

یادداشت

چگونه برای اسکن تیروئید آماده شویم؟



غلامرضا سیف
متخصص سونوگرافی

اسکن تیروئید روش تصویربرداری تخصصی برای بررسی تیروئید، است. به طور معمول، اسکن با پزشکی هسته‌ای برای ارزیابی نحوه عملکرد تیروئید است. دوربین، ناحیه تیروئید را اسکن می‌کند، ردیاب را ردیابی می‌کند و نحوه پردازش تیروئید را اندازه‌گیری می‌نماید. این دوربین با یک کامپیوتر کار می‌کند تا تصاویری را ایجاد کند که ساختار و عملکرد تیروئید را بر اساس نحوه تعامل آن با ردیاب شرح دهد. پزشک از نتایج این آزمایش برای ارزیابی عملکرد تیروئید شما استفاده خواهد کرد. آمادگی قبل از اسکن تیروئید: در صورت وجود احتمال بارداری یا شیردهی، باید به پزشک و تکنسین خود اطلاع داد. انواع آرزوی‌ها، بیماری‌های اخیر و سایر شرایط پزشکی را ذکر کنید. اگر در حال مصرف داروها و یا بلع سایر مواد حاوی ید، جلبک دریایی، شربت‌های سرفه، مولتی ویتامین‌ها یا داروهای قلبی هستید اطلاع دهید. اگر طی دو ماه گذشته آزمایشاتی مانند عکسبرداری با اشعه ایکس یا سی تی اسکن، جراحی یا درمان با استفاده از ماده حاجب یددار را انجام داده‌اید یا ذکر کنید. در روزهای قبل از معاینه، ممکن است آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح هورمون‌های تیروئید در خون انجام شود. ممکن است به شما گفته شود که چندین ساعت قبل از آزمایش غذا نخورید؛ زیرا غذا خوردن می‌تواند بر دقت اندازه‌گیری جذب تأثیر بگذارد. جواهرات و سایر لوازم فلزی را در خانه بگذارید. مراقبت بعد از اسکن تیروئید: پس از اسکن تیروئید، برای راهنمایی در مورد چگونگی از سرگیری مصرف داروی تیروئید باید با پزشک خود تماس بگیرید. ممکن است به شما توصیه شود مایعات اضافی بنوشید و ممانه خود را غالباً تخلیه کنید تا رادیوئید را بیرون بریزید. بعد از اسکن شما می‌توانید رژیم دارویی، غذایی و فعالیت‌های روزمره خود را داشته باشید. نوشیدن مایعات می‌تواند دفع دارو را تسهیل کند. البته در خوردن مایعات افراط نفرمایید. افرادی که کودکان زیر ۸ سال دارند بهتر است تا دوازده ساعت از تماس نزدیک با آنها خودداری کنند. در بیمارانی که باردار هستند به دلیل خطر قرارگرفتن جنین در معرض اشعه، اسکن تیروئید و جذب تیروئید انجام نمی‌شود. همچنین این آزمایشات برای زنان شیرده نیز توصیه نمی‌شود.

درمان چاقی به کمک آفتاب

جدیدی را برای تقلید اثرات اشعه ماوراء بنفش بدون خطرات مرتبط ایجاد کنند. دوتگ هون لی، یکی از محققان گفت: از آنجایی که قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش می‌تواند پیری پوست را تسریع کند و سرطان پوست را افزایش دهد، توصیه می‌شود قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش را به حداقل برسانید و از پوست خود با ضد آفتاب محافظت کنید. اشعه ماوراء بنفش، نقش مهمی در سنتز ویتامین D در پوست دارد.

