گوناگون

میزان جریمه عدم استفاده «پزشکان» از کارتخوان اعلام شد

معاون نظارت سازمان نظام پزشکی با تأکید بر اینکه استفاده از کارتخوان توسط پزشکان یک الزام است، گفت: ۲درصد از درآمد کل یک پزشک در صورت عدم استفاده از کارتخوان، به عنوان جریمه دریافت می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از قارس، محمدجهانگیری- معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی با اشاره به قانون الزام استفاده پزشکان از کارتخوان، گفت: بر اساس آمار بانک مرکزی، استفاده پزشکان از کارتخوان رشد خوبی داشته است. وی ادامه داد: بر اساس توافق با سازمان امور مالیاتی، اقدماتی صورت گرفت و بر این اساس قانونی در مجلس تصویب شد و در ۱۳ آبان ماه سال جاری توسط رئیس جمهور برای اجرا ابلاغ شد که تمام صنوف را در نظر گرفته است. قرصتی به جامعه پزشکی برای دریافت کارتخوان داده شد این قرصت تا اول مهر بود اما بر اساس تفاهم‌ها این زمان تمدید شد. جهانگیری تصریح کرد: پزشکان تا سی‌ام بهمن قرصت دارند تا برای دریافت کارتخوان اقدام کنند. البته سازمان نظام پزشکی در این خصوص اقداماتی انجام داده و جلسات مختلفی با اعضاء و رؤسای سازمان نظام پزشکی در سراسر کشور برگزار کرده است. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی با اشاره به چگونگی تبختام کارتخوان از سوی پزشکان، خاطرنشان کرد: جامعه پزشکی باید برای تبختام در سامانه مالیاتی وارد شود و از طریق این سامانه که ۱۶ رقمی از شرکت دریافت کننده کارتخوان اعلام می‌شود که باید آن را وارد کرده و شماره حساب اعلام کنند وی با بیان اینکه تاکنون بیش از ۵۰درصد پزشکان برای دریافت کارتخوان تبختام کرده‌اند، گفت: اختلافی در این خصوص وجود دارد که قسمتی از پزشکان ارتباط مستقیمی با بیمار ندارند؛ مانند پزشکان طب اورژانس یا پزشکان عمومی که موندی مالیاتی هستند، اما در درمانگاه‌ها فعالیت می‌کنند و الزامی برای کارتخوان ندارند. جهانگیری با اشاره به راهکارهای بازدارنده برای عدم تمکین پزشکان مبنی بر استفاده از کارتخوان، ابراز داشت: در قانون و سامانه مودیان مالیاتی جراحی در نظر گرفته شده و ۲ درصد از درآمد کل پزشک در صورت عدم استفاده از کارتخوان به عنوان جریمه دریافت می‌شود که این موضوع را به جامعه پزشکی انتقال دادیم. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی تصریح کرد: بر اساس تفاهمی که با سازمان امور مالیاتی داشتیم، روش‌های ایجابی را در نظر گرفته‌ایم؛ ضمن اینکه کارگاه‌های آموزشی نیز در سراسر کشور برای جامعه پزشکی برگزار کردیم و قرار است سازمان نظام پزشکی شهرستان‌ها و استان‌های مختلف نیز جلساتی با نمایندگان امور مالیاتی در این خصوص داشته باشند. وی تأکید کرد: در سازمان نظام پزشکی بر این موضوع تأکید داریم که باید رابطه مالی پزشک و بیمار قطع شود و به سمت بیمه حرکت کنیم؛ ضمن اینکه امروز استفاده از کارتخوان توسط پزشک یک الزام است و ما در این خصوص پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهیم و درباره چگونگی اطلاع‌رسانی مردم در خصوص تخلفات مربوطه در حال برنامه‌ریزی هستیم.

