آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۰۷
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۱•۲۹
۰۸ شوال ۱۴۴۵/ ۱۷ آوریل ۲۰۲۴

اضطراب تلفن یا تله فوبیا علائم و درمان آن

بسیاری از افراد ممکن است دوست نداشته باشند با تلفن صحبت کنند یا از مکالماتی که باید از طریق تلفن انجام دهند، اجتناب کنند، اما وقتی تردید فرد برای برقراری و دریافت تماس باعث می‌شود علائمی مانند اضطراب شدید، تنگی نفس یا ضربان قلب را تجربه کند، ممکن است در واقع دچار اضطراب تلفن یا تله فوبیا باشد. با این حال، افراد مبتلا به SAD بدیهی است که از خلاف آن رنج ببرند. اگر با این وضعیت دست و پنجه نرم می‌کنید، ترس از تلفن ممکن است منعکس‌کننده مسائلی باشد که در ارتباط و تعامل با دیگران به طور کلی با آنها سروکار دارید. اضطراب تلفن به ترس از برقراری یا پاسخ‌دادن به تماس‌های تلفنی، به‌عنوان تله فوبیا شناخته می‌شود.

«علائم»

- از برقراری تماس یا تماس دیگران با شما خودداری می کنید.
- تاخیر در برقراری یا پاسخگویی به تماس‌های تلفنی دارید.
- وسواس در مورد آنچه پس از تماس گفته شد، دارید.
- استرس در مورد خجالت کشیدن خود دارید.
- نگران آزاردادن طرف مقابل هستید.
- نگران آنچه خواهید گفت، هستید.

درمان

درمان اضطراب تلفنی یا تله فوبیا می‌تواند شامل تکنیک‌های درمان شناختی- رفتاری (CBT) مانند بازسازی شناختی و آموزش مواجهه باشد. بازسازی شناختی شامل به چالش کشیدن باورها و جایگزینی افکار منفی با جایگزین‌های سازنده‌تر است. به‌عنوان مثال، اگر دائما نگران هستید که هنگام برقراری تماس تلفنی، طرف مقابل را آزار خواهید داد، بازسازی شناختی ممکن است شما را وادار کند که شواهدی را در نظر بگیرید که این واقعا درست نیست و مشکلی ندارد اگر گاهی هم اشتباه کنید. اگر طرف مقابل نمی‌خواست با شما صحبت کند، چرا از شما می‌خواست تماس بگیرید؟ در نهایت به این نتیجه می‌رسید که بعید است طرف مقابل را اذیت کنید یا او نمی‌خواهد با شما صحبت کند.

در آخر

اضطراب تلفنی دشوار است اما می‌توان بر آن غلبه کرد. با این حال، اگر متوجه شدید که ترس شما از برقراری و دریافت تماس‌های تلفنی به سایر بخش‌های زندگی‌تان هم سرایت می‌کند و به طور کلی ترس از تعامل اجتماعی دارید، ممکن است مفید باشد که با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید. اگر شما مبتلا به SAD تشخیص داده شده‌اید، ممکن است درمان‌هایی مانند دارو یا درمان به شما پیشنهاد شود.

