# سلامت

تابناک

## علائم کم‌کاری و پُرکاری تیروئید

مهران زمان‌زاده متخصص بیماری‌های غدد گفت: تیروئید غده‌ای با وزن ۱۲ الی ۳۰ گرم با شکلی شبیه سپر یا پروانه در قسمت پایین و جلوی گردن قرارگرفته است و وظیفه اصلی آن تولید هورمون‌هایی برای تنظیم سوخت‌وساز بدن است. این هورمون‌ها در دوران جنینی و نوزادی نقش حیاتی در رشد، افزایش هوش و تمایز سلولی را بر عهده دارند و در افراد بالغ حفظ تعادل سوخت‌وساز، کارکرد طبیعی سایر غدد بدن و ایفای نقش دیگر هورمون‌ها را میسر می‌کنند.
وی گفت: گواتر فقط به معنی بزرگی تیرویید است و داشتن یک تیروئید بزرگ لزوما نشانه اختلال کارکرد آن نیست. همچنین گواتر در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است. کم‌کاری تیروئید نیز به حالتی گفته می‌شود که میزان تولید هورمون تیروئید، کمتر از مقدار موردنیاز بدن باشد و کمبود ید به‌عنوان شایع‌ترین علت کم‌کاری تیروئید در سراسر جهان شناخته‌شده است. از علائم عمده کم‌کاری تیروئید خستگی و خواب‌آلودگی، خشکی پوست و ریزش مو، احساس سرما و خشونت صدا، اختلال عادت ماهانه، یبوست و افزایش وزن بدون اشتهای زیاد است.
وی افزود: پُرکاری تیروئید به وضعیت افزایش بیش از حد هورمون تیروئید در بدن گفته می‌شود و از علائم آن می‌توان عدم تحمل گرما و تعریق فراوان، تپش قلب و ضعف و خستگی، کاهش وزن علی‌رغم افزایش اشتها، اسهال و تکرار ادرار را نام برد. در سراسر جهان، به‌طور متوسط از هر چهار هزار نوزاد یک مورد به کم‌کاری مادرزادی تیروئید دچار هستند. امروزه توصیه می‌شود برای تشخیص تیروئید نوزادان، در روز سوم الی پنجم تولد نمونه‌گیری خون از پاشنه پا انجام شود، میانگین بروز این بیماری در کشور ما حدود یک مورد در هر هزار تولد زنده است.
وی گفت: برای درمان کم‌کاری تیروئید باید پس از تشخیص بیماری توسط معاینات بالینی و تست‌های آزمایشگاهی، درمان را با دارو آغاز کرد و با انجام آزمایش‌ها به فاصله ۲ ماه و سپس هر ۶۶ ماه یا سالانه بهبود کامل بیماری را پیگیری کرد. پیگیری درمان در کودکان، خانم‌های باردار و بیماران قلبی و عروقی از اهمیت بیشتری برخوردار است. در بیشتر موارد اثرات بهبود بیماری به آهستگی و اغلب با کاهش ورم بدن ظاهر می‌شود ولی ممکن است حتی تا ۴ الی ۶ ماه پس از شروع درمان، بهبود چشمگیری حاصل نشود.
زمان زاده گفت: از آنجایی که کم‌کاری تیروئید مادر ممکن است تکامل عصبی جنین را به‌ویژه در سه‌ماهه اول تحت تأثیر قرار دهد لذا در زنان دارای سابقه کم‌کاری تیروئید یا آن‌هایی که در معرض خطر کم‌کاری تیروئید در طی بارداری هستند باید پیش از حاملگی یا در مراحل اولیه آن، وضعیت هورمون‌های تیروئید توسط پزشک متخصص موردبررسی قرار گیرد. این متخصص غدد یادآور شد: مصرف قرص لووتیروکسین برای مادران بارداری که قبلا تحت درمان کم‌کاری تیروئید بوده‌اند به میزان موردنیاز حدود پنجاه‌درصد افزایش‌یافته و پس از زایمان به مقدار قبلی بازگردانده می‌شود و طبق تجویز پزشک استفاده شود.

## گیاهان ضد بیماری‌های تنفسی را بشناسید

**تسنیم**- محمد حسین صالحی سورمقی استاد دانشگاه و محقق در زمینه گیاهان دارویی گفت: گیاهانی که در مشکلات تنفسی مانند سرفه، خشونت صدا و مشکلاتی که بیشتر در فصول سرما بروز پیدا می‌کند، گیاهان لعاب‌دار یا دارای اسانس هستند که بهتر می‌توانند مفید واقع شوند. یک دسته از گیاهان داریم که دارای لعاب هستند مانند گل ختمی، گل پنیرک و به دانه که بسیار برای بیماری‌های تنفسی مفید است. وی افزود: افرادی که مبتلا به آسم هستند، گیاهان لعاب‌دار بسیار کمک کننده است. از قدیم در طب سنتی مصرف لعاب غلیظ گل ختمی و گل پنیرک به ترمیم مجاری تنفسی کمک می‌کند. گیاهانی مانند اکالیپتوس، آویشن و نعناع که از طریق اسانس درون آن به رفع مشکات تنفسی به کار برده می‌شود. آویشن ضد درد، خلط آور، ضد سرفه و تب بر است که در رفع مشکلات تنفسی به کار برده می‌شود. از گیاه نعناع از اسانس آن تا بُخور آن به عنوان خلط آور و بازکننده بینی می‌توان استفاده کرد.