نمک به مقابله با سرطان کمک می کند

محققان در مطالعه جدید خود بر روی موش ها توانستند با موفقیت از تئوترات سدیم کلرید(تمک) برای تاپودی سلول های سرطانی استفاده نمایند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه جورجیا در تحقیق خود مشاهده کردند تزریق تئوترات تمک به تومورها در موش موجب محدودیت قابل توجه رشـد آنها شد. کلرید سـدیم برای زندگی ضروری است، اما در صورت استفاده تاپجا می‌تواند منجر به مرگ سلولی شود. به منظور کنترل این مسئله، کانال‌های یونی در غشای پلاسما که سلول‌ها را احاطه کرده‌اند از ورود تمک جلوگیری می‌کنند. حفظ تعادل درست بین یون‌های سـدیم و کلرید بیرونی و پتانسـیم درونی در سلول‌ها می‌تواند موجب ایجاد فرآیندهای شود که به حمایت از هومئوستاز کمک می‌کند. محققان مطالعه جدید عنوان می‌کنند تئوترات سدیم کلرید می‌توانند یون‌ها را به سلول‌ها تحویل داده و موجب اختلال در هومئوستاز یونی شوند. تئوترات سدیم کلرید حداوی میلیون‌ها اتم سدیم و کلرید هستند اما کانال‌های یونی مسئول ممانعت از ورود تمک، این حالت را تشخیص نمی‌دهند. در نتیجه تئوترات سدیم کلرید به راحتی وارد سلول می‌شوند. محققان در مطالعه بر روی موش‌ها، تئوترات سدیم کلرید را به تومورها تزریق کردند و این گروه از موش‌ها را با موش‌های گروه کنترل مقایسه کردند. تیم تحقیق مشاهده کرد تئوترات سدیم کلرید رشد تومور را تا ۶۶درصد متوقف می‌کند. همچنین هیچ تشنه‌ای مبتنی بر آسیب به اندام موش‌ها مشاهده نشد.

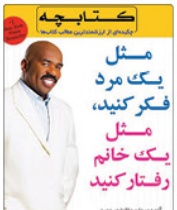
مصرف شیر کم چرب موجب افزایش طول عمر می شود

تحقیق جدید نشان می دهد مصرف شیر کم چرب به جای شیر پرچرب موجب کندشدن روند افزایش سن می شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، مطالعه کروموزوم DNA بیش از ۸۰۰۰فرد بزرگسـال آمریکایی نشـان داد افرادی که به طورمنظم شیر پرچرب مصرف می کردند طول تلومرهای سلول‌های شأن کوتاه‌تر بود. کوتاهی طول تلومرها نشانه تسریع در روند پیری بیولوژیکی است. با افزایش سن، طول تلومرها به تدریج کوتاه‌تر می‌شود و محققان طول کوتاه‌تر تلومرها را با ریسـک بالاتر ابتلاء و مرگ ناشی از عفونت‌ها، سرطان و بیماری قلبی مرتبط می‌دانند.

«لاری تاکر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بریگام یانگ ایالت یوتا آمریکا در این باره می گوید: «هشـتاد زیادی از فاکتورهای سبک زندگی هم با طول تلومر مرتبط هسـتند» به عنوان مثال در افـراد چاق، طول تلومرها کوتاه‌تر از افراد لاغر است و همچنین در مورد افراد سیگاری در مقابل افراد غیرسیگاری نیز چنین شـرایطی وجود دارد. از سوی دیگر، افرادی که مقادیر بیشـتری فیبر، سبزیجات و میوه مصرف می کنند معمولاً طول تلومرشان بلندتر است. محققان در این مطالعه به بررسی تأثیر چربی شیر بر طول تلومرها پرداختند. آنها دریافتند به طورمیانگین، افرادی که شیر با چربی بیشتر مصرف می کردند در مقایسه با طرفداران شیر کم چرب یا فاقد چربی، تلومرهای کوتاه‌تری داشتند. مطالعه نشان داد افزایش هر یک درصد چربی شیر با ۳۵ سال روند پیری بیولوژیکی مرتبط است. به گفته محققان، در صورت وجود رابطه مسـتقیم بین شیر پرچرب و روند پیری، هنوز دلیل آن مشخص نیسـت.

