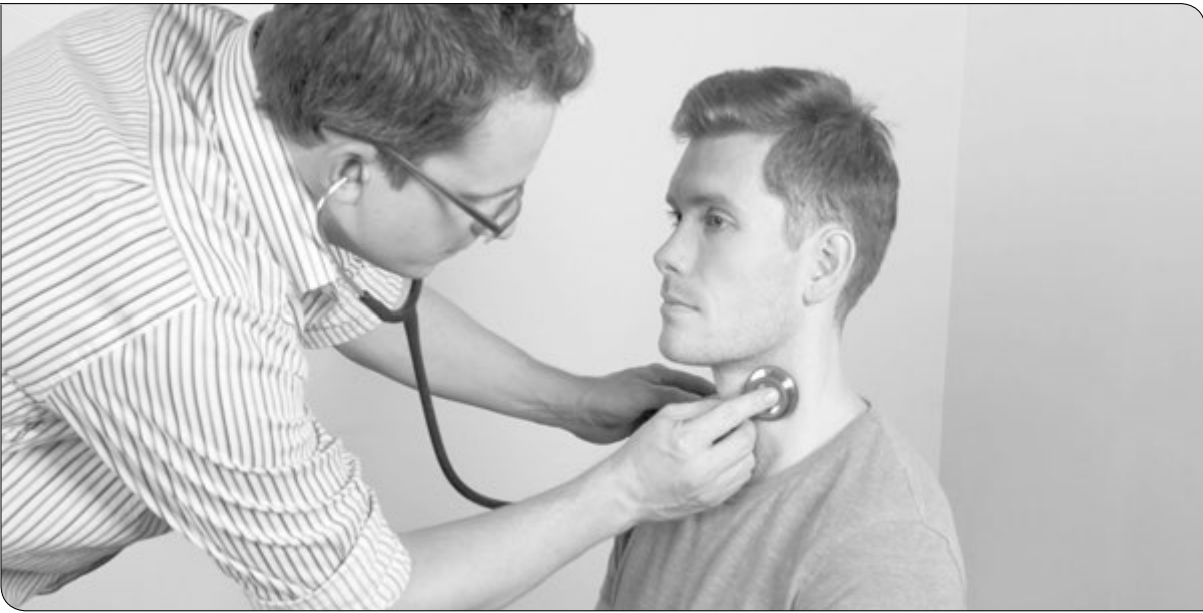


علائمی از مشکلات تیروئید



می‌شوند و مکرراً نیاز به دست‌شویی رقتن پیدا می‌کنند. در مورد کم کاری تیروئید نیز، بی‌بوست روی می‌دهد. بدنی که سرعت سوخت و سازش کم است، به فواصل طولانی نیاز به اجابت مزاج پیدا می‌کند.

ریزش مو

هم در کم کاری تیروئید ریزش مو وجود دارد و هم در پرکاری تیروئید، اما به روش‌های متفاوت. ریزش موی ناشی از پرکاری تیروئید پراکنده‌تر بوده و به طور یکنواخت در پوست سر و بدن روی می‌دهد، اما ریزش موی ناشی از کم کاری تیروئید معمولاً در ناحیه‌ی انتهایی ابروها روی می‌دهد.

بیرون‌زدگی چشم‌ها

آیا تا به حال کسانی را دیده‌اید که انگار چشم‌هایشان به طور غیرطبیعی از حلقه بیرون زده؟ این افراد احتمالاً دچار بیماری گریوز هستند که نوعی پرکاری تیروئید بوده و می‌تواند باعث شود چشم‌ها بالاتر و بیرون زده به نظر برسند. تجمع یک بافت اضافی در پشت چشم‌ها، عامل این پدیده است.

می‌تواند مشکلات ادراکی مانند فراموشی یا ضعف در مهارت‌های حرکتی ایجاد کند.

