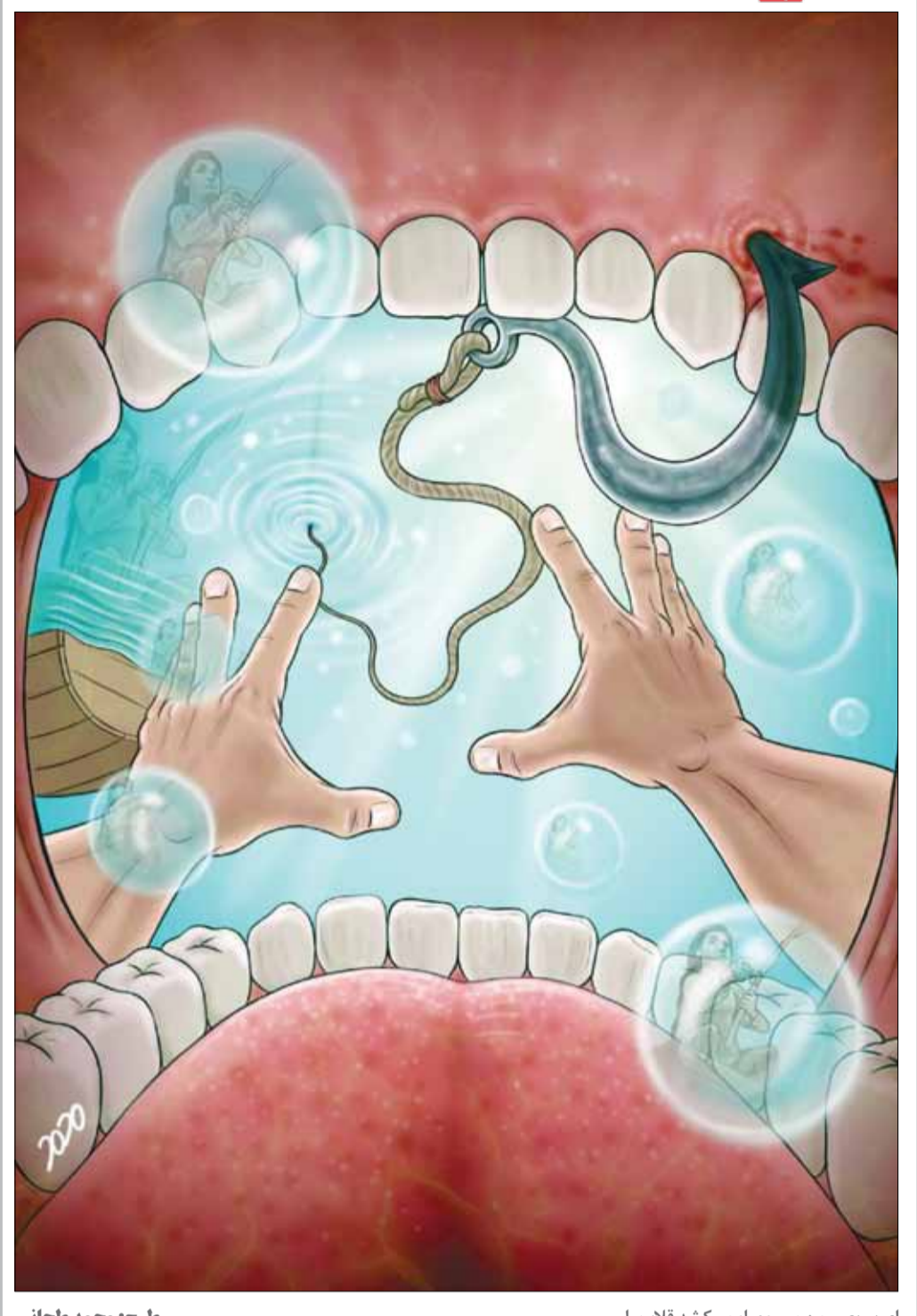


خروپف‌هایتان را جدی بگیرید!