یک جرعه کتاب



کتاب مثل یک مرد فکر کنید، مثل یک خانم رفتار کنید
آنچه مردان واقعاً در مورد عشق، روابط، صمیمیت و تعهد می‌اندیشند
نویسنده: استیو هاروی
مترجم: هنگامه خدابنده
شادن پژواک

پیام آشنا: کتابچه مثل یک مرد فکر کنید، مثل یک خانم رفتار کنید چکیده‌ای از ارزشـمندترین مطالب کتابی به همین نام، نوشته استیو هاروی است. این کتاب درباره آنچه مردان واقعا در مورد عشق، روابط، صمیمیت و تعهد می‌اندیشند صحبت می‌کند.

درباره کتاب مثل یک مرد فکر کنید، مثل یک خانم رفتار کنید

هر مردی در زندگی خود به سـه چیز نیاز دارد: پشـتیبانی، وفاداری و رابطه. همچنین زنان موجودات پیچیده‌ای هستند که نیازهای بسیار گوناگونی دارند. انتظار زنان از مردان این است که آنچه می‌خواهند و نیاز دارند را برایشان فراهم کنند، بدون اینکه زنان از این خواسته یا نیاز حرفی بزنند. مردان نیاز دارند کسی هویشان را داشته باشد، اینگونه حس می‌کنند پادشاه سرزمین خود هستند. هر مردی وقتی از در خانه بیرون می‌رود، خود را آماده نبرد کرده اسـت. مردان همواره باید مراقب و در کمین باشند. اگر از مردان تشکر کنید و بگویید قدر زحماتشان را می‌دانید آنها بیشتر و سخت‌تر تلاش می‌کنند. مردان نیاز دارند این کلمات را بشـنوند. دلگرمی دادن باعث می‌شـود بخواهند کارهای بیشـتری برای شما انجام دهند. اگر دوست دارید درباره دنیای مردان خیلی بیشتر از این‌ها بدانید می‌توانید کتابچه مثل یک مرد فکر کنید، مثل یک خانم رفتار کنید را که چکیده‌ای از مهم‌ترین نکات کتاب اسـتیو هاروی است را بخوانید. هاروی در این کتاب بـه عنوان یک نماینده از طرف دنیای مردانه شما را با راز و رمزهای مردان آشنا می‌کند.

بخشی از کتابچه مثل یک مرد فکر کنید، مثل یک خانم رفتار کنید

برخی جملات خاص هسـتند که مردان با شنیدنش دنبال جای امنی برای قایم شـدن می‌گردنـد. جمله "باید با هم حرف بزنیم"، یکی از آنهاسـت. تفسـیری که مردان از این جمله دارند یکی از این دو اسـت: اینکه خطایی از آنها سـر زده اسـت و دوم‌اینکه زن می‌خواهد متکلموحده باشد. مرد این نکته را متوجه می‌شـود که زن از دسـتش عصبانی است و می‌خواهد با حـرف زدن نظرش را به مرد منتقل کند. اما چیزی که نمی‌خواهند تحملش کنند آن سخنرانی یکساعته پر از خشم و عصبانیت است. چیزی که باعث می‌شود مردان دنبال قرار از صحبت کردن با زنان باشـند این است که زنان انتظار دارند وقتی با مردی حرف می‌زنند او همان نوع واکنشی داشـتن کارنامه برای پرداخت این هزینه به بهانه هزینه‌های آب، برق و گاز، گفت: معافیت مدارس از پرداخت بهای آب و برق و گاز در مجلس تصویب شده و کسی حق ندارد برای این موارد هزینه‌ای از مدارس دریافت کند. تنها قید و تاکید این قانون، رعایت الگوی مصرف است.

