دانستنی‌ها

پیشگیری از حرف‌زدن در خواب

حرف‌زدن در خواب (خواب‌گویی) یکی از مشکلات شایع خواب است که عوامل متعددی می‌توانند زمینه‌ساز آن باشند. استرس و اضطراب: استرس و اضطراب می‌توانند منجر به اختلال در الگوی خواب و افزایش حرف‌زدن در خواب شوند. خستگی: افراد خسته و آسیب‌پذیر بیشتر مستعد حرف‌زدن در خواب هستند. اختلالات خواب: برخی اختلالات خواب مانند آپنه خواب و سندرم پاهای بیقرار می‌توانند زمینه‌ساز حرف‌زدن در خواب باشند. داروها: برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی و داروهای آرامبخش می‌توانند در برخی افراد موجب افزایش حرف‌زدن در خواب شوند. سن: این مشکل در کودکان و نوجوانان شایعتر است و با افزایش سن، معمولا کاهش می‌یابد. علائم حرف‌زدن در خواب شامل صحبت‌های نامفهوم، ناگهانی و گاه بلند در طی خواب است که خواب فرد را مختل می‌کند. درمان حرف‌زدن در خواب شامل کاهش استرس، رعایت بهداشت خواب، درمان اختلالات خواب و در صورت نیاز، استفاده از داروها است. در مواردی که حرف‌زدن در خواب مزاحم سایر اعضای خانواده است، استفاده از دستگاه‌های مانیتورینگ خواب نیز توصیه می‌شود. پیشگیری از حرف‌زدن در خواب شامل رعایت بهداشت خواب، کاهش استرس، ورزش منظم و در صورت وجود اختلالات خواب، درمان آنها است.

جلوگیری

بهداشت خواب را رعایت کنید. برنامه منظم خواب داشته باشید و در ساعات مشخص بخوابید و بیدار شوید. از اتاق خواب برای فعالیت‌های دیگر استفاده نکنید تا محیط خواب آرام و آسوده باشد. از وسایل الکترونیکی در اتاق خواب استفاده نکنید. از نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبل از خواب پرهیز کنید. استرس و اضطراب را کاهش دهید. ورزش منظم انجام دهید. تکنیک‌های آرامسازی مانند یوگا و مدیتیشن را به کار ببرید. مهارت‌های مقابله با استرس را بیاموزید. اختلالات خواب را درمان کنید. در صورت وجود مشکلات خواب، با پزشک مشورت کنید. در صورت نیاز، از داروهای تجویز شده استفاده کنید. از راهکارهای کمکی استفاده کنید. از دستگاه‌های مانیتورینگ خواب استفاده کنید تا میزان حرف‌زدن در خواب را بررسی کنید. از کیسه‌های یخ یا کمپرس سرد بر روی سر استفاده کنید که ممکن است به کاهش حرف‌زدن کمک کند. با انجام این اقدامات میتوانید از میزان حرف‌زدن در خواب بکاهید و به خوابی آرام و با کیفیت دست یابید.

درمان در طب سنتی

در طب سنتی برخی راهکارهای درمانی برای مشکل حرف‌زدن در خواب وجود دارد که به شرح زیر است:

گل گاوزبان: این گیاه دارای خاصیت آرامبخشی است و مصرف آن میتواند موجب بهبود کیفیت خواب و کاهش حرف‌زدن شود.

زردچوبه: مصرف زردچوبه به علت داشتن خواص آرامبخش و ضداسترس، ممکن است به کاهش حرف‌زدن در خواب کمک کند.

روغن اسطوخودوس: این روغن گیاهی دارای خاصیت آرامبخشی است و می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کمک کند.

روغن بابونه: بابونه نیز خواص آرامبخشی دارد و استفاده موضعی از آن بر روی سر و گردن میتواند مؤثر باشد. در مجموع، هر عاملی که بر سلامت روانی کودک تأثیر بگذارد، می‌تواند زمینه‌ساز صحبت‌کردن در خواب باشد. شناسایی و رفع این عوامل روانی می‌تواند به کاهش این رفتار در کودکان کمک کند.