دانشمندان دریافته‌اند که اشعه ماوراء بنفش باعث سوزاندن چربی بدن می‌شود. کارشناسان اظهار کردند که این یافته‌ها می‌تواند به راه‌های جدیدی برای استفاده از مزایای اشعه ماوراء بنفش برای درمان چاقی بدون افزایش خطر سرطان منجر شود. با این حال، آنها به دلیل خطر ابتلا به سرطان پوست، از جمله ملانوما، در استفاده از تخت‌های برنزه یا قرارگرفتن در معرض بیش از حد آفتاب احتیاط می‌کنند. محققان قصد دارند راهبردهای

ارتباط خروپف و فشارخون بالا

محققان به ارتباط بین خروپف و افزایش فشارخون پی برده‌اند. بر اساس این مطالعه افرادی که به طور منظم در شب خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض فشارخون بالا هستند. پرفشاری خون زمانی رخ می‌دهد که فشار در رگ‌های خونی فرد خیلی زیاد باشد. می‌تواند آسیب جدی به قلب وارد کند و منجر به حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری قلبی شود. این مطالعه نشان داد که ۱۵ درصد از ۱۲۲۸۷ شرکت‌کننده به طور میانگین

بیش از ۲۰ درصد از شب را در یک دوره نظارتی شش ماهه خروپف کردند و آن‌هایی که سطح خروپف بالایی داشتند، ۳۰.۸ میلی‌متر جیوه فشارخون سیستولیک و ۴۰.۵ میلی‌متر جیوه فشارخون دیاستولیک بالاتری داشتند. «باستین لیجات»، نویسنده ارشد گفت: «ارتباط معنی داری بین خروپف منظم شبانه و فشارخون بالا وجود دارد». این نتایج هشدار داد خروپف را جدی گرفته و به دنبال درمان آن باشید.

دانشته‌ها

روزهای گرم و چالش ورزش کردن

برخی افراد در برابر گرما آسیب پذیرند و اشخاصی که بیش از ۶۵ سال سن دارند از این نظر بیشتر در معرض خطرند چرا که بدن آنها قادر نیست به دلیل ضعف یا بیماری احتمالی، دمای خود را متناسب با گرمای محیط به خوبی و به طور پیوسته تنظیم کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که در گرم‌ترین ساعت‌های روز ورزش نکنید، در عوض خنک‌ترین ساعت روز را به آن اختصاص دهید و به دنبال جاهایی باشید که سایه دارند. لباس‌های گشاد بپوشید و روی گردن و سر تا کیسه یخ بگذارید که بسیار چاره‌ساز است. نوشیدن آب ضروری است اما کارشناسان توصیه می‌کنند که صرفاً از سر تشنگی آب ننوشید. آبرسانی بدن مهم است، نگذارید بدن به نقطه‌ای برسد که به سرعت آب از دست دهد. همچنین به گفته متخصصان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینیه‌ای هم جز گروه خطر به شمار می‌روند. اما در هر صورت گرمای هوا برای همه خطرناک است و هیچ‌کس از اثرات آن در امان نیست. به گفته «دمیان بیلی»، استاد فیزیولوژی و بیوشیمی در دانشگاه ولز جنوبی، مغز «کلید اصلی» بدن است، زیرا دما و مایعات بدن را تنظیم می‌کند. هیپوتالاموس مغز با آن ساختار الماسی شکلش، همچون یک ترموستات عمل می‌کند و دمای داخلی بدن را نزدیک ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگه می‌دارد. وقتی هوا گرم است، هیپوتالاموس غدد عرق را فعال و رگ‌های خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود. با این حال حتی کوچک‌ترین تغییرات نیز بر مغز تأثیر می‌گذارد. بدین ترتیب بسیاری از مردم در روزهای گرم تابستان احساس تبلی و کندی می‌کنند. اما افزایش دما تا ۱ تا ۲ درجه سانتی‌گراد نیز مایعات بدن و کاهش جریان خون به مغز را به دنبال دارد. به گزارش ایندپندنت، متخصصان در محیطی بسته روی تعدادی شرکت‌کننده آزمایش‌هایی انجام دادند و دمای هوا را از ۲۱ درجه به ۴۰ درجه رساندند. نتایج از افت حدود ۹ تا ۱۰ درصد جریان خون رسانی به مغز خبر می‌داد. بیلی با اشاره به اهمیت این موضوع تأکید کرد این نتایج نشان می‌دهد که به مغز، موتور که تمام وقت با عملکرد بالا مشغول به کار است، سوخت کافی نمی‌رسد و همین امر بر کارایی این عضو مهم تأثیر بسیار دارد. گرمای شدید فعالیت معمول مغز را مختل می‌کند و تصمیم‌گیری‌های پیچیده مانند انتخاب مسیر در پیاده‌روی را سخت می‌کند و این تصمیم ساده را نیز از یاد می‌برد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد در هنگام قرارگرفتن در گرما ممکن است بیشتر تصمیمات پرخطر بگیرند و رفتارهای تکانشی انجام دهند.