وی افزود: برای رعایت الگوی مصرف، استانداردی تعریف شـده به این گونه که متناسـب با تعداد دانش‌آموز هرمدرسه تعریف می‌شود و اگر متناسب با آن، مصرف معقول و استاندارد باشد نباید پولی از سـوی مدارس پرداخت شود و قطعا هیچ کس مطالبه نمی‌کند و در صورت مطالبه شـدن قابل پیگرد حقوقی اسـت. وزیر آمـوزش و پرورش با تاکید بر اینکه وزارتخانه به مـدارس اعلام کرده که پولـی از اولیای دانش آموزان به اجبار دریافت نکنـد و قانونا هم حق ندارنـد بـه خانواده‌ها اجبار کنند، گفت: دی‌ماه اسـت و فقط توانسـتایم سرانه استان‌های محروم را بپردازیم و برای مابقی استان‌ها هنوز موفق به توزیع سرانه نشده‌ایم. حاجی‌میرزایی ادامه داد: رقمی که برای سـرانه پیش بینی شده ۵۵هزار تومان اسـت اما در بودجه ۲۵هزار تومان تخصیص و دیده می‌شـود و عملاً ۱۲هزار تومان تخصیص و ابلاغ می‌شود که آن هم به همه استان‌ها داده نشده اسـت. با این اوصاف مدرسه در هنگام شروع کار یا کمبود مواجه می‌شود و تنگناهای موجود آنان را در شرایط دشواری قرار می‌دهد. حاجی‌میرزایی ادامه داد: وزارت آموزش و پرورش از ۳۳۸میلیارد تومانی که به عنوان سرانه پیش بینی شده تاکنون توانسته تنها ۲۵درصد آن را دریافت کند که آن هم به استانهای محروم پرداخت شده است.

وزیر آموزش و پرورش خبر داد:

توزیع ۲۵درصدی اعتبارات سرانه مدارس

وزیـر آمـوزش و پرورش با اشـاره بـه وضعیت سـرانه مدارس گفت: وزارت آموزش و پرورش از ۳۳۸میلیارد تومانی که به عنوان سرانه پیش بینی شده، تاکنون توانسته تنها ۲۵درصد آن را دریافت کند که آن هم به استانهای محروم پرداخت شده است.

به گزارش پیام آشنا، محسـن حاجی‌میرزایی در پاسخ به پرسشی درباره اجبار برخی مدارس برای دریافت کمک به مدرسه و اقدماتی چون گرو نگه

یادداشت اختصاصی

نقش حبوبات در سلامتی

حبوبات از متنوع‌ترین و مغذی‌ترین مواد غذایی طبیعت هستند کم‌چرب هسـتند، کلسـترول ندارند و سرشار از فولات، آهن، پتاسـیم و منیزیم هسـتند همچنین حاوی چربی‌های خوب و فیبرهای محلول و نامحلول هسـتند. حبوبـات دارای محتوای پروتئینی بالایـی دارند. نقش حبوبات در رژیم تغذیه انسانی غیر قابل انکار است و نیازی به جسـتجوی بیش از حد نیسـت تا غذایی را بیابیم که پایه آنها بر حبوبات اسـت. از قلاقل گرفته تا دال‌های چینی، این دانه‌های مغذی، تقریباً در تمامی فرهنگ‌های غذایی حضور دارند. حبوبات تنوع بسیاری هم دارند و می‌توان دهها نمونه از آنها را در سراسر جهان یافت.

نکته قابل ذکر اما این اسـت که این محصولات، می‌توانند جایگزین مناسبی برای پروتئین‌های حیوانی، به ویژه در مناطق فقیر جهان باشند. چه از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ایی و چـه از نظر قیمت. مصرف حبوبات به دلیل داشـتن فیبر زیاد و اشغال حجم زیادی از معده، احساس سیری زودرس ایجـاد می‌کند و به دلیل آنکه قند موجود در آن به تدریج آزاد می‌شود، با مدت بیشتری احساس سیری همراه است. اضافه بر این که حبوبات بر خلاف گوشت از چربی کمتری برخوردارند. طی سه دهه گذشته تغییرات الگوی مصرف مواد غذایی، سبک زندگی شهرنشینی حتی برای روستاییان، تجمل گرایی، زندگی کارمندی و تمایل به اسـتفاده از قسـت قوده‌ها و غذاهای خیابانی و رستورانی موجبات افزایش قشار خون بالا، کلسـترول بالا، چاقی و در نهایت ابتلا به بیماریهای قیبر واگیر در کشور ما شده‌است. این در حالی است که جامعه‌ایرانی همواره با توجه به منابع غنی محصولات کشاورزی که نقش مهمی در تغذیه سالم مردم دارند، یکی از کشورهای مورد توجه منطقه به شمار می رود.

