

## بادداشت

## کم‌کاری تیروئید مادرزادی

محمد آهنگر داوودی  
فوق تخصص غدد

درباره کم‌کاری مادرزادی تیروئید، این بیماری اغلب بدون علامت مشخص است اما اگر به موقع تشخیص داده نشود، می‌تواند تأثیرات جبران ناپذیری بر رشد ذهنی و جسمی کودک داشته باشد؛ از جمله عقب ماندگی ذهنی، اختلال رشد قدی، خشکی پوست، کم خونی و حتی فلج مغزی. انجام آزمایش غربالگری تیروئید بین روز سوم تا پنجم تولد نوزاد باید انجام شود. در این بازه، با نمونه‌گیری از خون پاشنه پا، میزان هورمون تیروئید بررسی می‌شود و در صورت مشاهده مقدار غیرطبیعی، آزمایش دقیق‌تری از خون کودک (سرولوژی) انجام خواهد شد. در صورت تأیید کم‌کاری تیروئید، درمان با قرص تیروئید آغاز می‌شود. مصرف این دارو باید با دقت کامل انجام شود؛ به هیچ عنوان نباید قرص را در شیشه شیر حل کرد یا همراه شیر به نوزاد داد، چون جذب دارو مختل می‌شود. درمان معمولاً تا سن سه سالگی ادامه دارد و در این مدت کودک باید به‌طور منظم آزمایش خون بدهد تا دوز دارو تنظیم شود. هدف از این روند درمانی، پیشگیری از آسیب‌هایی است که ممکن است در ظاهر مشخص نباشد، اما آینده کودک را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## خبر

## تأثیر قهوه صبحگاهی بر خلق و خو

افرادی که مرتباً کافئین مصرف می‌کنند، معمولاً بعد از نوشیدن یک فنجان قهوه یا نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، حال و هوای بهتری دارند. تأثیری که در صبح بسیار بیشتر از اواخر روز است. به گزارش ایسنا، این یافته از مطالعه جدیدی توسط متخصصان به دست آمده است. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در آن صبح‌ها در مقایسه با روزهای دیگر که در همان ساعت هنوز قهوه نخورده بودند، احساس شادی و اشتیاق بیشتری داشتند. همچنین ارتباط با خلق و خوی منفی مانند غم و اندوه و احساس ناراحتی مشاهده شد، اگرچه این اثرات کمتر مشهود بودند؛ پس از نوشیدن قهوه، شرکت‌کنندگان نسبت به روزهای مشابه بدون قهوه، کمی کمتر احساس غم یا ناراحتی می‌کردند. برخلاف افزایش احساسات مثبت، این اثر به زمان روز وابسته نبود. در این مطالعه ۲۳۶ بزرگسال طی یک دوره تا چهار هفته مورد مطالعه قرار گرفتند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

## پیشگیری طبیعی از گرفتگی عروق قلب



گرفتگی عروق قلب در بسیاری از موارد قابل پیشگیری و حتی کنترل

است؛ آن هم از راه تغییرات ساده اما مؤثر در سبک زندگی. یک رویکرد

پیشگیرانه برای حفظ سلامت قلب شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی

منظم، ترک سیگار و مدیریت استرس است. رعایت این عادات می‌تواند

خطر آترواسکلروز تجمع پلاک‌های چربی در دیواره عروق و

سایر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. گرفتگی عروق معمولاً به دلیل

آترواسکلروز ایجاد می‌شود؛ حالتی که رسوبات چربی درون سرخرگ‌ها

تجمع کرده و به مرور زمان مسیر عبور خون را تنگ می‌کند. این روند،

خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

## نقش تغذیه



رعایت یک رژیم غذایی متعادل اولین گام اساسی است. مصرف فراوان میوه و سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم (مانند روغن زیتون، مغزها و ماهی) به کاهش کلسترول و کنترل فشارخون کمک می‌کند. این مواد مغذی، سلامت کلی سیستم قلب و عروق را تقویت می‌کنند.