نکته

کاهش فشارخون با میوه و سبزیجات

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و سلامت قلب را با کاهش سطح اسید در بدن بهبود بخشد. به گزارش هلث دی نیوز، نتایج کارآزمایی نشان داد افرادی که دو تا چهار فنجان میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کردند با کاهش فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و همچنین بهبود سلامت کلیه مواجه بودند. «مانیندر کاهلون»، سرپرست تیم تحقیق و دانشیار دانشگاه تگزاس، گفت: «این امر از توصیه ما مبنی بر اینکه میوه‌ها و سبزیجات باید درمان بنیادی برای بیماران مبتلا به فشارخون بالا باشد، حمایت می‌کند، زیرا ما به هر سه هدف سلامت کلیه، کاهش فشارخون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی با میوه‌ها و سبزیجات دست می‌یابیم.» به گفته محققان، پزشکان ابتدا باید از مردم بخواهند که میوه‌ها و سبزیجات بیشتری قبل از شروع مصرف داروهای فشارخون مصرف کنند. دکتر «دونالد وسون»، محقق ارشد و پروفسور پزشکی داخلی دانشگاه تگزاس، توضیح داد: «مداخلات غذایی برای مدیریت بیماری مزمن اغلب توصیه نمی‌شوند و حتی کمتر اجرا می‌شوند، زیرا چالش‌های زیادی برای وادار کردن بیماران به اجرای آن‌ها وجود دارد. با این وجود، آنها مؤثر هستند و از کلیه و قلب و عروق محافظت می‌کنند.» وسون در ادامه افزود: «ما باید تلاش‌های خود را برای گنجاندن آن‌ها در مدیریت بیمار افزایش دهیم و به طور گسترده‌تر، رژیم‌های غذایی سالم را برای جمعیت‌هایی که در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های کلیوی و قلبی عروقی هستند قابل دسترس‌تر کنیم.» وسون ادامه داد: «این کارآزمایی بالینی بر اساس مطالعات قبلی انجام شده است که نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین حیوانی باعث افزایش سطح اسید خون می‌شوند و سلامت کلیه‌ها از آنجا که این اندام بیش از حد کار می‌کند تا آن اسیدها را از خون فیلتر کند، آسیب می‌بینند.» وی توضیح داد: ما فرض کردیم که یکی از راه‌هایی که میوه‌ها و سبزیجات هم برای کلیه‌ها و هم برای قلب سالم هستند، این است که میزان اسید موجود در رژیم غذایی و در نتیجه میزان اسیدی را که کلیه‌ها باید از بدن خارج کنند، کاهش می‌دهند. برای این کارآزمایی، محققان گروهی متشکل از ۱۵۳ بیمار مبتلا به فشار خون بالا و سطوح بسیار بالای اسید خون را به سه گروه تقسیم کردند. یک گروه میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کردند، گروهی دیگر روزانه دو قرص بی‌کربنات سدیم مصرف کردند و گروه سوم مراقبت‌های استاندارد را دنبال کردند. گروه بی‌کربنات سدیم نسبت به گروه کنترل از سلامت کلیوی بهتری برخوردار بود، اما فشارخون و فواید سلامت قلب گروه میوه‌ها و سبزیجات را به دست نیاورد.

ارتباط مصرف میوه‌ها در تغییرات سطح قند خون

یکی از نگرانی افراد دیابتی افزایش قند خون به دنبال مصرف میوه است؛ این درحالی است که نکته مهم برای جلوگیری از افزایش قند خون، میزان و نوع میوه مصرفی و زمان مصرف آن است. دیابت نوع ۲، شرایطی خطرناک و مرتبط با مرگ و میر در دنیا شناخته می‌شود، شیوع بسیار بالایی هم در ایران و دنیا دارد. تغذیه و فعالیت فیزیکی اقدامات مهم و تاثیرگذاری هستند که می‌تواند به بهترشدن و کنترل و یا حتی پیشگیری از عواقب مرتبط با این بیماری کمک کند. میوه‌ها منبع بسیار خوبی از فیبر و ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها و آنتی‌اکسیدان هستند. متاسفانه بسیاری از متخصصان بر این باور هستند که برخی مصرف میوه‌ها به دلیل قند بالا با وضعیت بدتر قند خون در بیماران دیابتی و افراد سالم مرتبط است.