مزیت‌های استفاده حبوبات

- پروتئین حبوبات در صـورت مصرف مخلوط با غلات تأمین کننده تمام اسید آمینه های ضروری مانند گوشت است.
- کلسـیمی که در حبوبات وجود دارد باعث اسـتحکام مقاومت استخوان ها و کاهش خطر پوکی استخوان می شود.
- در مقایسه با گوشت، کلسترول موجود در حبوبات صفر می باشد بنابراین نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای قلبی –عروقی دارد.
- حبوبات دارای مقادیر بالای قیبر غذایی است که احتمال بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت و انواع سـرطان را کاهش می دهد.
- حبوبات منبع غنی آهن می باشد و برای پیشگیری از کم خونی خصوصاً در زنان و کودکان مفید است.
- پروتئین موجود در حبوبات ارزان و قابل دسترس است.
- با توجه به بحـران کم آبی در جهان تولید حبوبات در مقابله با سایر پروتئین های حیوانی نیاز کمتری به آب دارد.
- وجـود مقادیر خوب قیبر و عدم وجود کلسـترول در حبوبات باعث ایجاد سیری و کمک به تثبیت قند خون در سطح مطلوب می شود. این امر در افراد دیابتیک بسیار حائز اهمیت است.
- حبوبات سرشـار از آنتی اکسـیدان و فیتوکیمیکال و ترپنوئیدها می باشد که در پیشگیری از سرطان مؤثر است.
- هضم و جذب حبوبات آسان تر از انواع توصیه هایی برای غنی سـازی غذاهای روزانه با حبوبات به جای استفاده از برنج ساده و سفید مخلوطی از حبوبات دردسترس به آن اضافه کنید برای مثال عدس پلو، ماش پلو، نخود پلو.
- در انواع خورشت ها می توان تنوع بیشتری از حبوبات استفاده کرد برای مثال قورمه سبزی با مخلوط لوبیا قرمز، چشم بلبلی و یا لوبیا چیتی تهیه کرد.
- در خورشت های دیگر مانند خورشت کرفس، کنگر و بامیه می توانید مقداری لوبیا سفید یا لبه اضافه کنید.

توصیه هایی برای غنی سـازی غذاهای روزانه با حبوبات

- خوراک لوبیا چیتی و عدسی یکی از بهترین منابع غنی پروتئین به شمار می روند.
- در کوکـو و کتلت می توانید مقداری عدس، لپه، لوبیا سـفید و یا نخود پخته و یا خیسانده شده و آسیاب شده اضافه کنید.
- در تهیه انواع سـالادها می توانید بر حسب تمایلتان از انواع لوبیا مثل قرمز و یا لوبیا چیتی یا نخود و ماش استفاده نمایید.

حبوبات جانشین گوشت در سفره‌های مردم

حبوبات به دلیل کمبود اسید آمینه متیونین و ثلاث به دلیل کمبود اسیدآمینه لیزین به تنهایی جایگزین کامل گروه گوشت هاتمی باشند.

محتوای اسـیدهای آمینه در غلات و حبوبات به صورت مکمل اسـت و با مصرف همزمان آن‌ها نیاز به تمام اسیدهای آمینه در قرد برآورده می شود. غذاهای پیشنهادی در این گروه عبارتند از: لوبیا پلو، ماش پلو، عدس پلو، قیمه پلو، سوب ورمیشل و نخود، سوپ جو و عدس، سوپ برنج و لپه، خوراک لوبیا با نان، عدسی با نان و ... در پیوسته حبوبات مـاده به نام قیبات وجود دارد که باعث نفخ می گردد که خوشبختانه این ماده در آب به راحتی قابل حل است. پس اگر شما حبوبات را چند ساعت قبل از پخت خیس کرده و دوبـار آب آن را تعویض نمایید دلیلی برای نفخ وجود ندارد از طرفی این عمل هیچگونه آسیبی به ارزش غذایی حبوبات نمی زند. حبوبات را در آب خیس کنید. خیس کردن نه تنها به پخت یکنواخت دانه‌ها کمک می کند بلکه تعویض چند بار آبی که حبوبات در آنها خیسانده شده و عدم اسـتفاده از این آب می تواند به کاهش نفخ کمک کند. نفخ به دلیل وجود بعضی قندهای غیر قابل هضم در حبوبات است که آب باعث جذب آنها شده و با دور ریختن آب میزان آنها کم می شود.