حدود نیمی از افرادی که حین خواب خروپف می‌کنند، تنها مشکل‌شان تولید صداهای ناخوشایند است، اما نیم دیگری از آن‌ها در حقیقت دچار مشکل خطرناکی به نام اختلال وقفه تنفسی در خواب هستند. در اثر این اختلال، حین خواب مجرای تنفسی مسدود و در نتیجه جلوی تنفس گرفته می‌شود، شخص با صدای بلند خروپف می‌کند و در حقیقت در طی شب بارها تنفس او قطع می‌شود. این اختلال در صورت غفلت حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. بنابراین هرگز نباید نسبت به خروپف خود یا اطرافیان‌تان بی‌توجه باشید. اگرچه احتمالاً تصور می‌کنید تنها افراد مسن هستند که خروپف می‌کنند، اما حقیقت آن است که ریسک بروز وقفه تنفسی در خواب در همه گروه‌های سنی وجود دارد. این اختلال می‌تواند در هر کسی با هر سن و وزنی وجود داشته باشد و اگر علائم وقفه تنفسی در خواب را در خود می‌بینید باید آزمایش بدهید. این اختلال نه تنها کیفیت زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند عامل یا تشدیدکننده بیماری‌های مختلفی باشد. عادات خواب نقش مهمی در بیماری‌های روانی دارند. وقفه تنفسی در خواب با علائم افسردگی عمده مرتبط است. خروپف کردن، با دهان نفس کشیدن یا توقف تنفس در حین خواب تقریباً در تمامی علائم افسردگی مثل احساس ناامیدی و شکست نقش دارند. اگرچه خروپف‌های بلند یا نشانه‌های وقفه تنفسی در خواب هستند، اما خروپف نکردن به معنای آن نیست که دچار مشکل وقفه تنفسی در خواب نیستید. اگر شب‌ها خواب مناسبی ندارید و همیشه احساس خستگی می‌کنید لازم است که آزمایش بدهید، حتی اگر علائم رایج وقفه تنفسی در خواب را نداشته باشید. وقتی خواب هستید، بدن درگیر یک فرآیند احیاکننده می‌شود که روی تمام قسمت‌های آن از جمله قلب تأثیر می‌گذارد. طبق تحقیقات، خروپف کردن می‌تواند دیواره سرخرگ‌های کارته‌ای را تغییر دهد؛ مسأله‌ای که آن‌ها را مستعد آسیب‌های ناشی از تصلب شریانی می‌کند و ریسک سکته را بالا می‌برد. اگر از قرص‌های خواب‌آور یا مشروبات الکلی برای کمک به خوابیدن‌تان استفاده می‌کنید، باید بدانید که این روش‌ها تنها مشکل‌تان را بدتر می‌کنند. قرص‌های خواب‌آور اغلب در کسانی که دچار اختلالات خواب هستند تأثیر معکوس دارند. مصرف مسکن‌ها، داروهای خواب‌آور و مشروبات الکلی سه تا چهار ساعت پیش از زمان خواب، ناحیه فوقانی مجرای تنفسی را سست‌تر کرده و کیفیت خواب را کم می‌کند. قرص‌های خواب‌آور هم تأثیرات آرام‌بخش دارند و می‌توانند خروپف را تشدید کنند. حتماً از اهمیت حفظ آب بدن آگاه هستید، اما شاید ندانید که این مسأله به خوابیدن‌تان هم کمک می‌کند. اگر به اندازه کافی آب ننوشید خروپف‌تان تشدید خواهد شد. با بیشتر شدن ضخامت ماده مخاطی درون بینی، خروپف شدت بیشتری پیدا می‌کند. با این حال، در نزدیکی زمان خواب‌تان زیاد آب نخورید و در ساعات پایانی روز از خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید چون باعث بیدار ماندن‌تان می‌شوند و ادراک‌آور هستند. اضافه وزن، فشار خون بالا و افزایش سن، ریسک خروپف را بیشتر می‌کنند. حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان خروپف می‌کنند و ۶۰ درصد از مردان بالای ۴۰ سال خروپف دائمی دارند. اگرچه همه کسانی که خروپف می‌کنند دچار اختلال وقفه تنفسی در خواب نیستند، اما خروپف یک نشانه هشداردهنده است که باید جدی گرفته شود. دیگر نشانه‌هایی که باید به آن‌ها توجه داشت عبارتند از احساس خواب‌آلودگی در طول روز، اضافه وزن و فشار خون بالا (از هر سه نفعی که فشار خون بالایی دارند، یک نفر دچار اختلال وقفه تنفسی در خواب هم هست). اختلال در خواب باعث خستگی، نگرانی و درد صورت در زمان بیداری می‌شود. در این مواقع تصور می‌کنیم مشکل از تخت، بالش، اضطراب یا بالا رفتن سن است. کسی که همیشه دچار مشکل وقفه تنفسی در خواب بوده است ممکن است با افزایش سن، این مشکل در او تشدید شود اما عکس آن هم امکان‌پذیر است یعنی اگر مشکل تنفسی‌تان در خواب را درمان کنید ممکن است با بالا رفتن سن خواب بهتری را تجربه کنید. خواب‌آلودگی یکی از عوامل اصلی تصادفات رانندگی است. از طرفی، یکی از نشانه‌های مهم اختلال وقفه تنفسی در خواب، خروپف است. تحقیقات نشان می‌دهد سالانه افراد زیادی بر اثر خواب‌آلودگی ناشی از این اختلال در تصادفات رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. چون این افراد هرگز خواب عمیقی را تجربه نمی‌کنند و در نتیجه همیشه احساس خستگی می‌کنند. علاوه بر این، ریسک اضافه وزن، بیماری قلبی و دیگر بیماری‌های مزمن در چنین افرادی بیشتر است. روش‌های درمانی مختلفی برای خروپف وجود دارد. در بعضی افراد ایجاد تغییراتی در سبک زندگی مثل کاهش وزن، تغییر حالت خوابیدن و مصرف نکردن مشروبات الکلی می‌تواند نتیجه‌بخش باشد. در بعضی دیگر هم استفاده از ابزارهای دهانی مخصوص خروپف هم می‌تواند مؤثر باشد. یک گزینه دیگر هم انجام جراحی روی ناحیه فوقانی مجرای تنفسی است.