گرما عامل استرس

به گفته متخصصان، گرما به بدن شما استرس وارد می‌کند و زمانی که بدن شما استرس دارد، برای مقابله با سایر موارد مانند بیماری‌های قلبی یا تنفسی با مشکل روبه‌رو می‌شود. برای نمونه، وقتی به مراجعه‌کنندگان بخش اورژانس در زمان گرمای شدید نگاه کنید، متوجه می‌شوید اغلب افراد به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شده‌اند که صراحتاً با تابی از استرس روی بدن را نامیانگر است. در همین حال، دمای بسیار بالا اغلب عامل کیفیت پایین تر هوا است. گرمای شدید و راکد بودن هوا افزایش میزان آزن و آلودگی را در پی دارد. این میزان گرما به خواب شما هم آسیب می‌رساند، چرا که بالاتر رفتن دمای بدن، به خواب رفتن را دشوار می‌کند.



نکته

مادران باردار

در مصرف تن ماهی نگران نباشند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن ماهی در دوران بارداری به نظر نمی‌رسد خطر ابتلا به آرتروز در نوجوانان را در آینده افزایش دهد، به خصوص اگر ماهی‌ها سالمون، قزل‌آلا یا ساردین روغنی باشند. به گزارش مدیسن نت، دکتر «ویلد اورلین استول»، محقق ارشد این مطالعه از بیمارستان دانشگاه اسلو در نروژ، گفت: «مانی توانم زنان باردار را از مصرف ماهی صرفاً بر اساس این مطالعه در رابطه با خطر آرتروز در فرزندان منع کنیم، به ویژه با توجه به تحقیقات دیگر که تأثیرات مثبت رژیم غذایی دریایی را برجسته می‌کنند.» محققان نروژی خاطر نشان کردند که این یافته‌ها برخلاف مطالعه سوئدی در سال ۲۰۱۹ است که نشان می‌دهد خطر ابتلا به آرتروز نوجوانان در بین کودکانی که مادرانشان حداقل یک بار در هفته در طول بارداری ماهی می‌خوردند، تا پنج برابر افزایش می‌یابد. برای مطالعه جدید، آنها بیش از ۷۲۸۰۰ زن نروژی را که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۸ باردار بودند، دنبال کردند. رژیم غذایی این زنان در نیمه اول بارداری مورد بررسی قرار گرفت. به گفته محققان، میانگین کل مصرف ماهی در هفته ۲۱۸ گرم بود. محققان خاطر نشان کردند که هیچ ارتباط واضحی بین آرتروز نوجوانان و مصرف انواع ماهی یا مصرف ماهی‌های روغنی مشاهده نشد. با این حال، محققان ارتباط ضعیف‌تری بین آرتروز نوجوانان و مصرف زیاد ماهی‌های کم چرب یا نیمه چرب مانند تیلپینا یا ماهی کاد پیدا کردند. استول گفت: «زمانی که مصرف مادر از ۲۵۲ گرم ماهی کم چرب یا نیمه چرب در هفته در مقایسه با مصرف کم بیشتر شد، احتمال ابتلا به آرتروز در نوجوانان افزایش یافت.» مطالعه قبلی سوئدی همچنین حدس می‌زد که افزایش خطر ابتلا به آرتروز نوجوانان می‌تواند ناشی از افزایش قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین موجود در غذاهای دریایی باشد. اما مطالعه جدید نروژی هیچ ارتباطی بین قرارگرفتن در معرض جیوه در رژیم غذایی ناشی از مصرف ماهی و خطر بعدی ابتلا به آرتروز در نوجوانان نشان نداد.

