

یادداشت

نشانه‌های بیماری تیروئید



حسین دلشاد
فوق تخصص غدد

غده تیروئید، مانند همه غدد درون ریز دیگر بدن، خاستگاه بیماری‌های مختلف است و اگر درست کار نکند معنای مختلفی پیدا می‌کند. شایع‌ترین اختلالی که در غده تیروئید ایجاد می‌شود، کمبود ید است. گواتر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های غده تیروئید است که در مناطق کمبود ید شیوع خیلی زیادی دارد. خوشبختانه در طی سه دهه گذشته، مردم کشور ما «ید» را به اندازه کافی مصرف می‌کنند و امروزه به جرأت می‌توان بگوییم که هیچ اختلالی از کمبود ید در کشور ما وجود ندارد. نشانه‌های بالینی بیماری‌های تیروئید بسیار متنوع هستند؛ این علائم غیراختصاصی بوده و ممکن است در بیماری‌های دیگر هم دیده شوند. اگر مجموعه‌ای از این علائم نشانه‌ها در یک فرد باشد، احتمال بیماری تیروئید در آن بیمار بیشتر خواهد بود. کم کاری و پرکاری تیروئید، باعث یکسری اختلالاتی در بدن می‌شود که برای فرد خیلی زیانبار خواهد بود. علاوه بر پرکاری و کم کاری تیروئید ما بیماری‌های دیگری هم در مورد غده تیروئید داریم. از جمله، گواترهای ساده که بزگی غده تیروئید است و یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که باعث نگرانی جامعه می‌شود، افرادی که مشکل تیروئید دارند دچار گره‌های تیروئید می‌شوند که این گره‌ها امکان دارد منجر به سرطان تیروئید شود که این سرطان ممکن است خیلی مشکل آفرین باشد. گره تیروئید یک برجستگی یا افزایش رشد بیش از حد یک قسمت از بافت تیروئید است که ممکن است خوش خیم یا بد خیم باشد. خوشبختانه حدود ۸۵ الی ۱۰۰ درصد این توده‌ها و گره‌های که در تیروئید وجود دارند، خوش خیم هستند و فقط به صورت یک توده بزرگ شده در غده تیروئید نمایان می‌شوند. اما کمتر از ۱۰ الی ۱۵ درصد دچار سرطان تیروئید می‌شوند که این افراد نیاز به این دارند که غده تیروئید، تحت عمل جراحی قرار بگیرد و خارج شود. با وجود یک نشانه از بیماری تیروئید ما نمی‌توانیم بگوییم که این فرد حتماً مبتلا به عملکرد تیروئید است، پر خوابی یکی از علائم کم کاری تیروئید می‌تواند باشد، به شرطی اینکه بیماری که احساس خواب‌آلودگی می‌کند، علائم و نشانه‌های بالینی کم کاری تیروئید را داشته باشد، از جمله؛ بزرش مو، کاهش اشتها، بیوست، احساس خستگی و نهایتاً اگر تیروئید بزرگی داشته باشد، با انجام یک تست تیروئید، می‌توانیم به راحتی به کم کاری غده تیروئید بی‌بریم و فرد را درمان کنیم.

خواص شگفت‌انگیز روغن سیاه‌دانه

اینفوگرافیک: آرمان ملی

روغن سیاه‌دانه بیش از ۲۰۰۰ سال است که در طب سنتی به کار می‌رود، زیرا خواص درمانی بسیار زیادی دارد. اگر به دنبال راهی ساده برای کمک به سلامتی تان هستید، سوپرفودها کزبینه بسیار خوبی برای شروع هستند. یکی از سوپرفودهایی که شاید زیاد درباره آن صحبت نشده باشد، روغن سیاه‌دانه است.

مفید برای مو

روغن سیاه‌دانه یک جزو کلیدی در بسیاری از محصولات مراقبت از مو از جمله شامپوها و ماسک‌های مراقبت از مو است. ادعا می‌شود که روغن سیاه‌دانه حجم موها را افزایش داده و آن را صاف و براق می‌کند.