ای بی‌بصر، من می‌روم، او می‌کشد قلاب را

طرح: محمد طحانی

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴
 سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹-۴۴۲۵۹۱۳۹
 توزیع: شرکت نشرگستر امروز
 چاپ: روزتاب- ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه / ۲۲ شهریورماه ۱۳۹۷ / شماره ۴۰۸۵
 ۳مهرم ۱۴۴۰- ۱۳ اسپتامبر ۲۰۱۸
 اذان صبح: ۵:۱۸
 طلوع آفتاب: ۶:۴۵
 اذان ظهر: ۱۳:۰۱
 غروب آفتاب: ۱۹:۱۵
 اذان مغرب: ۱۹:۳۳

سروش نیلتون: هیچ وقت تو اینترنت دنبال جواب مشکلی پزشکی نباشید. من به بار معدم درد گرفت با نت چک کردم دیدم سرطان دارم ولی شکر خدا با عرق تعنا شکستش دادم

آقای ماموت: اونایی که قبول نشدن حداقل دو سال از اونایی که قبول شدن تونزدگیشون جلوترن این حرفو بعدامیفهمید.

کَبَلُ النِّسَاءِ : واقعا دلم نمیخواد ۳۱ شهریور برسه و من برگردم و از فرادش برم دانشگاه حتی میتونم ساعت‌ها بابت این موضوع اشک بریزم جوری که دریاچه ارومیه نجات پیدا کنه

آقا میلاد موبد: صبح ساعت ۸ میای منرو همه‌چور آدمی هست از کارمند و کارگر بگیر تا مدیر و مهندس و دکتر اما وجه اشتراک همه‌شون اینه که خوابشون میاد و معتقدن این درآمدها ارزش زود بیدار شدن نداره