دانستنی‌ها

کمبود «ید» و کاهش IQ کودکان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن هشدار نسبت به تبلیغات اغواگرایانه و فاقد اساس علمی سودجویان در زمینه نمک‌های تصفیه نشده از جمله نمک دریا، سنگ نمک و نمک‌های رنگی، در عین حال عوارض ناشی از کمبود «ید» در بدن را یادآور شد و بر لزوم مصرف کم اما «یددار» نمک تاکید کرد. دکتر احمد اسماعیل‌زاده اظهار کرد: با توجه به اینکه خاک کشور ید کافی ندارد، طی سالیان گذشته نسبت به یددارکردن نمک اقداماتی انجام شد که بسیار مثبت بود و توانست تا حدودی کمبود ید را در کشور ریشه‌کن کند. اما طی سالیان اخیر با توجه به گسترش فضای مجازی و سود مالی که در این ماجرا وجود دارد، اطلاعات غلطی از سوی سودجویان درباره نمک‌های دریا و با تبلیغات اغواگرایانه نظیر آن‌که «این نمک‌ها معجزه می‌کنند و بسیاری از امراض را درمان می‌کنند!» به مردم ارائه می‌شود و به همین دلیل نیز مردم نسبت به نمک یددار مقداری بد بین شده‌اند و برخی‌ها نیز تحت تاثیر این تبلیغات از نمک دریایی و نمک‌های رنگی استفاده می‌کنند. وی تاکید کرد: بارها تاکید کرده‌ایم که نمک کم مصرف کنید و نمک مصرفی هم حتما یددار باشد. اسماعیل‌زاده تاکید کرد: استفاده از نمک دریا، نمک‌های رنگی، سنگ نمک به هیچ وجه از سوی وزارت بهداشت توصیه نمی‌شود؛ چراکه به دلیل آلودگی با فلزات سنگین و... برای سلامت انسان مضرات بسیار زیادی دارد. اینکه در فضای مجازی گفته می‌شود نمک دریا برای فشارخون خوب است و یا بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند، کاملا اشتباه است و پایه علمی ندارد. نکته مهم دیگر نیز این است که مواد موجودی در نمک که موجب فشارخون می‌شود سدیم است که در انواع نمک‌ها وجود دارد بنابراین در مصرف نمک تصفیه شده یددار نیز باید رعایت شود. اسماعیل‌زاده ادامه داد: سال گذشته ششمین ارزیابی میزان ید جامعه را در کشور با همکاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انجام داده‌ایم و داده‌های آن در دانشگاه علوم پزشکی کشور جمع‌آوری شده است و این داده‌ها در حال تجزیه و تحلیل هستند و تا تابستان نتایج اعلام خواهد شد. در این برنامه ارزیابی وضعیت ید جامعه در کودکان مدرسه به‌عنوان نماینده‌ای از جامعه و در میان مادران باردار انجام شده و همینطور میزان ید موجود در نمک‌هایی که در سطح عرضه وجود دارد و نمک‌هایی که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند بررسی خواهد شد.

نقش «ید» در بدن

وی درباره فواید ید برای انسان اظهار کرد: ید نقش بسیار مهمی را در سلامت بدن ایفا می‌کند. خطر اختلالات شنوایی، سقط جنین، عقب‌ماندگی‌های ذهنی در افرادی که دچار کمبود ید هستند به مراتب بیشتر از سایر افراد است. ید برای تکامل هوشی افراد بسیار حائز اهمیت است به همین دلیل نیز ما همیشه به مادران باردار می‌گوییم که مصرف نمک هم به میزان کم برای آن‌ها مضر است و هم به میزان زیاد و باید حتما به میزان لازم نمک تصفیه شده یددار مصرف کنند؛ چراکه موجب تکامل جنین در شکم مادر می‌شود.

کمبود «ید» و کاهش IQ

اسماعیل‌زاده ادامه داد: IQ کودکانی که ید کافی مصرف نمی‌کنند دچار مشکل می‌شود؛ چراکه نسبت به کودکان دیگری که ید استفاده می‌کنند، عقب‌ماندگی دارند. معمولا این کودکان، یک مقدار از نظر هوشی پایین‌تر هستند و از میزان یادگیری کمتری برخوردار هستند. در سنین بالا نیز موجب اختلالات کم‌کاری تیروئید و اختلالات ناشی از متابولیسم تیروئید می‌شود. به همین دلیل نیز توصیه می‌کنیم که همه افراد به میزان کافی مصرف ید داشته باشند.

