پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر وحید کلانی
متخصص طب درد و عضو انجمن جهانی طب سوزنی

آیا در لاپاراسکوپی سنگ صفرا، کیسه صفرا نیز درآورده می‌شود یا فقط سنگ داخل آن درآورده می‌شود؟

در جراحی کیسه صفرا با هر روشی، خود کیسه صفرا هم برداشته می‌شود.

آیا طب سوزنی برای درمان بیماری‌های پوستی مانند ویتیلیگو که یک بیماری خود ایمنی است، راه حل یا درمان خاصی دارد؟

طب سوزنی بر این بیماری تاثیر خوبی دارد و در چند جلسه اول متوجه بهبود آن خواهید شد.

آیا طب سوزنی در جوان سازی پوست تاثیر دارد؟

بله انجام طب سوزنی باعث تحریک پوست و کلاژن سازی و در نهایت جوان سازی پوست می‌شود.

تازه ها

آدامس جویدن ۱۰۰ میلیون باکتری را از بین می‌برد؟

بررسی‌های جدید حاکی از آن است که آدامس جویدن به مدت ۱۰ دقیقه می‌تواند حدود ۱۰۰ میلیون باکتری یا ۱۰ درصد از میزان میکروب های بزاق دهان را از بین ببرد.

متخصصان هلندی به بررسی نقش تاثیر جویدن آدامس در از بین بردن باکتری‌های دهان پرداختند.

در این بررسی از تعدادی شرکت کننده خواسته شد در مدت زمان ۳۰ ثانیه تا ۱۰ دقیقه آدامس بجوند. پس از آن، نمونه آدامس جویده شده مورد مطالعه قرار گرفت و مشخص شد حدود ۱۰۰ میلیون باکتری روی هر یک از این نمونه‌ها وجود دارد.

همچنین آشکار شد تعداد این باکتری‌ها با افزایش مدت زمان جویدن آدامس بیشتر می‌شود.

منبع: بنیاد ژنتیک

قلیان خنده با فرمول اتاق عمل!

یک پک خنده تا مرگ

سلامت

مهین رمضانی - خبرنگار

خبرگزاری فارس با گذاشتن ویدئوی یکی از قهوه خانه ها و تصویری محوشده، جوانی را نشان می دهد که ادعا می کند با زدن چند پک قلیان با ترکیب خاص، حالت سرخوشی پیدا می کند که قابل تصور نیست. یکی از افراد که اطلاع بیشتری از محتویات قلیان داشت، مدعی می شود این قلیان ترکیبی از گاز نیتروژن (N_2O) و اکسیژن است که استنشاق آن باعث عوض شدن حال وهوای مصرف کننده می شودو اسم تجاری آن گاز خنده آور است و برای آن فوایدی همچون درمان سردرد، شادی آور بودن و ضد افسردگی و ....را برمی شمارد. به همین بهانه در مطلب امروز به بررسی عوارض گازهای خنده آور می پردازیم و در ادامه نظر متخصص بیهوشی را درباره این شیوه مصرف نادرست جویا می شویم:

جوزف پریستلی، شیمی دان انگلیسی برای اولین بار در سال ۱۷۷۵ گاز شادی را تولید کرد. اکسید دی نیتروژن در دمای اتاق بی رنگ است و قابل اشتعال نیست.

عوارض جانبی گاز خنده آور

گاز خنده آور که به گاز شادی نیز مشهور است، ترکیبی شیمیایی است که مونوکسید دی نیتروژن نام دارد (N_2O).

این ترکیب بویی خوش و طعمی شیرین دارد.

گاز خنده آور یا اکسید نیتروژن، کار بردهای مختلفی دارد و استفاده از آن به عنوان یک آرام بخش بالینی به‌ویژه در درمان‌های دندان پزشکی بسیار رایج است.

استفاده‌های متنوع

اکسید نیتروژن در موتور موشک به عنوان اکسید کننده قوی به کار می‌رود؛ همچنین این ترکیب قدرت خروجی (توان) موتورهای حرفه‌ای را در مسابقات موتور سواری افزایش می‌دهد. این ماده، نوعی افزودنی خوراکی تأیید شده است که به شکل اسپری آئروسل استفاده می‌شود. از اکسید نیتروژن در پر کردن بسته‌های چیپس و دیگر تنقلات نیز استفاده می‌شود.

