

## اثرات قرص خواب آور بر بدن

یکی از شایع ترین اختلالات خواب، بی خوابی است که بین ۱۰ تا ۳۰ درصد از بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می دهد.

FDA ندارند، و در نظر داشته باشید که نظارت قابل توجهی بر روی این نوع داروهای خواب فروخته شده به عنوان مکمل های غذایی وجود ندارد. مکمل های خواب طبیعی، مانند: سنبل الطیب، نمونه هایی از مکمل های غذایی کمکی هستند. این مکمل ها اغلب گیاهی هستند و در دسترس و مسی می توانند تاثیر مثبتی بر جای بگذارند و عوارض جدی در پی ندارند.

نام ملاتونین تولید می کند که به کنترل چرخه طبیعی خواب و بیداری شما کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف ملاتونین OTC می تواند برای انواع خاصی از مشکلات خواب مفید باشد، اما هیچ مدرک روشنی مبنی بر کمک به بی خوابی عمومی وجود ندارد. ملاتونین می تواند باعث اختلال در چرخه طبیعی خواب و بیداری شود، اگر این دلیل بی خوابی نباشد، علاوه بر این، اغلب فرم مکمل در اندازه ۱۰ میلی گرم است.

والرین: برخی از مکمل هایی که به عنوان خواب آور به بازار عرضه می شوند شامل این گیاه می شوند. خبر خوب این است که به نظر نمی رسد عوارض جانبی ایجاد کند.

مکمل های غذایی اگر چه ممکن است افسردگی، دلایل سلامتی از آن ها استفاده کنند، اما مکمل های غذایی داروهای رسمی نیستند. آن ها نیاز به تایید

گروه بهداشت و سلامت - بی خوابی زمانی رخ می دهد که فرد در به خواب رفتن و یا به خواب ماندن مشکل داشته باشد و این مشکلات باعث خواب آلودگی، کند شدن تفکر یا سایر اختلالات در طول روز شود. بی خوابی اغلب با کم خوابی مرتبط است که می تواند عواقب جدی برای سلامت جسمی و روانی داشته باشد. برای رفع بی خوابی و سایر مشکلات خواب، بسیاری از مردم به روش های متعددی متوسل می شوند که عبارتند از: داروهای تجویزی مثل انواع قرص خواب آور، داروهای بدون نسخه و مکمل های غذایی است. این دارو ها می تواند به بهبود اختلال خواب کمک کنند.

**بنزودیازپین ها:** بنزودیازپین ها مانند داروهای خواب آور هستند که فعالیت مغز را برای ایجاد خواب آلودگی کاهش می دهند. این دسته جزو اولین داروهای تجویزی بودند که برای بی خوابی استفاده شدند.

**آگو نیست های گیرنده ملاتونین:** این نوع دارو باعث افزایش سطح هورمون ملاتونین در بدن می شود که باعث خواب آلودگی می شود.

**داروهای ضد افسردگی:** این دارو ها ابتدا برای درمان افسردگی طراحی شدند اما بعداً مشخص شد که اثر آرام بخشی دارند. تنها یک داروی ضد افسردگی به طور رسمی توسط

فیل از این که یک داروی نسخه ای به فروش برسد، باید توسط سازمان غذا و دارو (FDA) تایید شود، که به وقت داده های حاصل از مطالعات تحقیقاتی در مورد اثربخشی و ایمنی آن را بررسی می کند. پس از تایید دارو، بیمار باید نسخه ای از پزشک خود دریافت کند. تا دارو را از داروخانه تهیه کند. طبقات مختلف دارو ها بر اساس ترکیب شیمیایی و نحوه تاثیر آن ها بر مغز باعث خواب



گروه بهداشت و سلامت - وزارت کشاورزی آمریکا، تولید گوجه فرنگی بنفش اصلاح شده ژنتیکی را مورد تایید قرار داده است.

گوجه فرنگی بنفش تقویت شده، پس از گذشت بیش از یک دهه توسعه، از نظر داشتن مواد مغذی توسط "وزارت کشاورزی آمریکا" (USDA) برای پرورش دادن بی خطر تلقی شده است. این گوجه فرنگی ها ۱۰ برابر بیشتر آنتی اکسیدان تولید کنند، اصلاح ژنتیکی شدند.