سلامت مغز

بیماری آلزایمر و پارکینسون نتیجه التهاب بافت مغز است. روغن سیاه‌دانه، ممکن است به کاهش التهاب عصبی و همچنین محافظت در برابر اختلالات شناختی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز کمک کند. در یک تحقیق سالمندانی که به ۵۰۰ میلی‌گرم کپسول روغن سیاه‌دانه دو بار در روز به مدت ۹ هفته تحت درمان قرار گرفتند، بهبود قابل توجهی در عملکرد شناختی از جمله حافظه و تمرکز نشان دادند.

کاهش التهاب

التهاب یک عامل خطر برای چندین بیماری مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و دیابت نوع ۲ است. بررسی‌ها نشان داده سیاه‌دانه در کاهش چندین نشانگر التهابی مفید است.

مبارزه با سرطان

تیمو کوئینون موجود در سیاه‌دانه با سلول‌های سرطانی مبارزه می‌کند. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی روغن سیاه‌دانه به بدن کمک می‌کنند آسیب به سلول‌های سالم را کاهش داده و جلوی تکثیر سلول‌های سرطانی جدید و انتشار آن‌ها را بگیرد.

دانشتیها

یک توصیه مهم برای گرمای تابستان

متخصص هشدار می‌دهند که افزایش دمای هوا بیش از حد معمول می‌تواند باعث ایجاد درد و خستگی در مفاصل و ماهیچه‌ها شود. افزایش دمای هوا باعث افزایش حساسیت عصبی و کاهش فعالیت بدنی می‌شود. دکتر «هاسیم چاکرابی»، متخصص فیزیوتراپی و توانبخشی در «انکارا»، پایتخت ترکیه در این باره گفت: داده‌های مطالعات علمی نشان داده است که گرمای هوا می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مختلف شود. به گفته این متخصص، هوای بسیار گرم با اثر گذاری روی سیستم عصبی بدن و عضلات می‌تواند شرایط نامطلوبی را برای افراد ایجاد کند. با این حال، این پیامدها موقتی هستند و با بازگشت دما به حالت طبیعی کاهش می‌یابند. وی با بیان اینکه گرمای تابستان می‌تواند علائم درد را تشدید کند، افزود: افزایش دمای هوا می‌تواند منجر به حساسیت و درد مفاصل شود. همچنین چاکرابی اظهار کرد که در هوای گرم، مشکلات قلبی و فشارخون نیز افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در مفاصل شود. گرمای بیش از حد می‌تواند عضلات را نیز تحت تاثیر قرار دهد و منجر به خستگی شود. چاکرابی داشتن فعالیت بدنی منظم را برای حفظ سلامتی توصیه می‌کند. این متخصص خاطر نشان می‌کند: در شرایطی که بیشتر افراد به دلیل گرمای هوا، زیاد از منازل خود خارج نمی‌شوند، انجام حرکات ورزشی در داخل منزل می‌تواند مفید باشد و از بروز این قبیل عارضه‌های موقتی در مفاصل و عضلات جلوگیری کند. همچنین طبق گفته کارشناسان سازمان جهانی هواشناسی و اداره هواشناسی انگلیس، یکی از پنج سال آینده نیز تقریباً به طور قطع گرم‌ترین سالی بوده که تاکنون ثبت شده است و در همین حال دوره بین سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۷ میلادی گرم‌ترین دوره ثبت شده خواهد بود. دانشمندان متذکر است هشدار داده‌اند که تغییرات آب و هوایی ناشی از انتشار گازهای گلخانه‌ای که عمدتاً خود ناشی از سوختن سوخت‌های فسیلی است، توالی موج‌های گرم‌تر را بیشتر و شدیدتر می‌کند. این دانشمندان سال‌هاست که می‌گویند دولت‌ها باید برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای اقدامات جدی انجام دهند. تغییرات اقلیمی نقش مهمی را در گرمایش زمین ایفا می‌کند. در همین حال عامل مهم دیگر بازگشت پیش بینی شده پدیده آب و هوایی ال نینو است. سازمان جهانی هواشناسی می‌گوید این ترکیب قرار است دمای جهانی را به رکورد جدیدی در پنج سال آینده برساند در حالی که کارشناسان آب و هوایی اظهار کرده‌اند که این اتفاق می‌تواند در سال‌های ۲۰۲۳ تا ۲۰۲۴ رخ دهد. در عین حال دمای بسیار بالا کار را ورزش ایمن در بیرون از منزل را غیرممکن می‌کند، بیماری‌های قلبی و ریوی را تشدید کرده و آلودگی هوا را بدتر می‌کند. گرما به ویژه برای افرادی که در فضای باز کار می‌کنند و برای نوازندگان و افراد مسن خطرناک است. با این حال هنگامی که گرما با رطوبت ترکیب شود به مراتب کشنده‌تر می‌شود.

