



محمدحسین گذشتی فوق تخصص غدد

کم کاری تیروئید در رشد قدی کودکان می‌تواند موثر باشد و بیشترین تاثیر آن، عقب افتادگی های ذهنی است. توصیه می‌شود والدین در بدو تولد نوزاد تست کم کاری تیروئید را از پاشنه پا انجام بدهند و از مشکلاتی بعدی پیشگیری کنند. در سنین بالاتر، کم کاری تیروئید در رشد قدی اطفال تاثیر دارد و هر چه کم کار باشد، رشد قدی کمتر خواهد بود و در سنین بالاتر روی بلوغ تاثیر گذار است. کم کاری تیروئید موجب خشکی پوست و ریزش مو می‌شود و به میزان خیلی زیادی موهای سر را کم می‌کند. همچنین از علائم گوارشی می‌توان به یبوست اشاره کرد که این افراد باید آزمایش تیروئید بدهند. بی اشتهایی و تهوع هم می‌تواند به دلیل کم کاری تیروئید باشد. این اختلال موجب کاهش ضربان قلب و در موارد طولانی، نارسایی قلب را به دنبال دارد و حتی کم کاری تیروئید در تنگی عروق قلب در طولانی مدت موثر است. درد عضلانی و اسکلتی، ضعف عضلانی و خشکی و به ویژه گرفتگی عضلات از علائم کم کاری تیروئید است، برخی می‌گویند کم کاری تیروئید موجب افزایش وزن می‌شود که در این زمینه بیشتر تورم است تا افزایش وزن. در پرکاری تیروئید علائم برعکس کم کاری است و اشتها زیاد و وزن کم می‌شود. تعریق زیاد، لرزش دست، عصبی شدن، تپش قلب و... از دیگر علائم است؛ اگر چه ممکن است در برخی افراد این علائم وجود نداشته باشد یا با برخی علائم سازگار شده باشند و البته ممکن است برخی علائم مربوط به بیماری های دیگر باشد و تیروئید با آزمایش مشخص می‌شود. هر دو نوع کم کاری پرکاری تیروئید موجب اختلال در بارداری می‌شود و ممکن است یکی از علل نازایی، اختلال در تیروئید باشد که راه تشخیص قطعی، آزمایش خون است. درباره علل کم کاری تیروئید، شایع ترین علت، خودایمی است. این نوع، درمان مادام‌العمر دارد؛ درمان کم کاری تیروئید بستگی به شکل دارد و گاهی با مصرف مدتی دارو قطع می‌شود و موارد شدید نیاز به مصرف طولانی مدت دارو دارد. ممکن است کم کاری به دلیل کمبود ید باشد که با جایگزین شدن ید، کم کاری تیروئید برطرف می‌شود. بهترین حالت مصرف نمک یددار این است در پایان پخت به غذا اضافه شود تا ید پایدار ید بیشتر شود. اختلالات تیروئید در خانمها بیشتر از مردان است و هر چه سن بالا می‌رود شیوع کم کاری بیشتر می‌شود و شایع ترین سن پرکاری تیروئید دهه ۲۰ تا ۴۰ سالگی است.

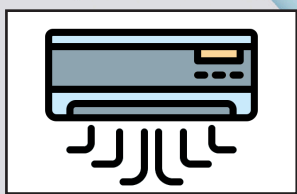
اینفوگرافیک: آرمان ملی

شایع ترین علل خشکی پوست در کودکان

خشکی خفیف تا متوسط پوست در کودکان گاهی اوقات، به دلایلی که جدی نیستند، ایجاد می‌شود و با استفاده از داروهای خانگی و اقدامات احتیاطی می‌توان چنین خشکی را کاهش داد.

لباس تنگ

پوشیدن لباس تنگ همچنین می‌تواند باعث خشکی پوست در کودکان شود. اصطکاک بین پوست و لباس می‌تواند خشکی پوست را تشدید کند.



گرمای شدید

به دلیل گرمای شدید هوا، ممکن است پوست کودک خشک شود و این باعث کاهش سطح رطوبت می‌شود. از آنجا که بدن کودک آب اضافی خود را از دست می‌دهد، پوست خشک می‌شود. این وضعیت ممکن است باعث ایجاد ترک روی پاشنه‌ها شود و پوست کف پا شروع به خارش کند.

آفتاب سوختگی

کودکان تمایل به بازی در فضای باز و در معرض آفتاب دارند که این امر همچنین می‌تواند باعث خشکی پوست شود. قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید می‌تواند به لایه‌های داخلی پوست آسیب برساند و باعث قرمزی، خارش و درد شود.

