آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۰
شنبه
۱۴۰۳•۱۱•۶
۲۴ رجب ۱۴۴۶ / ۲۵ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

«غذاهراسی» چیست؟

فوبیای غذایی که به آن «سیبوفوبیا» هم گفته می‌شود، نوعی ترس یا اضطراب شدید است که با برخی غذاهای خاص تحریک می‌شود. آقای «کلر دی» از پرتقال وحشت دارد. او که مادر دو فرزند است نه تنها نمی‌تواند پرتقال را لمس کند بلکه حتی نمی‌تواند نزدیکشان شود. کلر که ۳۹ ساله است، می‌گوید: مساله فقط بوی آنها نیست. همه چیز است: پوست سفید داخل پرتقال، پوست اصلی و حتی برش‌های آن. من به هر قیمتی از پرتقال دوری می‌کنم. کلر با اینکه می‌تواند به‌راحتی یک لیمو را بخورد اما قادر نیست برای فرزندانش که دو و پنج ساله‌اند، پرتقال پوست بکند و همکارانش در یک شرکت فناوری در لندن، می‌دانند که نباید مقابل او سر میزهایشان بنشینند و پرتقال پوست بکنند. کلر هیچ‌گاه پرتقال دوست نداشته، اما گمان می‌کند که فوبیای او از تجربه‌ای خاص در دوران کودکی‌اش نشات گرفته است. او به روشنی به یاد دارد که بعد از یک مسابقه نت بال به او برش‌های پرتقال در یک کیسه پلاستیکی شفاف تعارف شد و این صحنه معده‌اش را به هم ریخت. او ادامه می‌دهد: می‌دانم که این ترس غیرمنطقی است، اما برای حل‌کردن این فوبیا هیچ تمایلی ندارم. با این حال ایام سال نو میلادی برایم سخت است چون پرتقال‌ها همه جا هستند. «کریستوفر پل جونز»، متخصص فوبیای غذایی مستقر اظهارکرد که فوبیای غذایی که به آن «سیبوفوبیا» هم گفته می‌شود، نوعی ترس یا اضطراب شدید است که با برخی غذاهای خاص تحریک می‌شود. او می‌گوید: این ترس می‌تواند از دیدن، بوییدن یا حتی فکرکردن به غذا ناشی شود. به گفته او، فوبیاهای غذایی اغلب از تجربیات منفی اولیه ناشی می‌شوند و این پدیده به «شرطی‌سازی پاولفی» معروف است. این تجربیات ممکن است شامل خفگی، واکنش‌های آلرژیک یا آسیب‌های روانی عاطفی یا اصطلاحا تروما‌ی مرتبط با غذا باشند مانند مجبور شدن به خوردن چیزی در کودکی و سپس احساس تهوع. او بیان داشت: به این ترتیب، فوبیای غذایی را می‌توان شکل شدیدتری از آن انزجاری دانست که برخی افراد پس از مصرف بیش از حد الکل تجربه می‌کنند و بعدا با دیدن یا بوییدن آن، دچار حالت تهوع می‌شوند. این ترس‌ها در صورت درمان نشدن می‌توانند در طول زمان گسترش یابند و به یک رژیم غذایی به‌شدت محدود منجر شوند که ممکن است سلامت فرد را تحت تاثیر قرار دهد. جونز که روان‌درمانگر و هیپنوتراپیست بالینی مدعی است با شکستن پیوندهای عاطفی که واکنش ترس را برمی‌انگیزند، می‌تواند بیشتر فوبیاها را طی یک تا چهار جلسه حل کند و اینکه، رویکرد چندوجهی او برخلاف هیپنوتراپی سنتی، هدفمندتر است و به ریشه مشکل می‌پردازد. به گفته «فلیکس اکونومکایس»، متخصص دیگر در زمینه فوبیای غذایی اکثر افراد با فوبیای غذایی شدید معمولا فقط دو نوع غذا می‌خورند مانند ناگت و چیپس. اگرچه او حتی مردی میانسال را درمان کرده که تمام عمرش فقط نان می‌خورده است. اگر مغز باور کند که غذا خطرناک است، اجتناب از آن کاملا منطقی به نظر می‌رسد. اما مغز می‌داند که برای بقا به غذا نیاز دارد، بنابراین چیزی را انتخاب می‌کند که ایمن‌ترین غذا به نظر می‌رسد. او اشاره می‌کند که فوبیاهای غذایی اغلب با بی‌اشتهایی اشتباه گرفته می‌شوند، در حالی که در واقع اینجا مشکل بر سر «اعتماد نداشتن معمولا بی‌مورد به غذا» است. او ادامه می‌دهد: افراد مبتلا، حس وحشتی بیمارگونه به برخی از غذاها دارند و بدنشان همان‌طور می‌لرزد که اگر عنکبوتی به دستشان داده شود. «کری جونز»، روان‌درمانگر، می‌گوید که فوبیاهای غذایی، بیشتر در موارد اختلال مصرف غذایی اجتنابی/محدودکننده (ARFID) دیده می‌شوند؛ اختلالی پیچیده که ویژگی آن اجتناب از برخی غذاهاست و از همه مهم‌تر اینکه به نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن یا وزن مرتبط نیست. در عوض، این اختلال ممکن است شامل مسائل حسی، تروما یا ترس از آثار منفی مانند خفگی یا تهوع باشد. فوبیاهای غذایی نسبت به انواع دیگر اختلال‌های خوردن مانند بی‌اشتهایی، پرخوری عصبی یا اختلال پرخوری، تا حدی کمتر رایج هستند اما همچنان بر تعداد قابل‌توجهی از افراد تاثیر می‌گذارند. برای برخی افراد، این ترس‌ها همه‌گیر می‌شود و رژیم غذایی آنها را به تعداد انگشت‌شماری از غذاهای ایمن محدود می‌کند. سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس (NHS) برای درمان فوبیاهای غذایی معمولا از درمان شناختی-رفتاری (CBT) یا درمان مبتنی بر خانواده استفاده می‌کند.