کمبود

این ویتامین‌ها باعث اختلالات روانی می‌شود

کمبود برخی ویتامین‌ها موجب ایجاد اختلالات روانی و تضعیف سیستم ایمنی و عصبی می‌شوند؛ به همین دلیل باید مصرف برخی ویتامین‌ها را کاملاً جدی گرفت. تقریباً یک پنجم از جوانان در جهان دچار افسردگی و اختلالات روانی هستند و بسیاری از افراد در دنیا احساس اضطراب، مشکلات ذهنی و... در دارند. در ادامه با بهترین ویتامین‌های بدن آشنا می‌شوید که کمبود آنها باعث اختلالاتی در روحیه افراد و ابتلا به مشکلات روانی همچون افسردگی، استرس و... خواهد شد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D می‌تواند به علت کم قرارگرفتن در معرض نور فوری‌شید در طول چند ماه و چند سال باشد. ویتامین D رای سلامت ذهن نیز بسیار ضروری است و می‌تواند ترکیب سلول‌ها و همین‌طور رشد بافت مغز را آسان‌تر کند. ویتامین D کمک می‌کند که فرد توانایی ذهنی و حافظه بالاتری داشته باشد.

اسید چرب امگا ۳

تعدادی بین اسید چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌تواند تغییر رویه را برای فرد و همچنین مشکلات ذهنی به وجود بیاورد. اگر رژیم غذایی شما کمبود چربی با کیفیت بالا مثل امگا ۳ دارد، پس بدن شما نیز سلول‌های عصبی با کیفیت پایین می‌سازد.

ویتامین B

ویتامین B غذا را به سوخت بدن تبدیل می‌کند و به بدن کمک می‌کند که انرژی خود را حفظ کند. ویتامین‌های B نقش اساسی را برای سلامت ذهن و کاهش استرس و... ایفا می‌کنند. کمبود ویتامین B می‌تواند منجر اختلالات عصبی شود.

زینک

زینک سلامت عملکرد مغز را تقویت می‌کند همچنین می‌تواند سیستم عصبی مرکزی و جانبی را فعال کند و نقش مهمی را در پرورسده تعدادی هورمون‌ها ایفا می‌کند. کمبود زینک باعث افسردگی، اضطراب و اختلالات غذا خوردن و اسکیزوفرنی می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی
۱- تقحی و جست‌وجو- پدرداریوش کبیر ۲- آماده‌وفراهم- همه دارند- مدد کار ۳- رنگ طلایی- سرزمین ستاره قطبی- چوب خوشبو ۴- زبان‌رساندن- سرمای شدید- محل دفن- کل‌وجملگی ۵- زبان- پاک و تمیز- نوعی سس ۶- خوگرفتن- بت‌وصنم- غیرممکن و نشدنی ۷- به‌تنهایی- از جانوران دریایی- بالابرومشین- سایه‌گاه ۸- شهری در آمریکا- اهل قاره جمعیت ۹- مادرعرب- دنبالش نگریدید- به آرزو نرسیده- پرهیز کاری ۱۰- هوایمای یکنفره- حرف عصا- نوعی ساز محلی ۱۱- جزیره- تخته‌نازک- بانگ جانوردرنده ۱۲- نابینا- اعضای هیات دولت- قصر- خاک سفالگری ۱۳- قومی ایرانی- کتبه حضرت آدم(ع)- سقف خانه ۱۴- مراقب‌وپاسدار- واحد توان الکتریکی- کنده‌کاری روی چوب ۱۵- فیلمی از ساندرو بویس- از غذاهای لرستان

حل جدول ۱۸۶۲

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۲	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۳	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۴	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۵	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۶	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۷	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۸	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۹	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۰	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۱	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۲	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۳	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۴	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا
۱۵	ا	ب	س	د	ه	و	ز	ح	ط	ث	ج	چ	خ	پ	ا

جدول سودوکو

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

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