افت سطح انرژی

هم کم کاری و هم پرکاری تیروئید می‌تواند منجر به افت انرژی در بدن شود. در مورد کم کاری تیروئید، دچار کمبود انرژی برای انجام تقریباً هر کاری خواهید شد و انگار بیست و چهار ساعت شبانه روز و هفت روز هفته، خسته و بی‌حالی. در مورد پرکاری تیروئید نیز، سرعت متابولیسم واقعا بالااست و باعث می‌شود با افت انرژی‌های وحشتناکی روبرو شوید. پرکاری تیروئید، ضربان قلب را بسیار بالا می‌برد، بنابراین فرد زودتر بی‌انرژی می‌شود. این پایین بودن سطح انرژی به خستگی و ناتوانی تعبیر می‌شوند و الگوی خواب نیز از کم کاری و پرکاری تیروئید، تأثیر منفی می‌گیرد. در واقع اصلاً تمایلی به رابطه‌ی جنسی ندارید چون تنها چیزی که می‌خواهید خواب است.

آشفته‌گی گوارشی

وضعیت اجابت مزاج، یکی از چیزهایی است که خیلی از افراد دچار پرکاری تیروئید دچارش

حدود ۴۵ کیلوگرم همیشه علتی فراتر از کم کاری تیروئید دارد. افزایش وزن‌سی که در نتیجه ی کم کاری تیروئید به وجود می‌آید چیزی در حدود دو و نیم تا سه کیلوگرم می‌باشد.

احساس گرما یا سرمای بسیار زیاد

دیگر می‌دانید که پرکاری تیروئید، سرعت سوخت و ساز طبیعی بدن را بالا می‌برد و در نتیجه انرژی را سریع‌تر می‌سوزانید. بنابراین کسانی که دچار پرکاری تیروئید هستند ممکن است شب‌ها خیس از عرق بیدار شوند زیرا انرژی زیادی را با ضربان قلب تند می‌سوزانند. از سویی دیگر، کم کاری تیروئید می‌تواند باعث شود نیاز به پوشیدن لباس بیشتری پیدا کنید زیرا سرعت سوخت و ساز بدنتان کم شده و احساس سرما می‌کنید.

اختلال در هیجانات و احساسات

تیروئید پسر کار، تأثیر روانی بر هیجانات می‌گذارد. معمولاً پرکاری تیروئید موجب اضطراب، تحریک‌پذیری زیاد و حتی سایکوسیس می‌شود. کم کاری تیروئید نیز موجب احساس افسردگی و کناره گیری از اجتماع می‌شود. کم کاری تیروئید

تیبیان: شاید تیروئید غده‌ی کوچکی باشد اما این غده‌ی پروانه‌ای شکل که در پایین گردنتان قرار گرفته، مسئولیت‌های زیادی دارد. این غده، بزرگ‌ترین غده‌ی درون ریز در بدنتان است و دو نوع هورمون T_3 و T_4 را تولید می‌کند که سرعت سوخت انرژی و واکنش به هورمون استرس را کنترل می‌کنند. غده‌ی تیروئید، تنظیم‌کننده‌ی اشتها، سطح انرژی و حتی دمای بدن است.

اگر تیروئیدتان عملکرد طبیعی داشته باشد متوجه نمی‌شوید اما زمانی که اختلالی در عملکرد آن شروع شود، به سختی می‌توان از نشانه‌های آن غافل شد. تیروئید می‌تواند دچار اختلالات متعددی شود اما پرکاری تیروئید و کم کاری تیروئید، شایع‌ترین اختلال است. در این مطلب به چند علامت متداول اختلال عملکرد تیروئید اشاره می‌کنیم.

نازک شدن پوست یا حساس شدن نسبت به لمس

تیروئید، سرعت پوست اندازی پوست را کنترل می‌کند. آن‌هایی که پرکاری تیروئید دارند، پوست سریع‌تر پوست اندازی می‌کند و معمولاً موجب نازک شدن و حساس شدن پوست می‌شود. اما کم کاری تیروئید، پوست اندازی را کندتر می‌کند و باعث می‌شود احساس زبری در پوست ایجاد شود. سایر مشکلات پوستی که نتیجه‌ی پرکاری تیروئید هستند شامل احساس رطوبت یا گرما در پوست و افزایش قرمزی در ناحیه‌ی دست‌ها و صورت می‌شود. اما در مورد کم کاری تیروئید، احساس سرما در پوست و رنگ پریدگی آن وجود دارد، همچنین التیام زخم طولانی‌تر شده و ته رنگی از نارنجی – زرد در پوست ایجاد می‌شود که علتش کاروتینما یا همان نارسیاسی تیروئید در تبدیل کاروتن به ویتامین A است.