علائم

بی‌رمق شدن ناشی از گرما عبارتند از: سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، تعریق زیاد، دل‌پیچه، افزایش ضربان قلب، دمای بدن ۳۸ درجه یا بالاتر و عطش شدید. کودکان و بزرگسالانی که دچار بی‌رمقی از گرما می‌شوند علائمی مشابه دارند اما کودکان ممکن است خواب‌آلود هم به نظر برسند. اگر کسی که این نشانه‌ها در او بروز کرده طرف ۳۰ دقیقه بهبود پیدا نکند، ممکن است این عارضه در ادامه به گرم‌زدگی منتهی شود.

سیگار بر مغز نوجوانان تاثیر می‌گذارد

مطالعه‌ای که با جست‌وجوی لذت همراه است. «تور» رابینز»، محقق ارشد گفت: «در مطالعه ما، کاهش ماده خاکستری در قشر جلوی مغز سمت چپ با افزایش رفتار قانون شکنی و همچنین تجربیات اولیه سیگار کشیدن مرتبط است.» کوچک شدن ماده خاکستری در سمت راست ممکن است کنترل سیگار کشیدن را ضعیف کند. محققان داده‌های رفتاری بیش از ۸۰۰ جوان را تجزیه و تحلیل کردند.

ارتباط بین کووید طولانی و بروز مشکلات «روان»

محققان مدت‌هاست می‌دانند که افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن، مانند بیماری قلبی، در معرض افزایش خطر افسردگی هستند. همین امر ممکن است در مورد افراد مبتلا به علائم طولانی کووید ۱۹ هم صادق باشد. کووید طولانی با علائمی شامل: افسردگی، خستگی، مغمغزی، سرگیجه، تغییر در حس بویایی یا چشایی، تشنگی، سرفه مزمن، درد قفسه‌سینه و... همراه است. دکتر «جردن اندرسون»، روانپزشک اعصاب می‌گوید: «تشخیص افسردگی

