



بهروز سلطانی متخصص اطفال

وزن و قد نوزاد مبتلا به کم کاری تیروئیدی در هنگام تولد طبیعی است، اما این که نوزاد ظاهری طبیعی دارد، اما اندازه سرش کمی بزرگ است، این نوزادان دچار مشکلات تغذیه ای هم هستند و به اندازه کافی شیر نمی خورند. نشانه های تیروئید کم کار در کودکان به آهستگی بروز می کنند و معمولاً به سختی تشخیص داده می شود و به همین دلیل است که والدین با مشاهده هر کدام از آنها باید فرزند خود را برای آزمایش نزد متخصص اطفال ببرند. برخی علائم کم کاری تیروئید: تاخیر در رشد جسمی، خستگی و بی حالی غیرمعمول در کودک، تورم غده تیروئید (گواتر)، ورم کردن بدن و چاقی در کودک، حساسیت به سرما، خشک شدن پوست و به راحتی کبود شدن آن، تمرکز پایین و اختلالات ذهنی، یبوست و خواب زیاد، استخوان های شکننده و ضریب آهسته قلب. علل این عارضه: عوامل زیادی مانند سن مادر (بالای ۴۰ سال)، ابتلای مادر به کم کاری تیروئید، دیابت، مصرف بعضی داروها در مادر و جنین مانند آمیو دارو سیتوکین ها، دوپامین و آگونیست های آن و... وزن کم نوزاد (زیر ۳۰۰۰ گرم) و وزن بالا (بالای ۴۰۰۰ گرم)، جنس دختر در آن نقش دارند. عوارض: بیماری کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدیسم، شرایطی است که غده تیروئید به اندازه کافی برخی از هورمون های مهم را تولید نمی کند. کم کاری تیروئید ممکن است در مراحل اولیه علائم قابل توجهی ایجاد نکند، اما با گذشت زمان کم کاری تیروئید می تواند مشکلاتی را برای نوزاد به وجود آورد. وزن و قد نوزاد مبتلا به کم کاری تیروئیدی در هنگام تولد طبیعی است، اما این که نوزاد ظاهری طبیعی دارد، اما اندازه سرش کمی بزرگ است و اگر این نوزادان دچار طول بکشند، این نوزادان دچار مشکلات تغذیه ای مانند بی اشتها می هستند و به اندازه کافی شیر نمی خورند، ممکن است گریه های این بچه ها بی صدا باشد، دهان این بچه ها معمولاً باز و زبانشان کمی بیرون است و دیر دندان آورند، همچنین یبوست مقاوم به درمان، شکم بزرگ، فق نافی، یبوست معمولاً سرد، عروق ریز قرمز روی پوست، کم خونی مقاوم به درمان، آپریزش مداوم از بینی و خواب آلودگی. توصیه می شود برای درمان کم کاری تیروئید نوزاد، وی تحت نظر پزشک متخصص قرار بگیرد.

علائم نشان دهنده کمبود کلسیم



ماده معدنی کلسیم، نقشی کلیدی در عملکرد تمامی ارگان های حیاتی بدن، از جمله قلب و استخوان ها بازی می کند. کمبود کلسیم در بدن می تواند مشکلات فراوانی مانند افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان، پوسیدگی دندان ها، گرفتگی عضلات، خستگی های مفرط و اختلال در ضربان قلب را به همراه داشته باشد. مهم ترین منبع برای تامین کلسیم، شیر و انواع لبنیات هستند. متخصصان تغذیه هم توصیه می کنند که به منظور تامین کلسیم مورد نیاز بدن، روزانه ۲ تا ۴ واحد شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی، بادام، سبزیجات سبزی برگ تیره یا توفو مصرف کنید.

استخوان های شکننده

یکی از رایج ترین عوارض کمبود کلسیم در بدن، ضعیف و شکننده شدن استخوان ها در اثر کاهش تراکم آنها است. اگر در سنین میانسالی یا ابتدای سالمندی قرار دارید و با هر ماهه دانه جزئی دچار شکستگی یا ترک خوردگی استخوان ها می شوید، ممکن است که با کمبود کلسیم یا پوکی استخوان ناشی از آن مواجه باشید. در چنین شرایطی، شما به مصرف مکمل های کلسیم تحت نظر پزشک نیاز خواهید داشت.