مخدر توهم‌زا!

امروزه از این ترکیب، در مقاصد تفریحی به‌عنوان نوعی ماده مخدر توهم‌زا استفاده می‌شود.

استفاده دارویی

کاربرد دارویی گاز خنده‌آور با مصارف صنعتی آن بسیار متفاوت است و در پزشکی، بر اساس خواص ضد درد و بی حس کننده آن به کار می‌رود.

معمولاً دندان پزشکان این گاز را به عنوان آرام بخش برای بیمار تجویز می کنند. خالص آن را نمی‌توان برای مدت طولانی استفاده کرد چرا که موجب کمبود اکسیژن می شود و ممکن است باعث بی هوشی یا مرگ هم شود. به این دلیل در کاربرد بالینی، اکسید دی نیتروژن با اکسیژن ترکیب می‌شود تا طول زمان استفاده از آن به گونه‌ای بی خطر افزایش یابد. بیمار ممکن است در مراحل اولیه احساس سبکی و سرگیجه کند. میزان آرام بخشی به غلظت و مدت تجویز آن بستگی دارد. اولین مرحله اثر دارو با احساس گز گز در دست‌ها و پاها همراه است؛ به دنبال آن، حس گرم شدن به بیمار دست می‌دهد که این مرحله دوم است. در مرحله سوم، بیمار احساس سبکی و شناور بودن دارد و نوعی حس سرخوشی را تجربه می کند. بیمار در مرحله چهارم حالت خواب آلودگی دارد و قادر به تکلم یا حرکت نیست. اگر مقدار بی هوش کننده، بیش از حد معینی باشد اولین اثر جانبی آن حالت تهوع است. به واسطه استنشاق بیش از حد این گاز، ممکن است سرعت دم و بازدم کم شود و این باعث می‌شود میزان هوای ورودی به شش‌ها کاهش یابد. همچنین کمبود اکسیژن می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود. علاوه بر عوارض جانبی کوتاه مدت، استفاده مکرر از گاز خنده آور (دوز متوسط یا زیاد) ممکن است باعث بروز عوارض جانبی طولانی مدت شود. این عوارض عبارت است از آسیب‌های عصبی، اختلالات حرکتی، بی حسی دست و پا و نداشتن تمرکز. زنان باردار، افراد مبتلا به آسم و بیماری‌های تنفسی و فشار خون ریوی و همچنین مبتلایان به عفونت گوش میانی، بیماری تراکم زدایی یا شکستگی دنده‌ها باید از مصرف گاز خنده آور اجتناب کنند. افراد مبتلا به فنیل کتونوری (نوعی اختلال ژنتیکی) نیز نباید از این گاز استفاده کنند.

ترکیب الکل و گاز خنده آور نیز می‌تواند برای مصرف کننده مضر باشد. کسانی که این گاز را همراه مواد مخدر دیگر مصرف می کنند، ممکن است دچار عوارض جانبی مهلک آن شوند. افرادی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند نیز مجاز به مصرف این گاز نیستند. اگر گاز خنده آور به مدت طولانی استفاده شود، ممکن است تولید سلول‌های خونی مغز استخوان را مختل کند.

دکتر مهدی فتحی | دانشیار بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و هیپنوتیزم درمانگر بین المللی ایران

در پزشکی گاز اکسید نیتروژن (N_2O) نقش هوشبری دارد و عملکرد آن به گونه‌ای است که از طریق ریه جذب خون می شود و با تاثیر بر مغز، اثر آرام بخشی و انفکاک ذهنی ایجاد می کند که ممکن است با حالت سبکی سر، خنده و تهوع همراه باشد و در هر کسی تظاهر خاصی دارد و به هیچ وجه دارویی نیست که در خارج از اتاق عمل و بدون صلاحدید و تجویز متخصص مصرف شود. مصرف آن باعث افزایش فشار خون به‌ویژه فشار خون شریان ریه و فشار مغز و مشکلات ذهنی و روانی می شود. این دارو در ترکیب با داروهای استنشاقی دیگر که برای بیهوشی استفاده می شود، اثر آن ها را کم می کند اما به هیچ وجه مصرف آن به افراد عادی توصیه نمی شود و حتما باید در شرایط تحت کنترل استفاده شود زیرا مصرف آن بدون همراهی با اکسیژن می تواند به مرگ منجر شود.

