ت	ا	ل	ا	ن	ک
ی	ک	و	د	ر	م	م	ی	ل	ک	ل	م	ا	م	ا	ی
ش	و	ل	ا	ک	ی	س	ی	ک	ی	ف	ن	ر	ر	ر	ا
خ	و	ل	ا	ک	ل	ا	ن	ن	ت	ا	ل	ا	ن	ک	ا
و	ا	ل	ا	ب	ر	ت	ا	م	ی	ا	م	ر	ک	ر	د
ر	ا	د	س	ا	ع	ت	د	ر	م	د	ر	م	د	ر	د
ا	و	ی	ز	م	ی	ت	ی	ن	ب	ر	ز	ا	ز	ا	ز
و	ب	ا	ب	ر	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا	ز	ا
ا	م	ن	ا	ن	ا	ر	ی	م	ا	م	ا	ی	ل	ا	ل
ی	م	ی	و	ر	و	ت	ا	م	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ی
ک	و	ا	ل	ا	ی	س	ا	ف	س	ی	ا	ی	ا	ی	ا
ر	ی	ش	ر	و	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
و	ر	ن	ی	ز	و	ر	ی	ر	ن	ی	خ	ی	ک	ر	ر
ن	ی	ا	ر	ک	ر	ی	م	و	ت	ا	ر	ا	ب	ی	ی