

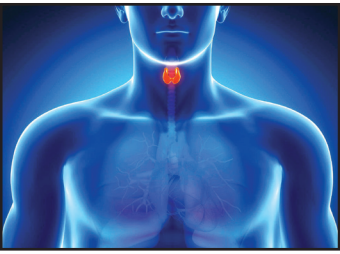
یادداشت

نکاتی درباره کم کاری تیروئید



هاله چهره گشا

راه‌های تشخیص کم‌کاری تیروئید
زمایش خون است اما باید معاینه و بررسی‌های
زیادتر در فرد انجام شود. غده تیروئید قادر
است به میزان کافی هورمون تیروئید برای
فعالیت نرمال بدن تولید کند؛ بنابراین زمانی که
هورمون تیروئید کاهش پیدا می‌کند فرد دچار
کم‌کاری تیروئید می‌شود. شایع‌ترین علت
کم‌کاری تیروئید بیماری‌های خودایمنی است
که غده قابل پیشگیری نیز هستند،
سیستم ایمنی نرمال از بدن در برابر عفونت‌ها
و عوامل خارجی محافظت می‌کند ولی در
مواردی که کم‌خودایمنی ایجاد می‌شود؛ سیستم
ایمنی به اشتباه سلول‌ها و آنزیم‌ها را به‌گانه‌
ی تلقی می‌کند و اشتباه‌ها به آنها حمله می‌کند.
این حالت در خانم‌ها بیشتر است که ممکن
است گاهی‌ها و آهسته‌تر رخ دهد. از علل کم‌کاری
تیروئید خارج کردن تمام یا قسمتی از تیروئید
است که به‌دلایل چون نوزادان و... خارج
می‌شود، یا خارج کردن تمام تیروئید کم‌کاری را
خواهیم داشت. همچنین سایر علل، مادرزادی،
فقدان تیروئیدبودن، التهاب تیروئید و... است. علل
رومی نیز می‌تواند علت کم‌کاری تیروئید
باشند همچنین می‌تواند در زمینه کم‌بودن
«اید» کم‌کاری تیروئید را شاهد باشیم. آسیب
به غده هیپوفیز می‌تواند دچار کم‌کاری تیروئید
شود. راه‌های تشخیص کم‌کاری تیروئید
زمایش خون است اما باید معاینه و بررسی‌های
زیادتر در فرد انجام شود. تیروئید نقش ویژه‌ای
در سوخت‌وساز بدن دارد و زمانی که کم‌کاری
ایجاد می‌شود سوخت‌وساز کم می‌شود و فرد
کم‌تحرک به‌سرما دارد، خشکی مو و پوست در
دارد، سردی و دچار آب‌جور است می‌شود. جز در
مواردی که تیروئید به‌دلیل حمله ویروس و یا
بعذاب حاملگی دچار التهاب می‌شود، در اکثر
موارد کم‌کاری تیروئید برگشت‌ناپذیر است و
باید به شکل فرد این موارد هورمونی را
بجبران کند. بهتر است نیم‌ساعت تا یک‌ساعت
قبل از صبحانه قرص تیروئید مصرف شود، بهتر
است قرص‌های دیگر همراه با قرص تیروئید
مصرف نشود، چرا که مانع جذب قرص خواهند
بود. حتماً دو تا سه ماه بعد از تغییر مقدار یا
نوع دارو لازم است بیمار تحت نظر قرار گیرد.
همچنین فردی که قرص کم‌کاری تیروئید
مصرف می‌کند و باردار می‌شود یا هم‌اکنون
زیادتر خود در داری خود را زیاد کند.



ورزش موثر برای کاهش وزن

«شنا» ورزش خوبی برای هر سن است زیرا به کاهش فشار روی مفاصل می‌کند. شناکردن و حرکات آبرویکرد در آب می‌تواند جزو موثر و کم‌کننده یک رژیم کاهش وزن باشد. لازم نیست با معده خالی به استخر بروی. اینکه شما برای شما حذاب باشد، ورزش‌های خود را تغییر دهید و در روزهای ورزش دیگری، اگر با شدت یکسانی طی چند هفته یا ماه شنا تلاش شما برای کاهش وزن ممکن است بالا رود. شناکردن در مسافت زیاد با سرعت یکسان نیز می‌تواند باعث خستگی شود. انجام تمرینات شنا برای شما برای کاهش وزن تقویت می‌کند.