کاهش وزن زیاد یا افزایش وزن بسیار کم

تیروئید پسر کار می‌تواند باعث شود در عرض مدت کوتاهی، وزن زیادی را از دست بدهید، حتی اگر اشتها‌ی خوبی داشته باشید و مقدار غذایی که می‌خورید نیز تغییر نکرده باشد. علت این پدیده آن است که پرکاری تیروئید، سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. اما کم کاری تیروئید، سوخت و ساز را کند می‌کند، ولی در بیشتر افراد موجب افزایش وزن قابل توجهی نمی‌شود. افزایش وزن

تیبیان: شاید شما گمان کنید یک رژیم غذایی سالم فوراً در شما احساس بهتری ایجاد می‌کند. اما در واقع این کار عواقب غیرمنتظره‌ای بر بدن و روانتان به دنبال خواهد داشت، به ویژه اگر این تغییرات غذایی را به سرعت اعمال کنید. البته این دلیل نمی‌شود که پیشرفت‌های بزرگ در زمینه تغذیه را در زندگی‌تان اعمال نکنید. اما با در نظر گرفتن این عواقب اغلب غیرمنتظره از ابتدا، از لحاظ ذهنی آمادگی بیشتر و بهتری برای گام برداشتن به سمت این تغییرات پیدا می‌کنید.

۱. مشکلات دفع

اگر رژیم غذایی سالمی را دنبال می‌کنید، احتمالاً از میوه‌ها و سبزیجات تازه زیادی استفاده می‌نمایید، اما بهتر است زیاده‌روی نکنید و تصور باشید تا بیستیم گوارش‌تان تنظیم شود. اگر میزان فیبر به دست آمده از سبزیجات و حبوبات را به میزان قابل توجهی افزایش دهید، می‌توانید تغییرات رده‌ای مانند تغییر در مدفوع را تجربه کنید.

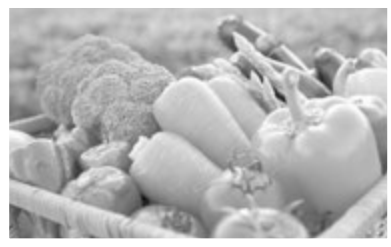
توصیه می‌شود، مصرف خود را کاهش دهید، و در عرض چند روز احساس بهتری پیدا کنید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، تمام این فیبر می‌تواند باعث ایجاد بی‌بوست شود. شما باید در طول روز حداقل ۶۰ تا ۷۰ اونس (حدود ۲ تا ۱ لیتر) آب بنوشید.

۲. افزایش تصادفی وزن

وزن شما می‌تواند با افزایش کالری به دست آمده از غذاهای محبوب، افزایش پیدا کند. هرچند این غذاها، از منظر تغذیه، کاملاً سالم و مفید باشند. برای مثال، وقتی موادی مانند روغن نارگیل، یا سیب زمینی را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید، در حین بهره بردن از مزایای آن‌ها، کالری، چربی و قند زیادی نیز دریافت می‌نمایید. فریب محصولاتی دارای پرچسب «بدون گلوتن» یا «بدون شیر» را نخورید. یک‌هفته کوچک بدون گلوتن، هنوز هم بمبی از کالری هستند حتی اگر سالم به نظر بیایند. از خوردن بیش از حد جایگزین‌های غذایی خودداری کنید زیرا فرآورده‌هایی

مزایای رژیم گیاه‌خواری سالم

ایستنا: محققان در یک بررسی جدید بار دیگر تأثیرات رژیم غذایی گیاه خواری بر سلامتی را مورد مطالعه قرار داده‌اند که حاکی از فواید بسیار آن است. اگرچه در رژیم گیاه‌خواری نیز انتخاب مواد غذایی سالم و باکیفیت ذات اهمیت است. به بیان دیگر غلات سفید و تصفیه شده نیز اساس گیاهی دارند اما جزو خوردنی‌های سالم نیستند.



برخی از مهمترین فواید رژیم غذایی گیاهی:

- **بهبود سلامت قلب:** گروهی از محققان هلندی به مطالعه روی ۶۰۰۰ نفر پرداخته و دریافتند افرادی که از پروتئین گیاهی مصرف می‌کنند نسبت به مصرف کنندگان پروتئین حیوانی کمتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند. انجمن قلب آمریکا نیز اعلام کرده است که افراط در مصرف پروتئین حیوانی به دلیل وجود چربی اشباع شده می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد و خطرناک باشد.