هندوانه

هندوانه منبع بسیار خوب لیکوپن و سیترولین است که این دو ارتباط معنادار با کاهش ابتلا به سرطان پروستات دارند. نتایج یک مطالعه نشان داد مصرف دو واحد هندوانه در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن منجر به هیچ تغییری در قندخون ناشتای افراد دیابتی نشده؛ یعنی تاثیر منفی نداشته است.

گیلاس

گیلاس هم یکی از میوه‌هایی است که مطالعات گسترده‌ای پیرامون خواص آن انجام شده است؛ چراکه منبع بسیار خوب پلی‌فنولی به نام انتوسیانین است. مصرف یک واحد از این میوه به مدت ۲۸ روز به‌صورت تازه و نه با افزودن شکر و... منجر به کاهش قندخون ناشتا در افراد سالم شده است.

انبه

بر اساس مطالعات مصرف انبه بعد از یک وعده غذایی پرچرب می‌تواند به نگهداری قندخون بعد از غذا در آستانه مطلوب کمک کند. مطالعه مشابه روی افراد چاق و دارای اضافه‌وزن انجام شد که نشان داد مصرف انبه به مدت ۱۲ هفته تاثیر چندانی روی سطح قندخون ناشتای آنها ندارد.

یادداشت

روش نوین جراحی عروق کرونر

رامین بقایی
فوق‌تخصص جراحی قلب

براساس آمارهای جهانی، بیماریهای قلبی‌وعروقی در صدر علل مرگ و میر قرار دارند و در این بین، بیماری شرایین کرونر جایگاه بسیار مهمی دارد که با پیشرفت این بیماری، حمله قلبی و نهایتا سکته‌های قلبی بیمار را تهدید می‌کند. عواملی چون فشارخون بالا، چاقی، چربی خون بالا، بیماری دیابت، مصرف سیگار و... می‌تواند زمینه بروز و پیشرفت بیماری عروق کرونر را فراهم کنند. یکی از موثرترین روشهای درمان، جراحی عروق کرونر است که به‌نام علمی Coronary Artery Bypass Graft Surgery یا به‌طور مختصر CABG شناخته می‌شود. سالانه هزاران بیمار در سراسر دنیا تحت این جراحی قرار گرفته و سلامتی قلبی خود را باز می‌یابند. جراحی کم تهاجمی کرونر؛ برای شناخت این روش لازم است ابتدا به جراحی معمول کرونر یا همان Traditional CABG اشاره کنیم. در روش معمول و سنتی جراحی کرونر، استخوان جناغ سینه از وسط به‌طور طولی باز می‌شود و در دوره نقاهت بیمار مجبور است محدودیت‌هایی در حرکات بدن داشته باشد و کم و بیش درد استخوانی را تحمل کند. جراح با برش کوچک‌تر در قسمت قدامی چپ قفسه سینه، با عبور از فضای بین دنده‌ای و بدون برش استخوان یا دنده‌ها وارد قفسه سینه شده و به قلب دسترسی خواهد یافت. در این روش تمام فواید جراحی معمول بای پس کرونر حاصل می‌شود، در حالیکه میزان از دست‌دادن خون کمتر، درد پس از عمل خفیف‌تر، میزان اقامت بیمارستانی کوتاه‌تر، هزینه‌های درمانی کمتر و بازگشت به زندگی عادی پس از جراحی بسیار سریعتر خواهد بود. با جراحی کم‌تهاجمی به‌طور متوسط بیمار پس از ۳ تا ۴ روز می‌تواند بیمارستان را ترک کند. نتایج کوتاه‌مدت و دراز مدت این روش بسیار رضایتبخش بوده و از عود درد قلبی، سکته و نارسایی قلبی به‌طور چشمگیری پیشگیری شده است. تقریبا هیچگونه منعی در انجام جراحی کم‌تهاجمی کرونر وجود ندارد. سابقا انجام این روش صرفا درکسانی که تنگی یک یا دو شریان کرونر در سطح قدامی قلب داشتند امکان‌پذیر بود اما امروزه با استفاده از ابزار مناسب و تکنیک‌های خاص این نقیصه برطرف شده و پیوند رگ به تمام عروق کرونر قابل انجام است. در ورزشکاران و افراد فعال که می‌خواهند به سرعت به محیط کار بازگردند، می‌تواند گزینه خوبی باشد.