خستگی های مزمن

کمبود کلسیم شدیداً باعث افت انرژی و کاهش کیفیت خواب شبانه می شود. گاهی خستگی های ناشی از کمبود کلسیم با مه مغزی، سرگیجه، سبکی سر، احساس گیجی و عدم تمرکز همراه است. از آنجا که فیبرهای عضلانی و عصب های شما به کلسیم نیاز دارند، بنابراین کمبود این ماده معدنی می تواند تأثیرات نامطلوبی بر عملکرد مغز و سیستم عصبی داشته باشد.

گرفتگی های عضلانی

معمولاً افراد مبتلا به کمبود کلسیم بیشتر با گرفتگی عضلات پشت ساق یا موابه می شوند. کمبود کلسیم می تواند عضلات شما را کاملاً سفت و دردناک کند. بدن ما برای بهبود عملکرد سلول های عضلانی و حفظ انعطاف پذیری آنها به کلسیم کافی نیاز دارد. هنگامی که عضلات از کلسیم محروم می شوند، نورهن ها هم با یکدیگر فاصله می گیرند و در نتیجه سطح التهاب در عضلات افزایش می یابد در حالی که همین اتفاق در واقع انقباض عضلانی دردناک را به همراه دارد.

بیماری پریودنتال

کمبود کلسیم می تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری پریودنتال (یا التهاب لثه ها و استخوان های اطراف دندان ها) شود. متأسفانه این بیماری، فطر ابتلا به سرطان های ناحیه دهان را افزایش می دهد. کمبود کلسیم با افزایش احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان ها هم همراه است. متخصصان تغذیه و دندانپزشکان، در دریافت روزانه کلسیم کافی تأکید فراوانی دارند.

جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست

یبوست بزرگترین عضو بدن است. شایع ترین سرطان در بین تمام سرطان ها، سرطان پوست است. سرطان زمانی اتفاق می افتد که سلول های نرمال تحت تغییر شکلی قرار می گیرند که طی آن به طور غیرطبیعی رشد کرده و بدون کنترل طبیعی تکثیر می شوند. برای پیشگیری از این سرطان مکمل ها باید به عنوان پیشگیری مصرف شوند. همچنین، توصیه می شود قبل از مصرف مکمل همیشه با پزشک خود مشورت کنید. یک فرد نباید

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که یبوست ممکن است خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را در افراد افزایش دهد، به خصوص اگر فرد فشارخون بالاتر داشته باشد. دکتر «تنگانگ» محقق ارشد گفت: «شناختن این ارتباط می تواند به دانشمندان کمک کند مداخلات درمانی جدید را کشف کنند و استراتژی های مدیریت مؤثرتری را بر اساس ارزیابی ریسک فردی مطابق با اصول پزشکی دقیق اجرا کنند.» برای این مطالعه، محققان

یبوست را جدی بگیرید

چونید آدامس ممکن است به رفع بوی سیر از دهان کمک کند. وقتی آدامس می جوید، ذرات غذا به آن می چسبند و از دندان ها پاک می شوند. به علاوه، طعم نعنائی آدامس می تواند به پوشاندن شدن بوی سیر کمک کند. برای دستیابی به بهترین نتیجه، یکی دو دقیقه ای آدامس بجوید تا ذرات غذا پاک شوند. سپس آن را دور اندازید و آدامس جدیدی در دهان بگذارید تا نفاستاز تازه شود.