یادداشت

نکاتی درباره نوشابه‌های رژیمی

معصومه تکلو
کارشناس سازمان غذا و دارو

چند دهه است که برای مصرف نوشابه‌های گازدار رژیمی، تبلیغات گسترده‌ای جهت کاهش وزن انجام شده و ادعا می‌شود به‌جای قند از شیرین‌کننده‌های طبیعی و یا مصنوعی استفاده شده است که فاقد کالری هستند؛ لذا موجب افزایش‌وزن نمی‌شوند. در صورتی‌که همه شیرین‌کننده‌ها مانند آسپارتام دارای حد مجاز مصرف روزانه در حد میلی‌گرم در کیلوگرم وزن بدن هستند که به آن ADI می‌گویند که مخفف انگلیسی دریافتی قابل قبول روزانه است. اگر چه شیرین‌کننده‌های مورد استفاده در محصولات غذایی به ویژه نوشابه‌های بدون قند با آخرین استانداردهای ملی و بین‌المللی بررسی شده و با توجه به میزان توصیه شده در محصول مذکور، مصرف می‌شوند اما باید در نظر داشت که مصرف بیش از آن در روز، احتمال ابتلاء به انواع سرطان‌ها و ناباروری را در انسان، افزایش می‌دهد. آسپارتام پس از تجزیه در بدن به دو اسید آمینه اسید آسپارتیک و دی فنیل آلانین و متانول تبدیل می‌شود که در بیماران ارثی فنیل کتونوری (PKU)، آنزیم فنیل آلانین هیدروکسیلاز، به دلیل جهش ژنی، غیرفعال است، لذا قادر به تجزیه اسید آمینه دی فنیل آلانین در بدن نیست و اسید آمینه مذکور در بدن تجمع یافته و منجر به آسیب مغزی و در نتیجه تأثیر بر عملکرد شناختی می‌شود. در برچسب نوشابه‌های گازدار بدون قند حاوی شیرین‌کننده مصنوعی آسپارتام، باید هشدار مربوط به عدم مصرف توسط بیماران فنیل کتونوری درج شود.

ویژه

این میوه‌ها را با معده خالی نخورید

متخصصان تغذیه می‌گویند انواع مختلفی از میوه‌ها وجود دارد که باید هنگام صبح از خوردن آنها اجتناب شود. «داریل گیوفر» توصیه می‌کند که از خوردن موز و گلابی هنگام صبح و با معده خالی خودداری کنید. این متخصص گفت: موز به سرعت انرژی بدن را تامین می‌کند و منجر به افزایش قند خون نیز می‌شود اما به سرعت دوباره کاهش می‌یابد. این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه موز مضر نیست، افزود: این میوه حاوی ویتامین B ۶، پتاسیم و منیزیم است که بدن به آن نیاز دارد و این مواد لازم با خوردن موز همراه با سایر موارد مانند آجیل و ماست برای بدن مفید است.

آیا مصرف استامینوفن در بارداری ضرر دارد؟

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف استامینوفن در دوران بارداری با افزایش خطر ابتلا به اوتیسم، اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی و... در کودکان ارتباطی ندارد. این پژوهش داده‌های بیش از ۲.۴ میلیون کودک متولدشده را تجزیه و تحلیل کرد. متخصصان دریافتند بین مصرف استامینوفن در دوران بارداری و اختلال‌های عصبی- رشدی ارتباطی وجود ندارد. طبق تجزیه و تحلیل یک تحقیق دیگر هیچ ارتباطی بین اختلالات رشدی- عصبی و مصرف استامینوفن در بارداری گزارش نشد. بر اساس نتایج این پژوهش، یک عامل یا علت خاص و یکتا نمی‌تواند به‌تنهایی این ارتباط را تبیین کند، بلکه عوامل متعددی مانند سلامتی والدین و مشخصه‌های جمعیت‌شناختی نظیر سن، جنسیت، تحصیلات، شغل، درآمد، محل زندگی و وضعیت اجتماعی- اقتصادی ممکن است به‌طور جداگانه یا در ترکیب با یکدیگر، بر ارتباط بین مصرف استامینوفن و بروز این اختلال‌ها تاثیرگذار باشند.

معیار انتخاب ضدآفتاب مناسب

کارشناس اداره کل آرایشی، بهداشتی سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت استفاده از ضدآفتاب، توجه به میزان SPF را فاکتوری مهم در انتخاب این محصول آرایشی و بهداشتی دانست. دکتر سارا میرحقی ساعتچی با بیان اینکه ضدآفتاب به محصولاتی گفته می‌شود که از پوست انسان در برابر اشعه نور خورشید محافظت می‌کنند، گفت: یکی از فاکتورهای مهم در انتخاب ضدآفتاب SPF است که میزان محافظت از پوست در برابر سوختگی و التهاب ناشی از آفتاب را نشان می‌دهد. میرحقی ساعتچی افزود: برای انتخاب ضدآفتاب با SPF مناسب پوست می‌توان از پزشک یا داروساز مشورت گرفت. وی گفت: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از قرارگرفتن در معرض تابش نورخورشید باید ضدآفتاب استفاده کرد تا محافظت کافی روی پوست ایجاد شود. همچنین در صورت عرق‌کردن و شستن صورت بهتر است مصرف محصول تکرار شود.