در سال ۲۰۰۶، یک پژوهش جالبه چاپ رسید. این پژوهش در مورد نوعی گوجه فرنگی گزارش داد که برای تولید

### گوجه فرنگی بنفش اصلاح شده ژنتیکی مجوز تولید گرفت

تغذیه شدند، عمر کردند. "کتی مارتین"، زیست شناس گیاهی، طی مصاحبه ای در سال ۲۰۰۸ گفت، هرگز یکی از نخستین نمونه های مهندسی متابولیک است که پتانسیل ارتقای سلامت از طریق رژیم غذایی را با کاهش تاثیر بیماری های مزمن ارائه می دهد و مطمئناً نخستین نمونه از یک ارگانسم اصلاح شده ژنتیکی به شمار می رود که یک مزیت بالقوه را برای همه مصرف کنندگان ارائه می کند. گوجه فرنگی بنفش اصلاح شده ژنتیکی پس از مدت ها گذراندن فرآیندهای نظارتی و دریافت تایید

### کاهش کلسترول خون با مصرف یک نوع ماکارونی

باکتری های خوب روده و کاهش کلسترول LDL بهر منند شدند. شرکت کنندگان این تحقیق به مدت ۲ ماه هر روز ۱۰۰ گرم ماکارونی متشکل از ۲۵ درصد آرد جو و ۷۵ درصد آرد گندم در مصرف کردند. این ترکیب غذایی باکتری های خوب روده و کاهش کلسترول LDL بهر منند شدند. شرکت کنندگان این تحقیق به مدت ۲ ماه هر روز ۱۰۰ گرم ماکارونی متشکل از ۲۵ درصد آرد جو و ۷۵ درصد آرد گندم در مصرف کردند. این ترکیب غذایی

### راهکاری مناسب برای کاهش ابتلای کودکان به خروسک

بودند، کودکان ۱۱ درصد خطر ابتلا به خروسک داشتند، در حالی که کودکان مادرانی که دز عادی از ویتامین D مصرف کرده بودند، ۱۸ درصد خطر ابتلا به این بیماری را نشان دادند. پروستاد در رابطه با این یافته ها گفت: در حال حاضر هیچ واکنشی علیه پانژون (عامل بیماری زای) ایجادکننده این بیماری وجود ندارد. از این رو، راهبردهای پیشگیرانه دیگری مورد نیاز است و اقدام های آغاز شده در دوران بارداری ممکن است مهم باشند، زیرا خروسک در نوزادان و کودکان خردسال رخ می دهد.

مورد بررسی قرار گرفتند. بانجام مجموعه ای از آزمایشات مشخص شد کودکانی که مادرانشان روغن ماهی مصرف کرده بودند ۱۱ درصد خطر ابتلا به خروسک داشتند در حالی که آن هایی که مادرانشان روغن زیتون مصرف کرده بودند، ۱۷ درصد خطر ابتلا به خروسک را نشان می دادند.

در این مطالعه به سرپرستی دکتر نیکلاس بروستاد از بیمارستان دانشگاهی کپنهاگ، ۲۳۹۹ زن باردار

گروه بهداشت و سلامت - مطالعه ای جدید نشان می دهد که اگر مادران در دوران بارداری از روغن ماهی و مکمل های ویتامین D (D) استفاده کنند، نوزادان و کودکان خردسال آن ها کمتر در معرض ابتلا به خروسک (Croup) قرار می گیرند.

خروسک یک عفونت مسری و شایع در قفسه سینه است که موجب التهاب گلو شده و بر راه های تنفسی کودکان اثر می گذارد.

نشانه های این بیماری عبارت از سرخه خشک و کوتاه، صدای خش دار و سخی در تنفس است. معمولاً این بیماری خفیف است اما ممکن است بعضی از کودکان به درمان در بیمارستان و کمک تنفسی احتیاج پیدا کنند.