- **کاهش خطر ابتلا به دیابت:** در مطالعه‌ای که در آمریکا انجام گرفت مشخص شد در افراد گیاه‌خوار فاکتورهای خطرزای ابتلا به دیابت کمتر است. این فاکتورها شامل شاخص توده بدنی پایین، فشارخون پایین، دور کمر کوچکتر، پایین بودن میزان چربی شکمی و کلسترول پایین است.

- **افزایش وزن ناچیز:** محققان آمریکایی در مطالعه‌ای مشاهده کردند رژیم‌های غذایی گیاه خواری که مبتنی بر انتخاب خوردنی‌های گیاهی سالم همچون غلات، میوه، سبزی و خشکبار است با میزان افزایش وزن کمتری همراه است.

- **کاهش خطر مرگ:** بررسی‌ها نشان می‌دهد انتخاب بهترین گزینه‌ها در رژیم غذایی گیاه‌خواری مهم است. مطالعه انجام شده روی ۳۰ هزار فرد بزرگسال در آمریکا نشان داد انتخاب مواد غذایی گیاهی که سالم و باکیفیت هستند در این نوع از رژیم غذایی با کاهش ۳۰ درصدی مرگ زودرس همراه است. همچنین این تأثیرگذاری در مبتلایان به بیماری‌های مزمن بیشتر است.

دلایلی که خانم‌ها را از ورزش کردن فراری می‌دهد

باشگاه خبرنگاران: پژوهش‌های جدید دانشمندان نشان داده است، زنان کمتر از مردان به انجام ورزش می‌پردازند، این آمار به ویژه در زنان زیر ۳۰ سال بیشتر از سایر رده‌های سنی است و بانوان میانسال و سالمند بیشتر از زنان جوان به ورزش می‌پردازند.

کارشناسان اعتقاد دارند برای حفظ سلامت بدن و رسیدن به تناسب اندام، افراد بزرگسال حداقل باید ۱۵۰ دقیقه درهفته به ورزش بپردازند اما پژوهش‌های دانشمندان دانشگاه دوک نشان داده است انجام ورزش در زنان بسیار کمتر از مردان است.

انجام ورزش روزانه سبب کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن و حتی جلوگیری از بروز مرگ زودرس می‌شود.

پژوهش‌ها همچنین نشان می‌دهند مردان بیشتر از زنان به انجام فعالیت‌های فیزیکی، چون پیاده روی و رفتن به محل کار به شکل پیاده و استفاده از پله به جای آسانسور می‌پردازند.

انجام ورزش به ویژه ورزش‌های هوازی، شنا و توپ و تور سبب استحکام استخوان، جلوگیری از بروز سکنه مزگی، حمله قلبی، دیابت نوع دو، افسردگی، گرفتگی عروق خونی، چاقی و ابتلا به سندرم متابولیک می‌شود.

افزون بر ورزش انجام کارهایی چون پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، باغبانی و حتی خانه‌داری سبب بالا رفتن ضربان قلب و افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود.

پس از رسیدن به سن بلوغ، متابولیسم بدن انسان کاهش پیدا می‌کند و این موضوع می‌تواند منجر به ابتلای انواع بیماری‌ها شود به همین دلیل انجام ورزش اهمیت پیدا می‌کند تا مانع از افت توان جسمانی بدن شود.

زنان در کشورهای مختلف جهان اهمیت فراوان به انجام ورزش نمی‌دهند، و برای تناسب اندام بیشتر گرفتن رژیم‌های غذایی سنگین و کرستنگی را ترجیح می‌دهند اما مردان برخلاف زنان بیشتر با ورزش کردن وزن خود را کاهش داده و مواد غذایی کاملی مصرف می‌کنند.

یکی از علتهایی که بین بانوان بیشتر از مردان وجود دارد، لاغرشدن‌های افراطی است که حتی می‌تواند منجر به مرگ افراد شود.

بانوان تمایل بیشتری برای سرگرم شدن در شبکه‌های اجتماعی و فعالیت کم ورزشی دارند درصورتی که مردان زمان بیشتری را در سالن و تیم‌های ورزشی می‌گذرانند و این سبب می‌شود در سالمندی استخوان‌های سالم تری داشته باشند.