زوال عقل در بین بیماران پارکینسون رایج نیست

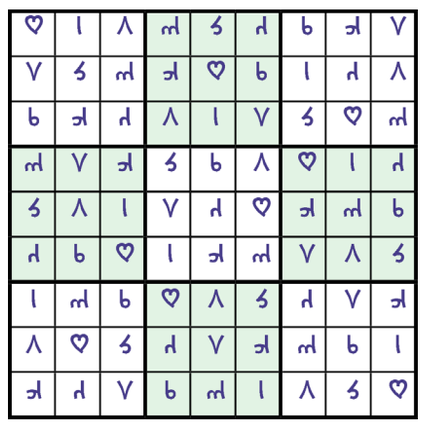
بسیاری از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است از زوال عقل به عنوان یک پیامد شایع این بیماری بترسند. دکتر «دانیل واینتراب»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «افراد مبتلا به پارکینسون از ابتلاء به زوال عقل می‌ترسند و ترکیبی از هر دو اختلال حرکتی و اختلال شناختی می‌تواند برای آنها و عزیزانشان نگران‌کننده باشد.» مطالعات قبلی نشان داده بود که ۸۰ درصد از بیماران پارکینسون ممکن است طی ۱۵ تا ۲۰ سال پس از تشخیص پارکینسون دچار زوال عقل شوند. یک مطالعه شامل ۴۱۷ نفر انجام شد. تیم تحقیق خاطرنشان کرد که افراد در این مطالعه بین‌المللی به مدت ۱۰ سال تحت نظر قرار گرفتند و در طی آن زمان تخمین زده می‌شود که ۹ درصد به زوال عقل مبتلا شدند. تخمین زده می‌شود که ۲۷ درصد از بیماران در طی ۱۰ سال به زوال عقل مبتلا شدند.

افزایش مصرف نوشیدنی‌های شیرین در بین کودکان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان در سراسر جهان نوشیدنی‌های شیرین بیشتری مصرف می‌کنند و خطر ابتلا به مشکلات سلامتی در آینده در آنها افزایش می‌یابد. «لورا لاراکاستور»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «نوشیدنی‌های قندی افزایش‌وزن و خطر چاقی را افزایش می‌دهند و می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر سلامتی آنها داشته باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۲۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد کودکان و نوجوانان در ۵۶ کشور به‌طور متوسط هفت وعده یا بیشتر نوشیدنی در هفته مصرف می‌کنند. محققان دریافتند بیش‌ترین افزایش مصرف در جنوب صحرای آفریقا رخ داده است، جایی که میانگین وعده‌های هفتگی کودکان ۱۰۶ درصد افزایش یافته و به نزدیک به ۲.۲ وعده در هفته رسیده است. «داریوش مظفریان»، نویسنده ارشد بیان داشت: «مصرف نوشیدنی‌های شیرین، تهدیدی قابل توجه برای سلامت عمومی است.»

جدول سودوکو

		۷				۸	۲	
۱	۹			۸	۲			
۴	۸		۶	۷			۳	۱
	۷		۳	۴		۵	۹	
	۳		۵	۲		۱		
۲	۱	۵				۴	۸	۳
۳	۵	۶	۸					
۷	۲	۱		۵	۴		۶	
		۹	۲	۶				