نکته

ارتباط بین بیماری لثه و عملکرد مغز

به نظر می‌رسد بیماری لثه فعالیت مغز را مختل می‌کند و به طور بالقوه خطر زوال شناختی را در فرد افزایش می‌دهد. به گزارش مدیسن نت، اسکن MRI در یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری لثه در مقایسه با افرادی که از سلامت دندان خوبی برخوردار بودند، ارتباطات تغییر یافته بین مناطق مختلف مغز را تجربه کردند. تیم تحقیق به سرپرستی «شایهو لی»، دانشیار رادیولوژی به این نتیجه رسیدند: «این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که پریودنتیت (بیماری لثه) ممکن است بر عملکرد مغز حتی در حالت شناخت طبیعی تأثیر منفی بگذارد.» علاوه بر این، نتایج نشان می‌دهد که پریودنتیت ممکن است یک عامل خطر بالقوه برای آسیب مغزی باشد و یک سرنخ نظری و یک هدف درمانی جدید برای پیشگیری اولیه از بیماری آلزایمر ارائه می‌دهد. برای این مطالعه، محققان سلامت دهان و فعالیت مغز ۵۱ نفر را مورد بررسی قرار دادند، از جمله ۱۱ نفر با لثه سالم، ۱۴ نفر با بیماری خفیف لثه و ۲۶ نفر با بیماری لثه در حد متوسط تا شدید. به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری لثه متوسط تا شدید تغییراتی را در ارتباطات بین و درون مناطق مختلف مغز نشان دادند. به طور کلی، بیماری لثه با اختلال در عملکرد شبکه در مغز مرتبط بود. محققان نوشتند: «تا جایی که ما می‌دانیم، مطالعه حاضر اولین مطالعه‌ای است که تغییرات عملکرد مغز را در افراد مسن دارای شناخت طبیعی با سطوح مختلف شدت پریودنتیت از دیدگاه شبکه‌های مغزی مقایسه می‌کند.»

هموپتیزی، علل و درمان

هموپتیزی یا خلط خونی به بیرون آمدن خون یا خلط سینه خونی از ناحیه حنجره، (نایژه، نای یا ریه‌ها) گفته می‌شود. هموپتیز ممکن است به خاطر سرطان ریه و یا عفونت‌ها مانند بیماری سل، برونشیت، سینه پهلو و یا دیگر بیماری‌ها یا پیامدهای قلبی-رگی باشد. خونی که از جاهای دیگر، مانند معده شما می‌آید، می‌تواند به نظر برسد که از ریه‌ها آمده است.