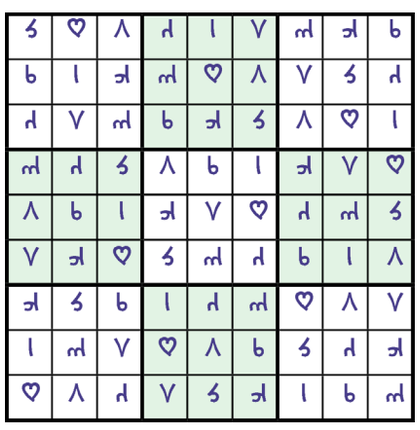
نکته

مواد قندی عامل ابتلا به زوال عقل است؟

نتایج تحقیق کنونی نشان داد: بیماران دیابتی نوع ۲ که اختلال شناختی (CI) از خود نشان دادند، سطح قندخون بالاتری داشتند همچنین مدیریت ضعیف‌تری بر وضعیت بیماری آنان مشاهده شد. محققان اعلام کردند که زوال عقل بیش از ۹۰۰ هزار نفر (حدود یک نفر از هر ۱۱ فرد بالای ۶۵ سال) را در بریتانیا تحت تاثیر قرار داده است. زوال عقل اصطلاحی برای گروهی از شرایط است که بر مغز تاثیر می‌گذارد که آلزایمر، شایع‌ترین شکل آن محسوب می‌شود. بسیاری از علائم آن ناتوان‌کننده هستند و شامل از دست دادن حافظه، مشکل در تمرکز، قضاوت ضعیف، مشکل در انجام وظایف و تغییرات خلقی است، اما یکی از علائم هشداردهنده غیرعادی‌تر، نشان دادن میل شدید به مواد قندی است. سطح قندخون بالا فقط در افراد دیابتی دیده نمی‌شود، زیرا می‌تواند در افراد بدون این عارضه پس از خوردن غذاهای شیرین افزایش یابد و به این معنی نیست که اگر میل به شیرینی دارید از زوال عقل رنج می‌برید، اما آخرین یافته‌ها حمایت از تاثیر منفی قند بر مغز را تقویت می‌کنند. برای رسیدن به نتیجه، دانشمندان ۳۵۰ شرکت‌کننده میانسال بستری در بیمارستان را که همگی دیابت نوع ۲ داشتند، مورد بررسی قرار دادند. هدف، شناسایی عوامل خطر برای اختلال شناختی از طریق بیمارانی بود که آن را نشان دادند و آنهایی که به این مورد مبتلا نبودند. نتایج نشان داد که ۳۸.۹ درصد از افراد با میانگین سنی ۵۸ سال در مراحل مختلف، کاهش شناختی را نشان دادند. عوامل خطر مستقلی که در این شرکت‌کنندگان برای اختلال شناختی مشاهده شد شامل سن، سطح قندخون، دورکمر بالا، شاخص توده بدنی (BMI) یا سطوح وزن، همچنین مدیریت کمتر وضعیت آنان بود. افراد مبتلا به اختلال شناختی نیز در عرض سه ماه پس از معاینه، موارد هیپوگلیسمی را تجربه کرده بودند، در حالی که بیماری عروق مغزی (CVD) که بر جریان خون به مغز تاثیر می‌گذارد، نیز عامل خطر بود. در مقابل، افرادی که مدیریت وزن، الگوهای غذایی قوی دیابتی را نشان دادند یا رژیم غذایی سالمی برای مدیریت شرایط خود داشتند از زوال شناختی محافظت بیشتری داشتند. محققان دریافتند کسانی که دیابت خود را کمتر کنترل و کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند، اما بیشتر در بیمارستان بستری می‌شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۸۰۷