نشانه کمبود ویتامین B12 در کودکان

کمبود ویتامین B12 در اوایل زندگی می‌تواند منجر به برخی مشکلات شناختی شود. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات حافظه و مهارت‌های فکری می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین B12 باشد. همچنین افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند، به خاطر آوردن خاطرات یا تمرکز برایشان مشکل است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین B12 در دوران نوزادی منجر به رشد و عملکرد ضعیف در مهارت‌های ادراک دیداری و وظایف ادراک اجتماعی در آینده می‌شود. ادراک اجتماعی و توانایی‌های بصری-دیداری بخشی از عملکرد شناختی مانند درک اطلاعات و پاسخ به آنها، یا قضاوت در مورد قوانین اجتماعی است. در این مطالعه، کودکان با کمبود ویتامین B12 در سن پنج سالگی در آزمون‌های شناختی مانند تشخیص احساسات کودکان دیگر و حل پازل، نمره ضعیفی کسب کردند. دکتر اینگرید کوستادا، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج ما به وضوح ارتباط بین وضعیت اولیه ویتامین B12 و اقدامات مختلف در رشد و عملکرد شناختی به‌عنوان مثال توانایی تفسیر اشکال هندسی پیچیده و توانایی تشخیص احساسات دیگر کودکان را بیان می‌کند. یافته‌های آنان نشان می‌دهد که کمبود ویتامین B12 باعث آسیب مغزی می‌شود یا رشد مغز کودکان را به تاخیر می‌اندازد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که ویتامین B12 برای رشد مغز، یادگیری، مهارت‌های حل مسئله و حافظه مهم است. کوستادا افزود: «تعداد کودکان در کشورهای کم درآمدی که مطابق با پتانسیل خود رشد نمی‌کنند، زیاد است. نتایج ما نشان می‌دهد که اصلاح زود هنگام وضعیت ویتامین B12 کودکان ممکن است یکی از اقدامات برای تضمین رشد سالم برای این کودکان آسیب‌پذیر باشد. ما در حال حاضر در مرحله تایید نتایج خود در کارآزمایی‌های تصادفی سازی و کنترل شده هستیم.» گوشت قرمز منبع خوبی از ویتامین B12 است اما در جنوب آسیا و کشورهای با درآمد کم، محصولات حیوانی محدود است، بنابراین وضعیت پایین B12 اغلب در این جمعیت مشاهده می‌شود. برای این مطالعه، ۵۰۰ نوزاد تحت نیاپ آزمایش خون قرار گرفتند تا سطح ویتامین B12 آنها برآورد شود سپس پنج سال بعد، این کودکان تحت چندین آزمون رشد شناختی قرار گرفتند. دکتر کوستادا گفت: بسیاری از کودکان نیاپی که در این مطالعه شرکت کردند، سطح ویتامین B12 به شدت پایینی نداشتند اما سطوح آنها کمتر از حد مطلوب بود که کمتر از توصیه‌ها برای بهترین رشد و تکامل ممکن است. این مورد مانند کمبود پنهنان ویتامین در بدن این کودکان است که باعث می‌شود سلول‌های آنان به شدت کار کنند تا خطر قریب‌الوقوع را نشان دهند. مطالعه ما سهمی در معمای بزرگی، برای درک پیامدهایی است که سطوح پایین B12 ممکن است بر رشد شناختی کودکان کوچک داشته باشد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود- فرشته‌موکل بر زمین- ضربه‌سرد در فوتبال ۲- از شاگردان میرعماد- یک چشم به‌هم‌زدن- قطار زیرزمینی ۳- نسنب‌سناس- پخش ویلا- ستارگان ۴- یک‌دفعه- دوست‌مخلص و بی‌ریا- گیاه فیلگوش ۵- بله روسی- مقابل تجرد- اسباب و لوازم منزل- دشت ۶- حرف خوراکی- کاغذ سفت‌وضخیم- رضایت‌داشتن ۷- گنگ و زبان بسته- نیازوحاجت- کالای دست نخورده ۸- بزرگتر از گوش- کوچکز از تبلت- گوشه‌نشینی- پیامبر خاور زمین ۹- میان‌وسط- عقیده‌داشتن- بخشنده‌است و از صفات خداوند ۱۰- بزرگراه- نیکوتر- رب‌النوع سومریان ۱۱- دشوار- از درختان جنگلی- نژادشناس- شکم‌بند طبی ۱۲- امر لازم و ضروری- گدا- تک تک ۱۳- زیبوزینت- لازم و بایسته- همگی و کلا ۱۴- پیمان ناقلا- شریف‌تر وارجمندر- پایتخت کشور لسوتو ۱۵- یار شلوار- از گیاهان دارویی- عمل و رفتار

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول سودو کو

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

حلول جدول ۱۶۲۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