یکی دیگر از بهانه‌های بانوان برای کاهش اختصاص زمان به ورزش، قاعدگی ماهانه است، اما پژوهش‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهند انجام ورزش‌های سبک در دوران قاعدگی می‌تواند سبب کاهش درد و انقباض‌های شکمی شود و برای سلامت بدن بانوان مفید است. البته تعدادی از بانوان به انجام منظم ورزش می‌پردازند و حتی قهرمانان ورزش‌های حرفه‌ای هستند اما به طور کلی میزان علاقه بانوان به انجام ورزش درسطح جهانی کمتر از آقایان است.

کارشناسان انجام ورزش در هر سنی را مفید می‌دانند، اما انجام ورزش در سن رشد سبب افزایش قد، تناسب اندام، بالا رفتن ضرب هوش، تقویت ریه و قلب و جلوگیری از افسردگی یا بروز مشکل هایی چون آکنه صورت می‌شود.

روش‌های درمان دیسک کمر

دیسک کمر به طور طبیعی در حد فاصل مهره های کمر وجود دارد. وقتی دچار فتق یا بیرون زدگی دیسک می‌شود بیمار دچار علائمی مثل درد یا درد تیرکشنده از کمر به اندام‌های تحتانی می‌شود که به طوری که با فعالیت تشدید گردیده و با استراحت بهبود نسبی پیدا می‌کند. گاهی بیمار فقط کمر درد و یا درد



تیرکشنده به پاها را دارد ولی اغلب هر دو علامت با هم وجود دارند. درمان اولیه شامل استراحت، داروهای فیزیوتراپی و غیره می‌باشد. در بیمارانی که درمان اولیه با شکست مواجه می‌شود درمان‌های پیشرفته تری مثل درمان‌های نیمه تهاجمی و یا جراحی لازم خواهد بود.

جالب است بدانید که حدود ۹۵ درصد دیسک‌های کمر به درمان جراحی نیاز ندارند و با درمان‌های ابتدایی یا کمتر تهاجمی بهبود می‌یابند بنابراین به طور کلاسیک درمان‌های فتق دیسک کمر شامل موارد زیر است:

- ۱- درمان‌های ابتدایی (استراحت، دارو، فیزیوتراپی، آب درمانی و ...)
 - ۲- درمان‌های کمتر تهاجمی مثل لیزر دیسک کمر، تزریق اوزون داخل دیسک، تزریق دیسکوزل داخل دیسک و تزریق کورتون در فضای آبی دوول
 - ۳- روش‌های تهاجمی مثل جراحی باز و جراحی میکروسکوپی – جراحی آندوسکوپی همانطور که قبلا هم اشاره شد تنها ۵ درصد از دیسک‌های کمر که پارگی شدید دارند نیاز به جراحی باز خواهند داشت و بسیاری نیاز به جراحی ندارند و با درمان‌های کمتر تهاجمی مثل لیزر و اوزون و دیسکوزل بدون برش جراحی و بدون بیهوشی بهبود می‌یابند.
- پارگی دیسک و نوع علائم بیمار ممکن است روش‌های خاصی انتخاب شود درمان‌های کمتر تهاجمی که شامل لیزر دیسک و تزریق اوزون و دیسکوزل می‌باشد بدون برش جراحی به روی بدن بیمار و بدون بیهوشی و تنها با یک سوزن بلند انجام می‌شود و میزان پاسخ دهی بیماران معمولاً بالای ۷۰ درصد می‌باشد، طی انجام پروسه که در اتاق عمل و تحت بی‌حسی موضعی انجام می‌شود بیمار زیر دستگاه رادیولوژی پرتابل (CARM) قرار می‌گیرد و پزشک به کمک یک سوزن باریک و تحت هدایت CARM وارد فضای دیسک می‌شود، بیمار بلافاصله پس از انجام پروسه مرخص می‌شود و می‌تواند به منزل برود و در حدود دو هفته استراحت کند شروع اثر این درمان‌ها از یک هفته تا یک ماه متغیر خواهد بود و بیمار به مدت دو ماه از فعالیت بدنی شدید منع می‌شود تا بهبودی مناسب ایجاد شود.