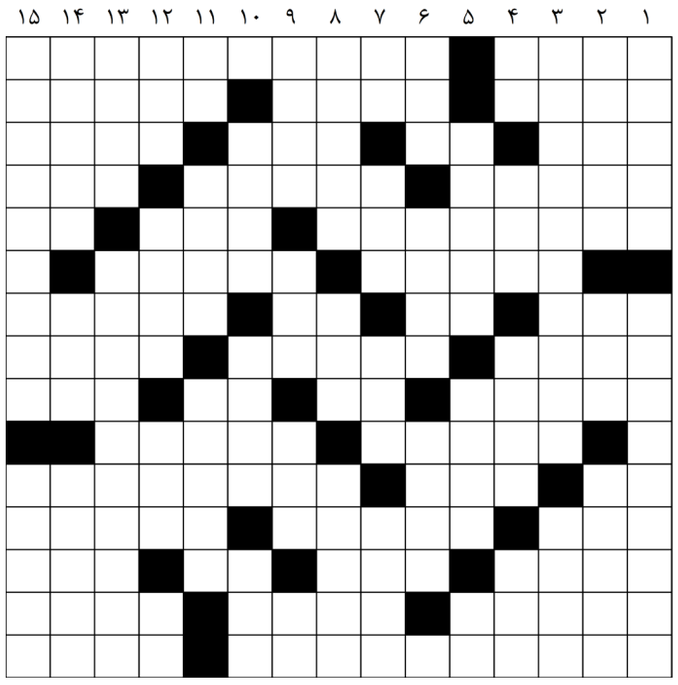
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- از رشته‌های ورزش کشتی- یکی از دو برادر انگلیسی دربار صفویان ۲- گرانمایه- پشتیبان و حمایت‌کننده- آنچه رویش پوشیده نباشد ۳- ضربه پا به توپ- بالاآمدن آب دریا- سبزی پیچیده- بزرگوار و گرامی ۴- از ماه‌های سریانی- شراره آتش- کلاهخود ۵- سریالی از محمدمهدی عسگرپور- بالیدن- گذشتن بر چیزی ۶- کشوری آفریقایی- برد آن معروف است ۷- خون‌بها- کله- پاروی قایقرانان- قاضی ۸- پایتخت غنا- سیمان قدیم- فناوری روز دنیا ۹- شخصیتی در شاهنامه- سایه‌گاه- از غذاهای ایرانی- نکوهش و سرکوفت ۱۰- اخم- سازمان‌دادن ۱۱- حرف ندا- خوگرفتن- کاشف میکروب‌های گیاهی ۱۲- دوباره بیمارشدن- اسب خسرو پرویز- حل‌وفصل کارها ۱۳- پرسش- نوعی ماربزرگ- کلام تعجب بانوان- خزنده گزنده ۱۴- رادار- نوعی بیماری- با فرهنگ ۱۵- اتمام حجت- اطلاعات رایانه

عمودی

۱- خاندان نادرشاه- قصه‌گو ۲- گوشه هندسی- به‌تنهایی- جر و بحث و ۳- یک بیماری روانی- گدا ۴- محل ورود- هم‌داستان رامین- حرف ۲۴ یونانی- بی‌سر و پا ۵- قابل لمس- تواضع و فروتنی- حرف دوم انگلیسی ۶- از جنگ‌های صدراسلام- جسور و بی‌باک- علت ۷- رمق آخر- محل استقرار موشک- پول خرد هندوستان- خم شده ۸- قبول‌کردن و پذیرفتن- قالی- شایستگی ۹- ساز زهی- ناگهان خودمانی- کند نیست- ضمیر فرانسوی ۱۰- گناهکار- کارگر کشتی- پندار و تصور ۱۱- مساوی- رستگاری- شکفته شدن گل ۱۲- منحوس- با نشاط- نو به زبان آذری- نام ترکی ۱۳- آدم آهنی- کارگردان سارای ۱۴- ناگزیر و ناچار- خودرویی کوچک- شهرستان قدیم ۱۵- آخرین پادشاه ساسانی- صمغ مغناطیسی



حل جدول ۱۸۰۶