کشف جدید دانشمندان در حوزه ایمیلنت

دانشمندان از اندازه گیری فوتوالکتر و شیمیایی و طیف سنجی الکترون اشعاعی یکس برای روشن کردن منبع ساز گاری تانایوم هفتمانگا کاشد در با ماندن ایملتهای دندانی استفاده کردند و دریافتند که حاصل از این روش با این همبستگی موجود در مایع خارج سلولی بدن امکان تشخیص آن را می دهد. این ممکن است به نسل جدیدی پلیتهای پزشکی منجر شود. تانایوم به دلیل استحکام خوب در برابر دگرگونی، در ایملتهای دندانی استفاده می شود. این تحقیق ممکن است به ساخت ایملتهای این بمرت و ازاران تر می شود.

ارتباط وزن به هنگام تولد، با فشار خون

[illegible]

نکته

آیا نشاسته همه مواد خوراکی یکسان است؟

مواد غذایی ای مانند سیب زمینی و موز کمی نارس حاوی نشاسته مقاوم هستند که دارای برخی فواید سلامتی و بدون عوارض جانبی مضر هستند. طبق نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ در بنیاد علوم بریتانیا، این نشاسته ها ممکن است به افراد که کبد کنند کمتر غذا بخورند و همچنین سلامت روده و کنترل قند خون را بهبود بخشند.

خوراکی‌های حاوی کربوهیدرات

اما یک بررسی در سال ۲۰۲۲ که تاثیر نشاسته‌های مقاوم را بر روی سرطان مثله به پیش‌دایت و دایت تجزیه و تحلیل می کند، بیان می کند که قبل از نتیجه گیری باید مطالعات بیشتری انجام شود. این موضوع ناشی از مواد غذایی ای هستند که حاوی کربوهیدرات بسیار زیادی هستند، مانند: سیب زمینی ها، برنج، نان، ماکارونی، غلات، این مواد غذایی بخوش مهمی از یک رژیم غذایی مغذی بوده و به طور معمول حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی مانند فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین ها B هستند.

◀ موادغذایی حاوی نشاسته مقاوم

پس از مصرف، غذاهای ناشسته‌ای به سرعت به قند تجزیه می‌شوند که بدن می‌تواند بلافاصله برای انرژی از آن استفاده کند. اما مواد غذایی حاوی ناشسته‌ها مقاوم به سرعت به قند تجزیه نمی‌شوند. همانند، فیبر ناشسته‌ای مقاوم نمایی دارند بدون تغییر زیاد از طریق دستگاه گوارش حرکت کنند و به ایجاد باکتری‌های روده مفید کمک می‌کنند. بنابراین، مواد غذایی مبتنی از ناشسته شامل مواد زبر است: لوبیا، عدس، نخود، خشک، موزهای سبز، ناشسته مقاوم می‌تواند به‌طور طبیعی هم تشکیل شود، مانند زمانی که غذاهای ناشسته‌ای مانند سیب‌زمینی و ماکارونی پخته شده و سپس خنک می‌شوند. همان‌طور که گفته شد، ناشسته مقاوم در روده کوچک هضم نمی‌شود. در عوض، در روده بزرگ تخمیر می‌شود، زخمیرهای اسیدپرج کواه تولید می‌کند و در اصل به نوعی فیبر تبدیل می‌شود. این تجزیه‌ها اسیدی به‌عنوان منبع انرژی برای سلول‌های روده بزرگ عمل می‌کنند.

دلایل تورم در انگشتان دست

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

در برخی موارد، پفا کردن انگشتان دست، به‌ویژه هنگامی که با درد همراه است می‌تواند مشکلات اساسی و جدی داشته باشد. در ادامه با برخی از دلایل تورم انگشتان دست آشنا می‌شوید.



احتساب مایعات



یکی از شایع ترین علل تورم با عنوان احتباس مایعات یا ادم شناخته می شود؛ دلایل متعددی برای احتباس آب در انگشتان وجود دارد، از رژیم غذایی گرفته تا بیماری های زمینه ای. هنگامی که بدن آب اضافی را نگه می دارد، می تواند منجر به تورم بافت ها و اندام ها، به ویژه در انگشتان شود.

گرما



یکی دیگر از دلایل تورم انگشتان در حین و بعد از ورزش با گذراندن وقت بیرون در هوای گرم، افزایش حرارت بدن است. گرما، می تواند باعث ایجاد پدیده‌ای به نام ادم گرمایی شود. ادم گرمایی معمولاً باعث تورم در اندام‌ها، به ویژه در انگشتان دست، دست‌ها، انگشتان پا و باها می شود. این وضعیت دست می تواند نشان دهنده عدم تعادل در مایعات و الکترولیت‌ها باشد. فرد می تواند با حفظ آب بدن و پایین آوردن دمای بدن خود در اسرع وقت، ادم گرمایی را کاهش دهد.