برونشیت

برونشکتازی یا نایژه‌فراخی یک بیماری است که در آن قسمت‌های مختلف راه‌های هوایی شش به‌صورت دائمی بزرگ می‌شوند. علائم بیماری معمولا شامل سرفه مزمن به‌همراه خلط سینه است. علائم دیگر شامل: تنگی نفس، سرفه خونی و درد قفسه.

تحریک مجاری تنفسی

در هنگام سرماخوردگی، التهاب و تحریک در مجاری تنفسی باعث خشکی و پاره‌شدن رگ‌های خونی در نواحی داخلی بینی و گلو می‌شود که ممکن است خون وارد خلط شود.

سرفه شدید

سرفه‌های مکرر و شدید می‌توانند باعث پارگی رگ‌های خونی در ناحیه گلو و ریه‌ها شوند.

عفونت‌های ویروسی

در موارد شدیدتر سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، عفونت‌ها می‌توانند باعث آسیب به رگ‌های خونی و خونریزی شوند.

درمان

برای درمان خلط و کاهش علائم سرماخوردگی، معمولا از روش‌های زیر استفاده می‌شود:

ضداحتقان‌ها

داروهایی می‌توانند به کاهش احتقان و بازشدن راه‌های هوایی کمک کنند.

آب نوشیدن

مصرف مایعات فراوان می‌تواند به رقیق‌شدن خلط و کاهش شدت سرفه کمک کند.

غرغره آب نمک

غرغره آب نمک گرم می‌تواند به تسکین گلو درد و التهاب کمک کند.

آنتی‌بیوتیک‌ها

در صورتی‌که عفونت باکتریایی در کار باشد، پزشک ممکن است آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

پیشگیری

برای جلوگیری از خلط خونی می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:
اگر سیگار می‌کشید، کاهش دهید: سیگار باعث تحریک و التهاب می‌شود. همچنین احتمال بیماری‌های جدی پزشکی را افزایش می‌دهد.
اگر احساس کردید عفونت تنفسی در راه است، آب بیشتری بنوشید.
خانه را تمیز نگه دارید، تنفس آسان گرد و غبار است و در صورت ابتلا به COPD، آسم یا عفونت ریه می‌تواند ریه‌های شما را تحریک کرده و علائم شما را بدتر کند.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری نقرس

عبدالرحمان رستمیان
فوق‌تخصص روماتولوژی

بیماری نقرس یک بیماری متابولیک است که مفاصل را درگیر می‌کند و ابتدا شخص دچار ورم و التهاب شدید در مفاصل می‌شود. به طور معمول این التهاب بعد از یک هفته التیام پیدا می‌کند اما با توجه به میزان اسیداوریک در خون موجب حملات مکرر در فرد خواهد شد. زمانی‌که اسید در بدن بالا می‌رود بدن قادر به دفع اسید نبوده و این اسید داخل مفصل رسوب کرده و التهاب مفصل ایجاد می‌کند؛ این اسید بعضی اوقات منجر به سنگ کلیه در فرد می‌شود. یکی از علت‌های ایجاد بیماری نقرس در افراد می‌تواند ژنتیکی باشد، به طوری که بدن فرد اسیداوریک بالایی تولید کرده و کلیه توان دفع را ندارد، هم چنین افرادی که به سندروم متابولیک مبتلا شده‌اند از طریق استفاده بیش از حد مواد گوشتی به این سندروم دچار می‌شوند. اسید در فرآورده‌های گوشتی و غذاهای دریایی نسبت به مواد غذایی دیگر بالاتر بوده و از عوامل تشدیدکننده نقرس در بدن است. این افراد باید داروهایی را مصرف کنند که سطح اسیدیک خون بدنشان را پایین آورده و همچنین استفاده از مسکن ضدالتهاب برای کاهش درد این نوع از بیماران تجویز خواهد شد. برای درمان بیماری نقرس دو داروی اصلی در بازار موجود است که به طور معمول این دو دارو در ابتدای تشخیص بیماری نقرس تجویز می‌شود. یکی از داروها آلپرینول و داروی بعدی بوستات بوده که در کنترل این بیماری بسیار کمک‌کننده است. اگر بیماران به موقع نقرس را درمان کنند، اکثر افراد بهبود پیدا خواهند کرد. بعضی از افراد در بیماری نقرس زمینه ژنتیکی دارند و ممکن است از پدر یا برادرشان شروع شود. گروه بعدی افرادی هستند که مصرف بالای پروتئین مانند گوشت قرمز و غذاهای دریایی دارند، برای پیشگیری و مبتلانشدن به بیماری نقرس ابتدا باید یک تغذیه مناسب و اصولی را در زندگی داشته باشیم، همچنین فعالیت‌های ورزشی به صورت روزانه باعث بالا بردن قدرت عضلات است.