لعیا عرب
کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شرق کرج

کاوش

چرا برخی افراد «فوبیـا» دارند؟

ترس، اسـترس و اضطراب چشمگیری که به دلیل ترس از موضوع یا موقعیت خاصی در افراد بروز می‌یابد فوبیا یا هراس خاص نام دارد. به گفته یک روانشناس فوبیاها اغلب در اوایل کودکی و قبل از ۱۰ سـالگی برای اولین بار در افراد اظاهر می‌شـوند و در سـنین بزرگسالی به هراس‌های دیگر تبدیل می‌شوند. البته براساس تحقیقات حدود ۷۵درصد افرادی که دارای هراس خاص هسـتند از بیش از یک موقعیت یا شی می‌ترسند

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، گوهریسـتا اترقی- متخصص روانشناسـی با بیان اینکه هراس خـاص اختلالات اضطرابی هسـتند کـه با ترس، اضطراب شدید و آشفتگی رفتاری همراه اسـت، گفت: ترس توهمی پاسخ هیجانی به تهدید واقعی یا خیالی قریب‌الوقوع است که بافوران انگیختگی، خودمختاری ضروری برای جنگ یا گریـز، افکار مرتبط با خطر قریب‌الوقوع و رفتار گریز همراه اسـت اما اضطراب پیش‌بینی تهدیدات آتی است که با تنش، ماهیچه‌ای و آمادهباش بودن در مقابل خطرات و رفتارهای احتیاطی و اجتنابی همراه می‌شـود. وی با بیان اینکه ترس یا اضطراب چشمگیری که به دلیل ترس از موضوع یا موقعیت خاصی در افراد بروز می‌یابد هراس خاص یا فوبیا نام دارد، گفت: هراس خاص اتقلب تا شش ماه یا بیشتر طول می کشد که در کارکرد اجتماعی و شغلی فرد نقص چشمگیر ایجاد کند. معمولاً فوبیا در کودکان قبل از ۱۸ سـال بصورت گریه و زاری، سفت کردن اندام یا چسبندگی ظاهر می‌شود. کودکان اتقلب در موقعیت یا شـرایط موجب برانگیخته شدن ترس و اضطراب شـدید در آن‌ها می‌شود که در این حالت شرایط زندگی خود را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که از آن موقعیـت هراس‌آور اجتناب می کنند. به گفته وی، در اتقلب موقاع ترس یا اضطراب فرد نسـبت به خطر واقعی تناسی از آن موقعیت خاص بسیار بیشتر اسـت. البته این افراد از هراس خود و بروز واکنش‌های تاعتناسب خود آگاه هسـتند. با این وجود همچنان از آن موضوع می‌هراسند. به نظر می‌رسد برآورد شیوع ۱۲ماه هراس خاص در کشورهای آسیایی، آفریقایی و آمریکای لاتین بطور کلی پایین‌تر از ۲ تا ۴درصد اسـت. همچنین زنان بیش از مردان تحت تاثیر قرار می‌گیرند و تسـبت آن دو به یک اسـت اما برخی هراس‌ها در مردان بیشتر است. این روانشناس درباره علت شکل گیری فوبیا در انسان‌ها گفت: هراس خاص در موارد ظاهر می‌شود که رویداد خاصی برای فرد اتفاق افتاده است یا رویدادی آسیب‌زا را برای دیگران متـاهده کرده یا از انتقال اطلاعات گسترده از طریق شـبکه‌های اجتماعی موجب ترس او شده است. با این وجود بسیاری از مبتلایان هراس خاص تمی‌توانند دلیل متشخصی برای آغاز هراس خود بیابند اتزافی یا اشاره به اینکه براساس پژوهش‌ها هراس‌های خاص اتقلب در اوایـل کودکی و قبل از ۱۰ سـالگی برای اولین بار ظاهر می‌شـوند و در سنین بزرگسالی به هراس‌های دیگر تبدیل می‌شوند. گفت: هراس خاص اتقلب در دوران ۷ تا ۱۱ سـال بروز می‌یابد و چنانچه هراس خاص در همان دوران کودکی درمان نتشـود، در دوران بزرگسالی به شکل‌های دیگر تمایان خواهد شد. حمایت افراطی والدین، از دست دادن والدین و جدایی آنان، آزار و اذیت جسـمی و جنسی موجب اختلالات اضطرابی می‌شـود. بتابر اظهـارات وی و براساس پژوهش‌های انجام شده، برخی از هراس‌های خاص ریشه در ژنتیک دارد.