وضعیت خواب



گاهی اوقات صبح که از خواب بیدار می‌شوید، تورم در دست‌ها و انگشتان احساس می‌کنید. در چنین موقعی، حالت‌های زیر را امتحان کنید. بازوها و دست‌ها را بالا نگه دارید. به پشت دراز کشیده و برای بالا بردن دستان خود از بالش زیر هر بازو کمی بگیرید. به پهلو دراز کشیده و از یک بالش در جلوی خود استفاده کنید تا بازوی خود را بالا بیاورید.

سندرم تونل کارپال



سندرم تونل کارپال زمانی رخ می‌دهد که عصب میانی که از مرکز دست می‌گذرد تحت فشار قرار بگیرد. این سندرم بر عصب انگشت شست، اشاره، وسط و انگشت حلقه تاثیر می‌گذارد. اگر دچار سندرم تونل کارپال شوید، ممکن است علائم زیر را در دست و مچ خود مشاهده کنید: بی‌حسی در دست و انگشتان، سوزن سوزن شدن، درد، سوزش.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- پنجمین شاه ایلخانان- فیلسی از جمال
- ۲- مغاطیس: از شهرهای آذربایجان غربی-
- ۳- آسیابان: گوهربی همتا-
- ۴- درخت انشور- گوهربی همتا-
- ۵- سرسخت: از غذاهای گیلان
- ۶- اسب چارپا: نوعی
- ۷- آب آشپزی: دگداخته سخته
- ۸- چاقوخور دریایی-
- ۹- رایل اعدام- مناره بلند ساخته بر کوه ۷- کوهی که
- ۱۰- نازواعتما باشد- خراش- به چارودن ۱۱- بوی پشم
- ۱۲- سوخته- ثابت- بهروروزی- واحد پول ژاپن ۱۳- زن
- ۱۴- بهرورمه- از سبایل آریایی بانوان- سربالی ازادپوش
- ۱۵- رهنگ ۱۶- ستایش کردن- آرزو- سازمان جاسوسی
- ۱۷- مرکبا ۱۸- کسندنی به صد- بهرکزیز کردن- دشت ۱۹-
- ۲۰- بنوی وخلق آدمی- نوعی رنگ ماشین- آفریدگار ۲۱- ۱۳-
- ۲۲- ریاضه- تنفسی- پهلوان- ترسانیدن- واحد مسلح ۲۳-
- ۲۴- فرغای الاضلاع- یکی از ۲۵- تفنگدار ۲۶- کوه
- ۲۷- مقدس زاینه- به شهری در گلستان

حل جدول ۱۳۸۴

[illegible]

جدول سود و کو

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

V	♥	♠	♣	♦	♠	♣	♠	♣
♠	♣	♠	♣	♥	♣	♣	♠	V
♣	♠	♣	♠	♣	V	♥	♠	♠
♣	♠	♥	V	♣	♠	♠	♠	♣
♣	♣	♠	♠	♠	♠	♠	V	♥
♠	♠	V	♥	♣	♠	♠	♣	♣
♠	♣	♣	♠	V	♠	♥	♠	♠
♥	♠	♣	♠	♠	♣	V	♠	♠
♠	V	♠	♣	♠	♥	♠	♣	♣

شماره ۱۲۸۵

عمودی

۲- حواری خائن- برتری- خوب ۳- انبار گشتی- قوم-
انوس- بنی- میزان- سردی- یارگرمی- چه چیزی ۵- فلات آسیایی-
۶- کارگردان- یارکایا بن- هور- فیلم سامان- مقدم- سریالی-
بول- خندنگی- صدام- کلفت ۸- ظرف- روغن- احسن- چه- هویما-
۹- بیروم- شخص- مفرد- و- انگاز- کردن- فربه ۱۰- بی- دربی- بنظرم-
۱۱- شهری- در- استان- کرمان- از- پادشاهان- صفویه- چین- و- چروک-
خاله- چرم- فروش ۱۳- خاندان- حضرت- رسول- اکرم- ص- خوشحالی-
۱۴- نده- اسکار ۱۹۶۴ میلادی- بافرهنگ- برتری ۱۵- سریالی- از- سیرود-
بریت- فرانس

[illegible]