هشدار درباره مضرات تاتو

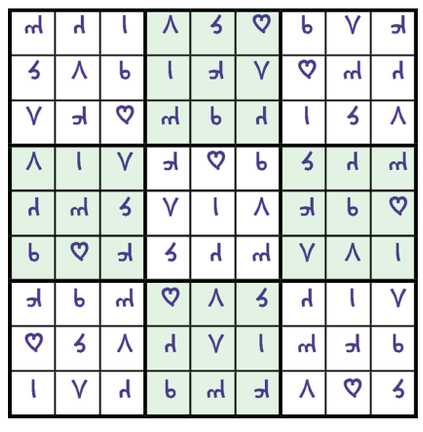
مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با اشاره به گسترش خدمات تاتو در مراکز بدون مجوز، نسبت به خطرات جدی رنگ‌های تاتو از جمله سرطان‌زایی و حساسیت هشدار داد. محمود آل‌بویه اظهار داشت: واردکردن رنگ خارجی به بدن می‌تواند سلامت انسان را به خطر بیندازد. این رنگ‌ها ممکن است سال‌ها در بدن باقی بمانند و حتی پاک‌کردن آن‌ها نیز فرآیندی دشوار و آسیب‌زا است. وی بیان داشت: در حال حاضر هیچ رنگی، چه وارداتی و چه تولید داخل، مورد تأیید مراجع ذی‌ربط در بازار ایران نیست. ما همچنان تأکید داریم که این محصولات مضر هستند. آل‌بویه اظهار داشت: مصرف‌کنندگان باید از این عوارض آگاه شوند تا بتوانند با علم به خطرات، در مورد مصرف این محصولات تصمیم‌گیری کنند. آل‌بویه تأکید کرد: داروخانه‌ها و فروشگاه‌های دارای مجوز، معتبرترین مکان برای تهیه فرآورده‌های آرایشی هستند.

تاثیر تب مالت روی قلب و مغز بیماران

مدیر گروه تحقیقات بالینی انستیتو پاستور گفت: درگیری ستون فقرات، دریچه‌های قلب و حتی درگیری مغز از عوارض بیماری تب مالت است. آمیتیس رمضانی افزود: تب مالت بیماری مشترک بین انسان و دام است و کنترل چنین بیماری‌های مشترکی سخت‌تر از کنترل بیماری‌های مختص انسان است. به این ترتیب هم انسان و هم دام باید کنترل شوند و این کار را سخت می‌کند. یکی از راه‌های اصلی انتقال این بیماری از طریق مصرف لبنیات غیر پاستوریزه است. وی ادامه داد: پنیر تازه غیرپاستوریزه را بعد از دو تا سه ماه ماندن در آب نمک می‌توان مصرف کرد. وی اظهار داشت: هنگامی‌که تب مالت مزمن شود عوارض شدیدتر می‌شود درگیری ستون فقرات و دریچه‌های قلب و حتی درگیری مغز از عوارض بیماری تب مالت است. فرد بیمار باید داروها را کامل مصرف کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