AV/2: اسم طرح جدید پیش‌فروش ایران خودرو (طرح لب‌لبه)! پول میدی شناسی یچی در میاد



عبدالله اسکندری: باز بریم به سال‌های دور



علی دهکردی: روزی روزگاری سینما

نوادگان جدید بوگاتی شیرون در راه‌اند؟



موفقیت بوگاتی دیوو شاید زمینه‌ساز تولید محصولات سفارشی جدید توسط این خودروساز افسانه‌ای باشد. ظاهراً بوگاتی در حال توسعه نسخه‌های سفارشی شیرون با نام‌های سوپرلگرا، SS و آپرتا است. شاید در آینده حتی خودرویی الکتریکی و پرفورمنس

نیز توسط بوگاتی تولید شود. همان‌گونه که نام خودرو نشان می‌دهد، شیرون سوپرلگرا نسخه سبک‌تر این هاپرکار خواهد بود. این برند در حال توسعه قطعات سبک‌وزن جدید همانند کالیبرهای ترمز و برف‌پاک‌کن‌ها با پرینت سه‌بعدی است. شیرون SS نسخه قوی‌تر و خاص‌تر این خودرو برای حضور در پیست خواهد بود. قطعات سبک‌وزن جدید این خودرو شاید باعث بهبود پرفورمنس شوند و شایعاتی هم درباره افزایش قدرت تولیدی پیش‌رانه ۱۶ سیلندر ۸ لیتری کواد توربو به گوش رسیده است. نهایتاً به خودروی شیرون آپرتا می‌رسیم که نسخه رویا این خودرو خواهد بود. در این مورد شاهد پانل جاشدنی‌ای خواهیم بود که به مالکان این فرصت را خواهد داد تا از پیچش باد در موهای خود لذت ببرند. البته مقامات رده‌بالای بوگاتی پیش از این گفته بودند نسخه رویا این هاپرکار ساخته نخواهد شد. به منظور قوت بخشیدن به این شایعات، بوگاتی قبلاً شروع به گسترش خانواده شیرون کرده است. این برند در مارس سال جاری از نسخه شیرون اسپورت با ۱۸ کیلوگرم وزن سبک‌تر که سیستم تعلیق سفت‌تری دارد رونمایی کرد. در ماه جولای نیز شاهد معرفی مدل جدید اسکای ویوو از شیرون بودیم که دارای پانل‌های شیشه‌ای ثابت به منظور ورود نور بیشتر به کابین بود و همچنین از افزایش ۲٫۷ سانتی‌متری فضای سر سود می‌برد.

منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

«اپ» تکار
 جی‌بور در ارائه پیشنهادات هوشمند هنگام تایپ را آزمایش می‌کند



گوگل مدتی است که قابلیت جدیدی را در اپلیکیشن کیبورد خود موسوم به جی‌بور آزمایش می‌کند. به لطف این قابلیت، جی‌بور هنگامی که مشغول تایپ هستید می‌تواند تصاویر گیف، اموجی یا استیکرهای مرتبط با نوشته‌هایتان را به شما پیشنهاد کند. به گزارش اندروید پلیس، جی‌بور نوشته‌های شما را تحت نظر می‌گیرد تا اگر هنگام تایپ یک کلمه خاص آیتم مرتبطی با آن پیدا کرد این موضوع را به اطلاعاتان برساند. این اطلاع‌رسانی از طریق آیکن G در نوار پیش‌بینی کیبورد انجام می‌گیرد که بسته به آیتم پیشنهادی، می‌تواند شکلش تغییر کند. آیکن G در چنین مواقعی می‌تواند به یک تصویر گیف، آیکن سرچ یا یک اسمایلی تبدیل شود. کاربردهای خصوصیت جدید جی‌بور بسیار زیادند. به عنوان مثال اگر اسم یک سلبریتی را تایپ کنید، آیکن G به آیکن جستجو تبدیل می‌شود تا با اشاره روی آن بتوانید به اطلاعاتی در مورد آن فرد سلبریتی برسید. یا اگر تولد کسی را به او تبریک بگویید، آیکن G می‌تواند یک تصویر گیف مرتبط با تبریک تولد را برایتان ظاهر کند. لازم به اشاره است که چنین خصوصیتی همیشه در جی‌بور وجود داشته، اما کاربران برای استفاده از آن باید خودشان و به صورت دستی وارد عمل می‌شدند. اما حالا و به لطف هوش مصنوعی، پیشنهادات به طور خودکار و در حین تایپ به کاربران ارائه می‌شوند. قابلیت مذکور به شکل یک آپدیت سروی و در حال حاضر برای تعداد محدودی از کاربران منتشر شده. بنابراین اگر هنوز به آن دسترسی ندارید باید اندکی صبر پیشه کنید. هر چند با توجه به این که خصوصیت مذکور از ماه جولای در حال تست بوده، پیش‌بینی می‌شود که به زودی شاهد انتشار رسمی آن در آپدیت بعدی اپلیکیشن باشیم.