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

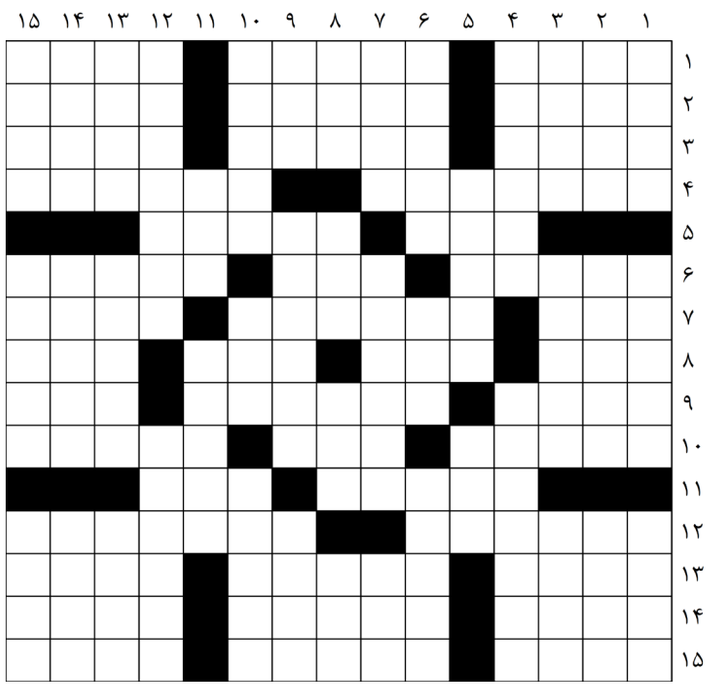
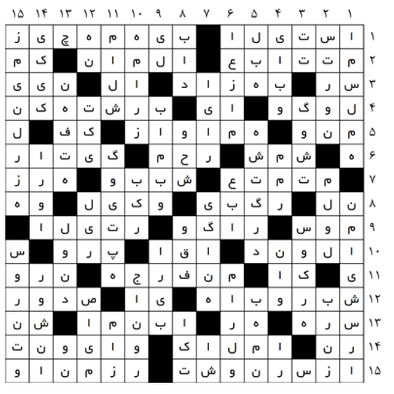
شماره ۱۹۰۴

افقی

۱- از وسایل نجاری- آبگیر- مطلع و باخبر ۲- پیشوا و رهبر- چراغ- اسرار ۳- خطیب روم باستان- قادر- حنا ۴- معادل فارسی اندیکاتورنویس- حساس و زودرنج ۵- پسوند آلودگی- زیبارو ۶- از وسایل نقاشان- از بلایای طبیعی- فرومایگی ۷- مرشد- راهی که زود به مقصد می‌رسد- نوشیدنی ۸- از گل‌های زیبا- از جزایر خلیج فارس- واحد شمارش کاغذ- سوره ۶۷ قرآن‌کریم ۹- مغازه- فیلم منفی- آینده ۱۰- از گل‌ها- پسوند شباهت- مرکز این ولایت افغانستان؛ شهر پل خمری است ۱۱- اسم دنیرو بازیگر معروف هالیوود- از کلمات سوالی ۱۲- پایتخت تانزانیا- مبحثی در ریاضی ۱۳- بانو- اسرار- سرشماری ۱۴- از دنیا رفتن- روزانه- کشتی ژاپنی ۱۵- پرنده شانه به سر- شاعر عرب سده چهارم- شامی

عمودی

۱- زنجبیل شامی- به سوی خودآوردن- سردابه مردگان ۲- باران کم- از قهرمانان جنگ ترویا- داخل ۳- پایتخت بنگلادش- صورت و چهره- عوض‌کردنی راننده ۴- شبیه و مثل- قوی و پرزور ۵- پخش صوتی قابل حمل- همه دارند ۶- عتیقه- هذیان بیمار- عنصر شماره ۵۶ اتمی ۷- پوست گندم- موافق- از ماه‌های میلادی ۸- دیواربلند- بمب کاشتنی- از افعال ربطی- روزگار ۹- شیار داخل لوله تفنگ- ایالتی در کانادا- شعله آتش ۱۰- هر وسیله اطلاع‌رسانی- از عناصر فلزی- خبر و اطلاع ۱۱- مورد نیاز خمیرنان- در آش می‌ریزند ۱۲- ایالتی در آمریکا- غاری در حومه آمل ۱۳- مالیات مرزی- متملق- قوم ترکمنی ۱۴- لوله گیاهی- بندری در اوکراین- درنگ کردن ۱۵- بسیار شوخی‌کننده- قبول‌کردن و پذیرفتن- جوانمردی



حل جدول ۱۹۰۳