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه پنج عامل مختلف می تواند منشأ بروز کمردرد در فرد باشد، گفت: تمام افراد مبتلا به درد کمردرد باید به پزشک مراجعه کنند تا منشأ اصلی ایجاد کمردرد در فرد پرسد. دکتر حسین یاری، اظهار کرد: باید بدانیم که کمردرد چرایی وجود می آید و منشأ آن چیست. درباره منشأ ایجاد درد در کمردرد باید توجه کرد که ساختارهای پنجگانه می توانند منشأ بروز کمردرد باشند. گاهی اوقات، آسیب «استخوان» می تواند منشأ و عامل کمردرد باشد؛ شکستگی و لیز خوردن مهره ها یا آسیب دنبالچه انواع مختلفی از کمردرد یا منشأ آسیب یافت استخوان هستند. این متخصص طب فیزیکی درباره منشأ دوم بروز کمردرد بیان داشت: آسیب های «مفصلی» هم می توانند منشأ بروز کمردرد باشند. ساییدگی یا همان ارتروز کمردرد یا روماتیسم ستون فقرات انواعی از کمردرد یا منشأ آسیب مفاصل ستون فقرات هستند. مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه آسیب یافت «عضلات» هم می تواند منشأ کمردرد باشد، گفت: اگر عضلات کنار ستون فقرات، لگن و باسن آسیب ببینند و دچار گرفتگی، اسپاسم، کشیدگی، نقطه ماشه ای یا مسائل دیگر شوند، می توانند کمردرد ایجاد کنند. شایع ترین عامل کمردرد، آسیب عضلات و یافت نرم مجاور ستون فقرات است. وی اظهار کرد: در ساختار ستون فقرات بین دو مهره دیسک بین مهره ای وجود دارد و آسیب آنها می تواند چهارمین عامل بروز کمردرد باشد. اگر دیسک های میان ۲ مهره دچار آسیب های مختلف مانند «خشک شدن و از دست دادن آب»، «فتق و بیرون زدگی»، «پاره شدن» و موارد دیگر شوند، درد در ناحیه کمردرد ایجاد می شود.

جدول کلمات متقاطع شماره ۱۹۶۴

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and empty cells for words.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and empty cells for words.

حل جدول ۱۹۶۳

Solved crossword puzzle grid with numbers 1-15 and filled cells.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 and empty cells.

Solved Sudoku grid with numbers 1-9 and filled cells.

نکته

عوامل بروز کمردرد

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه پنج عامل مختلف می تواند منشأ بروز کمردرد در فرد باشد، گفت: تمام افراد مبتلا به درد کمردرد باید به پزشک مراجعه کنند تا منشأ اصلی ایجاد کمردرد در فرد پرسد. دکتر حسین یاری، اظهار کرد: باید بدانیم که کمردرد چرایی وجود می آید و منشأ آن چیست. درباره منشأ ایجاد درد در کمردرد باید توجه کرد که ساختارهای پنجگانه می توانند منشأ بروز کمردرد باشند. گاهی اوقات، آسیب «استخوان» می تواند منشأ و عامل کمردرد باشد؛ شکستگی و لیز خوردن مهره ها یا آسیب دنبالچه انواع مختلفی از کمردرد یا منشأ آسیب یافت استخوان هستند. این متخصص طب فیزیکی درباره منشأ دوم بروز کمردرد بیان داشت: آسیب های «مفصلی» هم می توانند منشأ بروز کمردرد باشند. ساییدگی یا همان ارتروز کمردرد یا روماتیسم ستون فقرات انواعی از کمردرد یا منشأ آسیب مفاصل ستون فقرات هستند. مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقای سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه آسیب یافت «عضلات» هم می تواند منشأ کمردرد باشد، گفت: اگر عضلات کنار ستون فقرات، لگن و باسن آسیب ببینند و دچار گرفتگی، اسپاسم، کشیدگی، نقطه ماشه ای یا مسائل دیگر شوند، می توانند کمردرد ایجاد کنند. شایع ترین عامل کمردرد، آسیب عضلات و یافت نرم مجاور ستون فقرات است. وی اظهار کرد: در ساختار ستون فقرات بین دو مهره دیسک بین مهره ای وجود دارد و آسیب آنها می تواند چهارمین عامل بروز کمردرد باشد. اگر دیسک های میان ۲ مهره دچار آسیب های مختلف مانند «خشک شدن و از دست دادن آب»، «فتق و بیرون زدگی»، «پاره شدن» و موارد دیگر شوند، درد در ناحیه کمردرد ایجاد می شود.