منبع: دیجیاتو

تیشرتی که بیماری‌های قلبی را تشخیص می‌دهد!



طی نمی‌کند. فیبریلاسیون دهلیزی هنگامی رخ می‌دهد که در دهلیزها موج الکتریکی تحریک، جهت مشخصی نداشته باشد یعنی سلول‌های عضلانی دهلیز به صورت نامنظم تحریک و در نتیجه منقبض می‌شوند. این اختلال سبب افزایش خطر ابتلا به سکته قلبی می‌شود. علت دقیق بیماری مشخص نیست. ولی احتمال دارد، فشار خون بالا، عفونت‌های قفسه سینه، پرکاری تیروئید و مصرف بیش از حد کافئین و الکل از علل بروز فیبریلاسیون دهلیزی باشند. بررسی نوار قلب که نحوه حرکت موج تحریک الکتریکی در قلب را نشان می‌دهد بهترین و آسان‌ترین روش تشخیص این بیماری است. یکی از روش‌های تشخیص بیماری استفاده از دستگاهی به نام هولتر است. هولتر این امکان را به پزشک می‌دهد که بتواند روند فعالیت قلبی بیمار را در یک دوره زمانی مشخص در دسترس داشته باشد. تشخیص انواع آریتمی حاد و بسیاری از اختلالات دیگر با استفاده از این دستگاه امکان‌پذیر است. برای استفاده از این دستگاه، بیمارمان باید آن را زیر پیراهن خود بپوشند. در اغلب موارد، بیمارمان از پوشیدن مداوم دستگاه اجتناب می‌کنند زیرا امکان خوابیدن در شب را برای بیمار دشوار می‌کند. تیشرت کاردیواسکین با داشتن جنسی از نخ سفید، جایگزین بسیار

یک شرکت دارویی فرانسوی تیشرتی تولید کرده است که با داشتن ۱۵ الکتروود، قادر به تشخیص اختلالات قلبی است. به گزارش ایسنا و به نقل از دپلی‌میل، محققان فرانسوی یک تیشرت موسوم به کاردیواسکین تولید کرده‌اند که به طور مداوم، فعالیت‌های قلب را کنترل می‌کند و مشکلات آن را تشخیص می‌دهد. تشخیص این مشکلات به محافظت بدن علیه سکته کمک می‌کند و ممکن است به تشخیص علل سنگ‌کوب نیز منجر شود. در پارچه نخی این پیراهن الکتروودهایی تعبیه شده است که فعالیت‌های الکتریکی قلب را کنترل می‌کنند. کنترل این فعالیت‌ها به طور همیشگی صورت می‌گیرد. تراشه کوچکی که در تیشرت وجود دارد، نتایج فعالیت‌های قلب را به صورت بیسیم به یک اپلیکیشن که در گوشی هوشمند کاربر نصب شده است، ارسال می‌کند. این اپلیکیشن قادر است اطلاعات بیمار را با یک متخصص قلب به اشتراک بگذارد. کاردیواسکین می‌تواند ۳۵ مرتبه شست‌وشو شود. این پیراهن برای بهبود تشخیص شرایط خطرناک قلبی از قبیل فیبریلاسیون دهلیزی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین نوع آریتمی قلبی است که تحریک الکتریکی مسیر مشخصی را در قلب