طبق پژوهش احتمال خودکشی مبتلایان به هراس خاص ۶۰درصد بیش از افراد فاقد این اختلال اسـت. هراس خاص اتقلب با طیفی از اختلالات روانی دیگر به ویژه افسردگی همراه اسـت به طوری که افرادی که دچار اختلال هراس خاص هسـتند اتقلب دچار اختلالات اضطرابی، افسردگی و دوقطبی و اختلالات مرتبط با مواد با اختلالات تاتقلب جسـمانی و شخصیتی به‌ویژه اختلال شخصیت وابسته خواهند بود.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

من فقط به جنبه‌ی خوب انسان‌ها توجه می‌کنم، از آن جایی که خودم بی‌عیب و نقص نیستم، علاقه‌ای هم به کشف خطای دیگران ندارم

ماهاتما گاندی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

چگونه ناخن جویدن کودکان را ترک دهیم؟

به طور کلی، ناخن جویـدن یک وضعیت حاد و نگران کننده نیست و این عادت اغلب به مرور زمان از بین رفته و خود به خود حل می‌شود؛ بنابراین ممکن است در موارد تخفیف درمان خاصی لازم نباشد زیرا در موارد خفیف ناخن جویدن منجر به عواقب جسمی یا اجتماعی مهمی نمی شود. با این وجود، ناخن جویدن در صورتی که با سایر اختلالات همراه باشد، نیاز به مراقبت های ویژه دارد. برای درمان این عادت ، ابتدا سابقه پزشکی کودک (از جمله جنبه های روان شناختی) و معاینه کامل پزشکی صورت می گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، روش‌های معمول دیگر هم شامل اعمال ماده بد طعم بر روی ناخن، مجازات و یا پاداوری کودکان برای متوقف کردن ناخن جویدن است که ممکن است موثر باشد، اما این روش احتمال دارد که اضطراب را افزایش دهد. مشغول کردن کودک و یا ترغیب آن ها به انجام کارهای دستی مانند نواختن موسیقی، تمرین و فعالیت های ورزشی با استفاده از توپ‌های کوچک مخصوص می تواند موثر باشد.

داروی جلوگیری از خوردن ناخن

برای ترک عادت ناخن خوردن، علاوه بر درمان های رفتاری و غیر دارویی، از درمان های دارویی هم استفاده می شود. در این میان، مهار کننده های بازجذب سروتونین می توانند در مدیریت ناخن خوردن موثر باشند. این مهار کننده ها به ویژه در موارد شدید مؤثر هستند. این داروی مهارکننده عوارض بدی نداشته و به خوبی در بیماران استفاده می شود. در گزارش های موردی، لیتیوم در کمک به بیماران افسرده و کودکانی که عادت به ناخن خوردن دارند، برای غلبه براین عادت مزمن اثربخش است.

داروی کلسترول خون

داروهای دیگری که ممکن است در درمان ناخن جویدن استفاده شوند شـامل N-acetylcysteine است که دارای اثرات آنتی اکسـیدانی است و برای پیشگیری از اضطراب بیمار مفید است. اما باید اضافه کرد که اثربخشی این دارو تقریبا کوتاه مدت اسـت. در مورد بروز این عـادت در کودکان باید اضافه کرد که کودکان از بزرگسـالان آسیب پذیرتر و حسـاس‌تر بوده و در هرنوع اختلال و درمان، باید تمام موارد تحت نظر پزشک صورت یافته و جوانب احتیاط کاملا رعایت شود. درمان مداوم برای جلوگیری از پیامدهای منفی این عادت نادرست در کودکان به صورت پیگیری منظم و توجه به تمام رفتارهای فردی کودک است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