آشپزی

غذای اصلی

سالاد نخود فرنگی و تخم مرغ

- نخود فرنگی - ۵۰۰ گرم
- ترخون خرد شده - ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
- خیارشور - ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ - ۵ تا ۶ عدد
- روغن زیتون - ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
- آب لیمو یا سرکه - ۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
- سس مایونز - یک سوم تا یک دوم لیوان
- فلفل سیاه - به میزان لازم

- تخم مرغ‌ها را آب‌پز کنید، به‌طوری که کاملا سفت شوند.
- اگر از کنسرو نخود فرنگی استفاده نمی کنید، باید آن را آب‌پز کنید.
- برای این منظور نخود فرنگی را در یک قابلمه بریزید و مقداری آب به آن اضافه کنید تا سطح نخود فرنگی را بپوشاند، سپس روی حرارت ملایم شعله اجاق گاز قرار دهید تا بپزد.
- پس از پخت، نخود فرنگی را در آبکش بریزید و صبر کنید تا آب اضافه آن برود.
- خیارشور را نده درشت بزنید یا ریز خرد کنید.
- نخود فرنگی را به خیارشور اضافه کنید.
- تخم مرغ‌های آب‌پز شده را پوست بگیرید و نده درشت کنید و سپس به سالاد بیفزایید.
- سس مایونز، فلفل سیاه و آب لیمو را با یکدیگر مخلوط کنید.
- سس به دست آمده را به سالاد اضافه کنید و به آرامی سالاد را هم بزنید. سالاد آماده است و می‌توانید آن را سرو کنید. این غذا را می‌توانید به صورت ساندویچ نیز سرو کنید.

شهر چاپ
خراسان
سررسید و تقویم رومیزی ۹۸
با چاپ اختصاصی
(طراحی و عکاسی صنعتی)
۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴

بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهید صادقی ۱۸
۹۷۱۸۲۴۷۸/م

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی در نظر دارد مناقصه اجرای پروژه شبکه توزیع گاز توسعه شهرک صنعتی مشهد (کلات) با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۳۹۷/۱۲/۱۱ می باشد.

آخرین مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۲۳

مهلت زمانی ارائه پیشنهاد :ساعت ۱۴ مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۷

زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۳ مورخ ۱۳۹۸/۱/۲۸

اطلاعات تماس شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی جهت دریافت اطلاعات بیشتر درخصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای «الف» : مشهد- بلوار خیام- بعد از خیام ۳۵- تلفن: ۳۷۶۴۲۰۰۵ - نمابر ۳۷۶۴۲۰۰۳

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۰۲۱-۲۷۳۱۳۱۳۱ دفتر ثبت نام در تهران ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۰۲۱-۸۵۱۹۳۷۶۸ و در مشهد ۰۵۱-۳۳۴۹۰۴۴۳

مشخصات کار: اجرای شبکه توزیع گاز به طول حدود ۱۶ کیلومتر با لوله پلی اتیلن به اقطار ۶۳-۹۰-۱۲۵-۱۶۰ و ۲۰۰ میلیمتر و ۲۴ متر لوله فولادی ۱۰ اینچ و اجرای تعداد ۳۳ حوضچه بتنی شیرآلات.

مبلغ برآورد: ۱۳.۱۶۴.۳۴۲.۲۱۷ ریال (اعتبار طرح غیرعمرانی)

مدت انجام کار: ۵ ماه.

تضمین شرکت در مناقصه: ششصد و پنجاه و هشت میلیون و سیصد هزار ریال به صورت تضامین قابل قبول مربوط مندرج در آیین نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ هـ مورخ ۹۴/۹/۲۲.

رشته و پایه تشخیص صلاحیت پیمانکاران: تاسیسات و تجهیزات- تمامی پایه ها.

شرکت شهرکهای صنعتی خراسان رضوی

۹۷۱۸۲۱۹۱/م

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com