کمبود آب بدن

عدم نوشیدن آب کافی باعث خشکی پوست کودکان می‌شود. یکی از علائم برجسته کم آبی لب‌های خشک و منقبض است.

حمام

دوش گرفتن طولانی یا حمام در آب گرم یا شامی سرد می‌تواند پوست را خشک کند. استفاده از آب داغ و استفاده از صابون‌های قوی می‌تواند خشکی را تشدید کند.

تهویه مطبوع و بخاری

کودکانی که تمایل دارند بیشتر وقت خود را در خانه با تهویه هوا بگذرانند، مستعد خشکی پوست هستند. کولر و بخاری رطوبت هوا را بیرون می‌کشند و این می‌تواند دلیلی برای ایجاد خشکی پوست باشد.

با مصرف تخم مرغ قلب تان را تقویت کنید

نشانه‌های جدید نشان می‌دهد که خوردن یک عدد تخم مرغ در روز به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک کند. تخم مرغ منبع غنی از کلسترول خوب است. HDL است. این افراد به خصوص مولکول های HDL بزرگ تری در خون خود داشتند که به پاکسازی کلسترول از رگ های خونی کمک می‌کند و در نتیجه از انسدادهایی که می‌تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود، محافظت می‌نماید.

افزایش احتمال ابتلا به آسم با مصرف سیگار الکترونیکی

سیگار الکترونیکی سموم کمتری نسبت به سیگار معمولی دارد، اما همچنان حاوی ترکیبی از مواد شیمیایی مضر است. تابهون روزه، سرپرست تیم تحقیق گفت: آسم باعث خس خس سینه، تنگی نفس، سفتی قفسه سینه و سرفه می‌شود که می‌توان با مصرف دارو و اجتناب از محرک هایی که می‌تواند باعث حمله شود، آن را کنترل کرد. در این مطالعه ۳۰۰۰ نوجوان ۱۳ تا ۱۷ ساله مورد پرسش قرار گرفتند. از پاسخ دهندگان پرسیده شد که آیا تا به حال از سیگار الکترونیکی استفاده کرده‌اند، چند بار استعمال می‌کنند و آیا تا به حال به آنها گفته شده که آسم دارند یا خیر. محققان گفتند که ارتباط بین مصرف سیگار الکترونیکی و آسم در میان افرادی که هرگز محصولات تنباکوی معمولی مصرف نکرده‌اند، نشان می‌دهد که سیگار الکترونیکی مستقل از سایر دخانیات، خطر ابتلا به آسم را افزایش می‌دهد.

شماره ۱۶۵۸

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian.

Word search grid with clues in Persian.

حل جدول ۱۶۵۷

Solution for the crossword puzzle.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle grid.

Sudoku puzzle grid.

دانشتهای

آشنایی با خواص جگر گوسفند

جگر گوسفند سرشار از ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن و یک خوراکی مفید برای درمان و پیشگیری از کم خونی است. جگر گوسفندی یکی از غذاهای خوشمزه و مفید برای بدن است که سرشار از مواد مغذی است. البته نکته ای که باید هنگام مصرف جگر در نظر داشته باشید این است که مقدار کلسترول جگر بالاست، بنابراین نمی‌توان به عنوان وعده غذایی ثابت از آن استفاده کرد، از سوی دیگر باید همراه با جگر گوسفند پیاز و سبزی زیادی مصرف کنید تا فایده لازم برای دفع کلسترول جگر از بدن را تأمین کرده باشید. جگر گوسفند سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است و در مقایسه با سایر گوشت ها کالری کمتری دارد. اغلب افراد جگر را به عنوان غذایی کامل برای خونسازی می‌شناسند. جگر گوسفند مانند سایر گوشت ها منبع سالم از پروتئین است، بیش از یک چهارم حجم جگر گوسفندی را پروتئین تشکیل داده است که اسید آمینه های ضروری بدن را تأمین می‌کند و به بهبود عضله سازی، بهبود متابولیسم کمک کرده و باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید و مانع از پر خوری های بعدی در طول روز می‌شود. مصرف به اندازه جگر می‌تواند نقش زیادی در بالا بردن توان جسمی و درمان کم خونی داشته باشد. از آنجا که جگر گوسفند مقدار زیادی ویتامین A دارد به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت بینایی و بهبود سلامت پوست کمک می‌کند.