## تأثیر ورزش



فعالیت بدنی منظم برای حفظ سلامت قلب ضروری است. کارشناسان توصیه می‌کنند دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته -مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری- انجام شود. به گفته متخصصان ورزش هوازی متوسط تا شدید باعث تقویت عضله قلب و بهبود پمپاژ خون می‌شود.

## چرا ترک سیگار اهمیت دارد؟



سیگار یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. نیکوتین و مواد شیمیایی دخانیات، دیواره عروق را آسیب زده و روند تجمع پلاک‌ها را تسریع می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که ترک سیگار می‌تواند خطر بیماری‌های ناشی از آترواسکلروز را به شکل چشمگیری کاهش دهد.

## نقش مدیریت استرس



کنترل استرس با روش‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفس عمیق می‌تواند تأثیرات منفی آن بر قلب را کم کند. مدیتیشن متعالی (Transcendental Meditation) خطر مرگ، حمله قلبی و سکته را تا ۴۸ درصد کاهش داده است.

## نکته

## فواید شگفت‌انگیز هندوانه

نتایج یک کارآزمایی بالینی نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در آب هندوانه می‌تواند از عملکرد رگ‌های خونی در هنگام افزایش ناگهانی قند خون پشتیبانی کند. نتایج یک تحقیق بیانگر این است افرادی که هندوانه می‌خورند، ویتامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان بیشتری و قند و چربی اشباع کمتری مصرف می‌کنند. همچنین یک کارآزمایی بالینی دیگر نشان داد که ترکیبات موجود در آب هندوانه می‌تواند از عملکرد رگ‌های خونی در هنگام افزایش ناگهانی قند خون پشتیبانی کند. این میوه با داشتن مواد مغذی مانند لیکوپن، ال-سیترولین و ویتامین C، خود را به عنوان یک عامل برای سلامت قلب و عروق و کیفیت رژیم غذایی اثبات می‌کند. هندوانه به دلیل خوشمزه و طراوت بخش بودنش بسیار شناخته شده است اما یافته‌های علمی اخیر نشان می‌دهد که چگونه این میوه می‌تواند نقش مهمی در حمایت از سلامت قلب و بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی نیز داشته باشد. افرادی که هندوانه می‌خورند، رژیم غذایی با کیفیت‌تری نسبت به افرادی که هندوانه نمی‌خورند، داشتند. به طور خاص، آنها فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A بیشتری مصرف می‌کردند. آنها همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدهای مفید دیگری دریافت می‌کردند، در حالی که قند افزوده و چربی اشباع کمتری مصرف می‌کردند. کاروتنوئید که بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات را بسیار رنگارنگ می‌کند و برای سلامت مفید هستند. این ترکیبات گیاهی قد رتند، از جمله لیکوپن و بتاکاروتن، به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که به دفاع از سلول‌های شما کمک می‌کند، سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می‌کند و حتی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. بر اساس یافته‌ها، نوشیدن آب هندوانه ممکن است از عملکرد رگ‌های خونی در طول دوره‌های قند خون بالا (هایپرگلیسمی) محافظت کند. مطالعات نشان داده است مصرف منظم هندوانه بر سلامت قلبی-متابولیک می‌افزاید. هندوانه علاوه بر ال-سیترولین و ال-آرژینین، منبع غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و لیکوپن است، که همه آنها می‌توانند به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند و در پیشگیری از بیماری قلبی نقش داشته باشند.