نتیجه این مطالعه جدید که در کنفرانس بین المللی انجمن تنفسی اروپا (European Respiratory Society International

برای رفع بی خوابی و سایر مشکلات خواب، بسیاری از مردم به روش های متعددی متوسل می شوند که عبارتند از: داروهای تجویزی مثل انواع قرص خواب آور، داروهای بدون نسخه و مکمل های غذایی است. این دارو ها می تواند به بهبود اختلال خواب کمک کنند.

مطالعه خواب به یک پزشک خواب ارجاع دهد. در یک مطالعه خواب، بدن شما در هنگام خواب مشاهده می شود. معمولاً فقط در صورتی نیاز به مطالعه خواب دارید که ممکن است مشکل خواب دیگری مانند: آپنه خواب داشته باشید که باعث بی خوابی شما می شود.

**عوارض مصرف قرص خواب**

یکی از خطرات اصلی قرص خواب آور این است که به آن ها وابسته می شوید. این بدان معنی است که آن ها با گذشت زمان کم تر موثر می شوند، بدون آن ها نمی توانید خوب بخوابید. هم چنین ممکن است زمانی که سعی می کنید این کار را متوقف کنید، احساس ناخوشایندی داشته باشید یا بی خوابی بدتری را تجربه کنید. قرص های خواب آور نیز می توانند باعث بی ثباتی، سرگیجه و فراموشی شما شوند. آن ها می توانند تمرکز را برای شما سخت کنند. ممکن است روز بعد احساس گیجی یا خستگی کنید. این عوارض جانبی ممکن است خطر تصادف و سقوط را افزایش دهد، به خصوص اگر سن شما بالا باشد. برخی از انواع قرص خواب آور می توانند باعث شوند که شما خواب کارهایی را انجام دهید، این می تواند خوردن، صحبت کردن یا حتی رانندگی باشد. اگر بیش از یک نوع قرص خواب آور یا الکل مصرف می کنید، این احتمال بیشتر است.

**آپنه خواب عبارتند از:**

**• خروپف بصای بلند یا مکرر**

**• کندی در هنگام نفس کشیدن**

**• در طول روز بسیار خواب آلوده شدن**

لازم به ذکر است که این مقاله به شما کمک می کند تا با اطلاعات بیشتری نسبت به رفع مشکل خود اقدام کنید و به شناخت بهتر عارضه تان به سراغ بهترین پزشک متخصص موجود در دسترس بروید و تحت هیچ شرایطی نمی تواند جایگزین مناسبی برای مراجعه به پزشک باشد. قرص خواب آور یکی از رایج ترین درمان های بی خوابی هستند. اگر به درستی استفاده شوند، می توانند راهی مفید برای بی حرکتی در شب های باشند که خواب دشوار است. متأسفانه، مطالعات نشان داده اند که بسیاری از افراد عادت های نامنم در مورد داروهای کمک خواب ایجاد می کنند. با همکاری با پزشک و درک خطرات مرتبط با داروهای خواب، می توانید احتمال عوارض جانبی ناخواسته خود را به حداقل برسانید.

پیش از رسیدن به بازار هنوز با آزمایش ها و موانع نظارتی بیشتری روبه رو است. بنابراین، نخستین گام برای مارتین و جونز، فروش دانه های این گوجه فرنگی های بنفش به تولیدکنندگان خانگی خواهد بود. مارتین گفت: ما اکنون یک گام به تحقق روی مان برای ارائه گوجه فرنگی بنفش سالم به بسیاری از افرادی که برای خوردن آن هیجان زده هستند، نزدیک تر شدیم. نکته تلخ این است که گوجه فرنگی در آمریکا و نه در



### دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**  
روزنامه

بازار برفی بنگلادش  
همه چیز در دسترس  
کاروس، گرون

**نمایشگاهی که بر آورده نگر!**

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

**روزنامه**

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

**روزنامه**

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

**روزنامه**

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

**روزنامه**

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

**روزنامه**

طرح قرار داد بیمه سلامت  
با مطب های مامایی هرگز مان اجرایی شد

آغاز طرح نظارتی ویژه  
افزایش مدارس در هر روز کان

تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

سر د آسا کیش

Sarda.asa.kish

۰۹۱۷۳۶۱۴۶۸۶۴  
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴  
۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