بمب ویتامین B12 است

ویتامین B12 موجود در ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۱۵ برابر ویتامین B12 مورد نیاز بدن است. از آنجا که این ویتامین محلول در چربی است و مقدار اضافه آن در بدن ذخیره می‌شود، نباید در مصرف جگر گوسفند زیاده روی نمود. ویتامین B12 نقش اساسی در تشکیل گلبول های قرمز، متابولیسم سلولی، عملکرد اعصاب، تولید DNA، بهبود خلق خو و کاهش اختلالات خواب دارد و به درمان افسردگی کمک می‌کند. مقدار کافی مصرف B12 می‌تواند احتمال ابتلا به آلزایمر و مشکلات حافظه در افراد مسن را کاهش دهد. ویتامین B12 به تراکم استخوان کمک کرده و مانع از پوکی استخوان می‌شود.

ویتامین A

ویتامین A یکی از کاتالیزورهای مهم در فعالیت های بیوشیمیایی بدن است و به پیشگیری از پیری زودرس، تقویت سیستم ایمنی بدن، پیشگیری از ابتلا به بیماری های عفونی، تقویت بینایی، جذب مواد مغذی، رشد استخوان ها و باروری کمک می‌کند. جگر گوسفندی سرشار از ویتامین A است.

ویتامین B2

هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند بیش از ۲ برابر ریبوفلاوین یا ویتامین B2 بدن را تأمین می‌کند. ریبوفلاوین برای عملکرد صحیح سلولی ضروری است و نقش موثری در تبدیل غذا به انرژی دارد و همین دلیل است که مصرف جگر گوسفند باعث تقویت انرژی و قوای بدنی می‌شود.

ویتامین B3

با ۱۰۰ گرم جگر گوسفند می‌توانید ۸۱ درصد ویتامین B3 نیاسین بدن را تأمین کنید. این ویتامین به کاهش کلسترول خون و تری گلیسرید کمک می‌کند و مانع از بروز بیماری های قلبی و تصلب شرائین می‌شود و تا حدودی می‌تواند خطر کلسترول بالای جگر را کاهش دهد. نیاسین جگر می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کرده و برای درمان دیابت موثر باشد. ویتامین B3 جگر به کاهش آکنه های دردناک پوست، التهاب، خارش و قرمزی پوست را کم می‌کند و باعث می‌شود پوست سالم و شاداب تر داشته باشید. نیاسین موجود در جگر گوسفند با بسیاری از مشکلات حافظه مرتبط با افزایش سن مقابله می‌کند و احتمال بروز آلزایمر، سردردهای میگرنی و افسردگی و بی خوابی را کاهش می‌دهد. ویتامین B3 موجود در جگر گوسفند، باعث کاهش دردهای مفصلی، کاهش التهاب مفاصل، افزایش انعطاف پذیری بدن و افزایش استحکام عضلات می‌شود و علائم خشکی مفاصل را کاهی می‌دهد.

ویتامین B5

هر ۱۰۰ گرم جگر می‌تواند ۶۱ درصد مقدار مورد نیاز ویتامین B5 یا پانتوتیک اسید بدن را تأمین نماید. ویتامین B5 جگر نقش کلیدی در عملکرد های بدن دارد از تولید سلول های قرمز خون گرفته تا تبدیل نشاسته به گلوکز و سنتز کلسترول. بدن از پانتوتیک اسید برای تجزیه اسیدهای آمینه و تولید انرژی استفاده می‌کند، این ویتامین برای سلامت اعصاب و پیشگیری از افسردگی اهمیت زیادی دارد. ویتامین B5 جگر نقش مهمی در تقویت و افزایش ضخامت موها و بهبود سریع تر زخم ها و آبرسانی به پوست دارد در نتیجه از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند.

منبع غنی مس

یکی از مواد معدنی ضروری برای حفظ سلامت بدن مس است. هر ۱۰۰ گرم جگر گوسفند بیشتر از ۳ برابر مقدار مورد نیاز روزانه مس دارد. وجود کافی مس در بدن برای فعالیت اغلب آنزیم ها ضروری است و کمک زیادی به تولید انرژی و عملکرد مناسب مغز می‌نماید.

نکته

زردچوبه در درمان سوء هاضمه موثر است

نحوه درمان سوء هاضمه به کمک زردچوبه یا امپرازول، بستگی به شدت علائم و میزان درگیری فرد با این بیماری دارد. با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه، ادویه آنتی بیوتیک است به اندازه برخی از دارو ها برای درمان علائم سوء هاضمه مؤثر باشد. یافته محققان نشان می‌دهد شرکت کنندگان پس از مصرف مکمل های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل توجهی در شدت علائم سوء هاضمه را تجربه کردند. کور کومین، ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود. زردچوبه را می‌توان در چای و خورش، یا به صورت مکمل استفاده کرد. نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوء هاضمه نشان می‌دهد، اما محققان معتقدند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه های یک متخصص مراقبت های بهداشتی بستگی دارد. در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند.