## محبوب برای تناسب اندام

اگر جزو افرادی هستید که برای تناسب اندام همیشه به دنبال یک غذای سالم، خوشمزه و کم‌کالری هستید هندوانه میوه دلخواه شما است. ۹۰ درصد هندوانه را آب تشکیل داده است و در هر ۱۰۰ گرم حدود ۳۰ گرم کالری دارد. هندوانه با وجود تمامی مواد معدنی و ویتامین‌های مورد نیاز بدن دارای یک ماده مخصوص چربی‌سوزی به نام آرژینین است و همین موجب می‌شود تا تمامی کسانی که به دنبال تناسب اندام هستند خوردن هندوانه را در رژیم غذایی خود جای دهند. آب هندوانه به عنوان یک نوشیدنی رژیمی خیلی کارساز است و می‌تواند شما را در روند تناسب اندام با طعم دلچسب همراهی کند. هم چنین ویتامین‌های A و C موجود در هندوانه، برای سلامت مو و پوست دو فاکتور مهم هستند. ویتامین C به بدن شما برای ساخت کلاژن کمک می‌کند و پروتئینی است که در لطافت پوست و مو نقش مهمی را ایفا می‌کند. تمامی گرم‌های پوست و ماسک‌های گرانقیمت غنی از این دو ویتامین هستند که می‌توانید این دو ویتامین را با خوردن هندوانه به‌صورت ارگانیک تأمین کنید.

## «سکته چشمی» چیست؟

سکته چشمی اصطلاحی است که برای توصیف از دست دادن بینایی ناشی از کاهش جریان خون به چشم استفاده می‌شود. علائم سکته چشمی شامل تاری ناگهانی یا از دست دادن بینایی در تمام یا بخشی از یک چشم، معمولاً بدون درد است. در حالی که از دست دادن ناگهانی بینایی می‌تواند ترسناک باشد، مراقبت‌های پزشکی سریع اغلب می‌تواند از آسیب دائمی جلوگیری یان را محدود کند. سکته چشمی معمولاً با هشدار کم یا

بدون هشدار نسبت به از دست دادن قریب الوقوع بینایی رخ می‌دهد. اکثر افراد مبتلا به سکته چشمی هنگام بیدار شدن از خواب در صبح متوجه از دست دادن بینایی در یک چشم می‌شوند. همچنین برخی افراد متوجه نواحی تاریک (نقاط کور) در نیمه بالایی یا پایینی میدان دید می‌شوند. همچنین ممکن است از دست دادن دید محیطی یا کنتراست بینایی و همچنین حساسیت به نور وجود داشته باشد.

## تشخیص زود هنگام پارکینسون

وی افزود: درمان‌های غیردارویی مانند کاردرمانی و ورزش نیز می‌توانند به بهبود حرکات و کاهش علائم کمک کنند. وی ادامه داد: خوشبختانه امکانات و تجهیزات لازم برای این اقدامات در ایران فراهم است و تاکنون هزاران بیمار از این خدمات بهره‌مند شده‌اند. این عضو هیات علمی دانشگاه همچنین گفت: تشکیل انجمن‌های مردم‌نهاد و خیریه برای تأمین هزینه‌های درمان و ارائه خدمات غیردارویی به بیماران پارکینسون ضروری است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، با تأکید بر اهمیت تشخیص به موقع بیماری پارکینسون گفت: آغاز سریع درمان می‌تواند از پیشرفت این بیماری و تشدید علائم جلوگیری کرده و کیفیت زندگی بیماران را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد. دکتر آیدین امیدوار، جراح مغز و اعصاب اظهار داشت: کشف داروی «لوودوبا» در دهه ۱۹۶۰ تحول بزرگی در درمان پارکینسون ایجاد کرد و این دارو همچنان یکی از مهم‌ترین روش‌های کاهش علائم بیماران به شمار می‌رود.