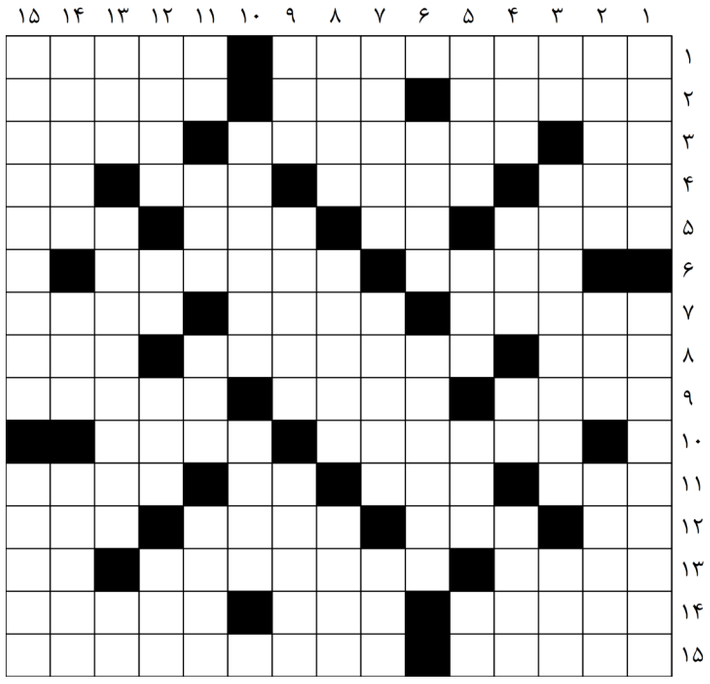
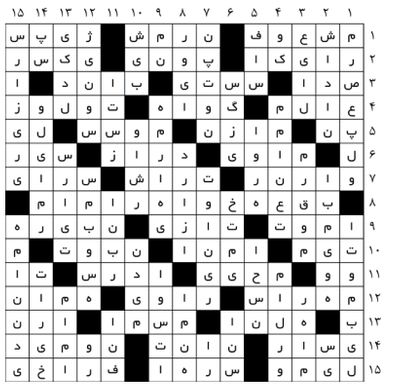
شماره ۲۰۳۰

افقی

۱- ژنرال فرانسوی و قهرمان جنگ جهانی اول- یک بیماری پوستی ۲- از گیاهان با نام‌های دیگر «پیاز یزدی»، «لپو»- ردپا- شاخه‌ای از پزشکی که عبارت است از بریدن و شکافتن قسمت‌های مختلف بدن ۳- کلاه‌فرنگی- فیلمی از حمید نژاد- انتظار و نگرانی ۴- برگ- خوابگاه- اردوگاه و خیمه‌گاه- سوسن زرد ۵- نفس‌کشیدن- خشم و قهر- ماست چکیده- جمع امت ۶- بزرگان- از پادشاهان سومری ۷- ابر پاره شبیه- یکی از صورفلکی- تمام و همگی ۸- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- استراحت‌کردن- عزیزتر ۹- کدخدا- اشرار- حصیر ۱۰- اجداد- شهری در استان یزد ۱۱- دریایی در ترکیه- خشن- دشمن سرسخت- طرف چپ ۱۲- می‌دهند تا رسوا کنند- حرف دوم یونانی- شهری در استان اصفهان- برگزیدگان ۱۳- آنکه تفریط کند- از توابع الموت- رمق آخر ۱۴- گرمی- نیروها- مجال و فرصت ۱۵- در آش می‌ریزند- نام این بیماری اوتیت است

عمودی

۱- متحیر- کاخی در هندوستان ۲- کارآموز پزشکی- مدت زمان «فوتبال»- مخترع کشتی بخار ۳- خاک سفالگری- یک محفظه استخوانی- غضروفی قابل ارتجاع که به شکل مخروط و جایگاه قرارگیری قلب، ریه‌ها و... است- ناپدری ۴- خریدوفروش- درخت مخروطی شکل- ازضمایرانگلیسی- وسیله نوشیدن آب ۵- گنده‌بینی- نظریات- نیتروژن- حرف فاصله ۶- اینک- فارغ ۷- بازارسرپوشیده- دارای گنجایش- کلمه‌ای در خطاب به مردان ۸- خاتون- ازکشورهای آمریکای جنوبی- فرودآمدن ۹- باران نم‌نم- ازاسیدآمینه‌های ضروری- آسیب‌ها ۱۰- ازعلائم نگارشی- بخشی از سوره‌های قرآن‌کریم ۱۱- برجستگی لاستیک- پایان زندگی- پیامبر- زاینده ۱۲- سرماخوردگی- نوعی پیشوند مضارع- از بیماری‌های واگیردار- خالص ۱۳- ضعیف- ازغذاهای بختیاری- معبرخون ۱۴- تب‌کرده- تلاش- خطیب ۱۵- ازشاعران ایرانی- عمل ربودن



حل جدول ۲۰۲۹