عواقب غیرمنتظره تغییر ناگهانی در رژیم غذایی



جلوگیری از وسوسه شدن برای خوردن غذاهای خاص سالم را انتخاب کنید. ۳. فشار بیش از حد

احتمالاً شما همه‌ی رژیم‌های موقت مدرن را می‌شناسید که توصیه می‌کنند همه دسته‌های غذایی مانند لبنیات، کربوهیدرات، قند، سبویا یا حبوبات را کنار بگذارید! ممکن است با تبعیت از این رژیم‌ها چند کیلوگرم وزن از دست بدهید، اما همچنین با گرفتن رژیم‌های سختگیرانه، دیدگاه خود را درباره یک رژیم غذایی سالم از دست می‌دهید. در این شرایط، افراد از مصرف غذاهایی خاص، واهمه پیدا می‌کنند و به یکسری علائمی که بدنشان نشان می‌دهد همچون بی‌اشتهایی، یکی از بدترین عوارض جانبی، قرار دادن آن‌ها در شرایط انزوا در محیط‌های اجتماعی برای

پرداشش شده بوده و پرکاری هستند. همیشه غذاهای تماما سالم را انتخاب کنید.

۳. فشار بیش از حد احتمالاً شما همه‌ی رژیم‌های موقت مدرن را می‌شناسید که توصیه می‌کنند همه دسته‌های غذایی مانند لبنیات، کربوهیدرات، قند، سبویا یا حبوبات را کنار بگذارید! ممکن است با تبعیت از این رژیم‌ها چند کیلوگرم وزن از دست بدهید، اما همچنین با گرفتن رژیم‌های سختگیرانه، دیدگاه خود را درباره یک رژیم غذایی سالم از دست می‌دهید. در این شرایط، افراد از مصرف غذاهایی خاص، واهمه پیدا می‌کنند و به یکسری علائمی که بدنشان نشان می‌دهد همچون بی‌اشتهایی، یکی از بدترین عوارض جانبی، قرار دادن آن‌ها در شرایط انزوا در محیط‌های اجتماعی برای

روش پاک سازی و رفع آلودگی «هوای خانه»

را تضمین می‌کنند . به طور منظم باید فرش ها ، میلمان ها، کرکره ها و پرده ها را تمیز کنید و جارو برقی بکشید.

از رایحه طبیعی استفاده کنید :

رایحه های مصنوعی ممکن است حاوی مواد شیمیایی مضر و مواد آلاینده باشد؛ به جای استفاده از آن می‌توانید از مواد معطر طبیعی استفاده کنید مانند جوشاندن آب حاوی کمی دارچین،هل و...
میزان رطوبت کنترل شود:

رطوبت، کپک و کک را جذب می‌کند. بنابراین، کنترل سطح رطوبت داخل منزل مهم است و باید زیر ۵۰ درصد باشد.

ورود یا کفش ممنوع:

کفش گرد و خاک و عوامل حساسیت زای زیادی را بسا خود به داخل خانه می‌آورد. یک منزل عاری از گرد و خاک به حفظ سلامت خانواده کمک می‌کند.

شست و شویی منظم لباس‌ها: پارچه ها و ملحفه ها مکان مناسبی برای زندگی کک است و باید به طور منظم شسته شود. هر نوع لباس یا ملحفه و پتویی را قبل از استفاده کردن بشوید.

از دود پرهیز شود:

دود سیگار، بخاری و حتی شمع که مواد آلاینده در هوا رها می‌کند، برای سلامت ریه ها بسیار مضر است بنابراین به هیچ کنس حتی به مهمان تان، اجازه سیگار کشیدن را ندهید!

جارو برقی بزنید:

تمیز کردن کل منزل سلامت شما و خانواده

بنابراین پنجره ها را باز نگه دارید. برای مدتی، پنکه را روشن بگذارید تا هوا تمیز شود. هنگام پخت و پز فن را روشن بگذارید تا مانع از ماندن دود،بخار و مواد آلاینده در منزل شود.

وسایل خانه را درست انتخاب کنید:

پارکت را به فرش ترجیح دهید، چون فرش کک، خاک و مواد آلاینده را جذب و در خود حفظ می‌کند(توصیه به مبتلایان به آلرژی). کرکره را که گرد و خاک کمتری به خود جذب می‌کند و نگه می‌دارد به پرده ترجیح دهید. همچنین می‌توانید گیاهان آپارتمانی در منزل قرار دهید تا هوای داخل را از آلاینده ها تمیز کند.

گردش هوا:

گردش درست هوا در خانه بسیار لازم است