## جدول کلمات متقاطع

ای ا م ن ا م ا ل ی

## افقی

۱- پاه‌و‌گ‌وی - کرم روده ۲- پسوند شباهت - چین و چروک پوست - شمای یگانه - رودی در مازندران ۳- حرف نازی‌ها - اقتصاد دان - حرف دهن‌کچی ۴- از هواپیماهای جنگی روسی - شهری در آمریکا - دعای زیرب ۵- عکسی که فرد از خود می‌گیرد - میوه‌ای مفید برای تصفیه خون - رشته کوهی در اروپا ۶- فریاد - بی پروایی - فیلمنامه ۷- اثری از ایوان تورگنیف - الهه عقل و هنر - ولایتی در افغانستان ۸- یارکارتونی مت- پیشوا امام - در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می‌دهند و بازها را خنثی می‌کنند - مقابل زیر ۹- شرط بستن - مقابل عوام - نوعی بستنی سنتی ۱۰- جرأت و توان داشتن - پایتخت جمهوری چک - دهان ۱۱- ظرف لباس ۱- شادمانی و سرور - امکان پذیر ۱۲- تیردان - فیلمی از مسعود مددی - شیرین و گوار ۱۳- حرف فاصله - کنایه از سخن گفتن - یک خودمانی ۱۴- صورتگر - می‌دهند تار سواکنند - غول برقی - لال شدن ۱۵- اثری از محمود شبستری - نوعی رنگ باش به شکل هفت تیر

## حل جدول

۲۱۸۱

|    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ۱  | و  | س  | ا  | ت  | ل  | ا | ت | و | س | ا | ی | ع |   |   |
| ۲  | ا  | خ  | ل  | ا  | ل  | ی | ر | س | ا | ح | ل | د | ر | ک |
| ۳  | م  | ر  | ب  | ع  | ا  | س | ت | ا | ل | ا | ی | ا | س |   |
| ۴  | د  | ه  | ر  | م  | ل  | و | ل | و | ل | ا | د |   |   |   |
| ۵  | ا  | س  | ت  | ا  | ل  | ی | ر | س | ا | ح | ل | د | ر | ک |
| ۶  | ر  | ب  | ع  | ا  | س  | ت | ا | ل | ا | ی | ا | س |   |   |
| ۷  | ا  | ن  | م  | ی  | ر  | و | ا | ل | ا | ب | ک |   |   |   |
| ۸  | د  | ی  | و  | ر  | ک  | ب | و | ر | ا | ج | ی | و | ل |   |
| ۹  | ش  | د  | ا  | د  | ب  | ر | ا | ا | م | ل | ت |   |   |   |
| ۱۰ | ت  | ا  | ب  | و  | ک  | و | ا | ر | س | ت | ن | ی | ب |   |
| ۱۱ | ک  | ر  | م  | ت  | ر  | ن | م | ل | ک | ا | ن | ی |   |   |
| ۱۲ | ه  | م  | ا  | م  | ا  | ش | ب | ی | ه | م | ا | م |   |   |
| ۱۳ | ب  | ر  | ک  | ی  | ا  | و | ل | ی | س | م |   |   |   |   |
| ۱۴ | ل  | ک  | ل  | ا  | ی  | ز | ی | ر | ه | ج | و | ش |   |   |
| ۱۵ | ا  | و  | ل  | و  | ز  | ی | ا | ن | ی | و | م |   |   |   |

## جدول سودوکو

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۴ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۱ | ۳ | ۴ |
| ۴ | ۳ | ۱ | ۷ | ۸ | ۴ | ۵ | ۶ |
| ۴ | ۶ | ۵ | ۳ | ۱ | ۴ | ۸ | ۷ |
| ۳ | ۵ | ۴ | ۷ | ۸ | ۶ | ۱ | ۲ |
| ۷ | ۴ | ۸ | ۶ | ۱ | ۵ | ۴ | ۳ |
| ۱ | ۴ | ۶ | ۵ | ۳ | ۱ | ۲ | ۸ |
| ۶ | ۷ | ۳ | ۱ | ۵ | ۴ | ۸ | ۲ |
| ۵ | ۴ | ۱ | ۳ | ۲ | ۸ | ۷ | ۶ |
| ۸ | ۱ | ۴ | ۲ | ۵ | ۳ | ۷ | ۶ |