## یبوست دردهای بدن را افزایش می‌دهد

**تسنیم**- غلامرضا کردافشاری متخصص طب سنتی گفت: نفخ معده خود عامل بروز بسیاری از دردها در بدن است. همه دردها و مشکلات بدن با سیستم گوارش ارتباط دارد. افراد با ترش کردن و یبوست دردهای بدنشان افزایش پیدا می‌کند. ماساژ موجب دفع مواد زائد از ناحیه مورد نظر می‌شود، همچنین ماساژ در افرادی که دچار دردهای گردنی هستند بسیار کمک کننده است. وی افزود: ماساژ آرام همراه با روغن‌های گرم مانند سیاهدانه به رفع درد کمک می‌کند. همچنین ورزش خود به دفع مواد زائد کمک می‌کند. تداوم در پیاده‌روی خود عامل سلامتی است. حرکات بسیار ساده و مداوم موجب تقویت عضلات می‌کند. بنابراین هر عضوی از بدن که تقویت شود به مواد زائد اجازه ورود به آن ناحیه را نمی‌دهد. نفخ معده خود عامل بروز بسیاری از دردها در بدن است. نفخ سوخت و ساز بسیاری از ساز و کارها در بدن را تغییر می‌دهد. افراد اگر یبوست دارند بهتر است که صبح ناشتا ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر با آب جوش مصرف کنند.

# آیا از میزان تاثیر ورزش بر سلامت خود مطلع اید؟

### پای صحبت متخصصان و ورزشکاران ملی

ورزش بهترین راه برای حفظ سلامتی است. مفهوم ورزش و تحرک می‌تواند در سنین مختلف نیز متفاوت باشد. براساس تحقیقات، سن ابتلا به دردهای مفصلی در بیشتر کشورهای جهان ۲۵ سال کاهش یافته است که شیوه زندگی نامناسب، بی‌تحرکی در محیط‌های اداری و نداشتن فعالیت فیزیکی از مهم‌ترین دلایل آن است.
کاهش سن ابتلا به بیماری‌های مفصلی حاکی از آن است که تمام افراد جامعه باید در طول هفته یک برنامه ورزشی مناسب داشته باشند تا دچار عوارض کم‌تحرکی نشوند. ورزش‌های گوناگون علاوه بر آنکه از ایجاد بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند؛ نقش پیشگیری از آن‌ها را نیز به عهده دارند. این ورزش‌ها می‌توانند در درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش موثری داشته باشند. انجام ورزش‌های سبک طبق آمارهای جهانی نه‌تنها قادر است موجب تسکین و کاهش انواع دردهای قلبی پایدار و غیرپایدار شود، بلکه قادر است موجب حل شدن لخته‌های داخل خون شریانی قلب شده و از بروز سکته‌های بعدی جلوگیری کند.
ورزش کارایی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن افزایش می‌دهد و قدرت عضلانی افراد را نیز تقویت می‌کند. به همین علت افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی دارند، می‌گویند که انرژی خیلی زیادی دارند. دکتر مریم ابوالحسنی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به اینکه اگر افراد در طول هفته کمتر از ۱۵ دقیقه به فعالیت ورزشی بپردازند جزو کم‌تحرک‌ها محسوب می‌شوند، گفت: ابتلا به بیماری‌های قلبی، چاقی، افزایش فشار خون، کاهش چربی مفید خون، افزایش بیماری‌های عضلانی و مزمن از عوارض کم‌تحرکی است، اما عوارض کم‌تحرکی ممکن است در زمان جوانی افراد ظاهر نشود و افراد پس از افزایش سن با این عوارض روبه‌رو شوند.
این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به اینکه کم‌تحرکی می‌تواند موجب افزایش مرگ‌های ناگهانی در افراد شود، تصریح کرد: حتی کودکان نیز باید در طول هفته فعالیت ورزشی داشته باشند. آن‌ها باید از استفاده بیش از حد از بازی‌های کامپیوتری پرهیز کنند و در طول هفته حداقل چند نوبت به انجام بازی‌های گروهی با دوستان یا پدر و مادرشان بپردازند. ابوالحسنی خاطرنشان کرد: انجام بازی‌های گروهی در کودکی می‌تواند موجب نهادینه شدن فعالیت ورزشی در افراد شود. اغلب مشاهده می‌شود افرادی که در زمان کودکی خود به فعالیت ورزشی می‌پرداخته‌اند در زمان بزرگسالی نیز جزو افراد ورزشکار محسوب می‌شوند.
این متخصص پزشکی ورزشی با اشاره به اینکه ابتلا به ضعف‌های عضلانی، خستگی‌های زودرس و ناتوانی‌های دوران پیری از عوارض کم‌تحرکی است، یادآور شد: تمام افراد باید در طول هفته دارای یک برنامه ورزشی باشند. آن‌ها می‌توانند موانعی را که به آن‌ها اجازه نمی‌دهد که ورزش کنند را یادداشت کرده و تلاش کنند که آن‌ها را حذف کنند تا یک برنامه ورزشی مناسب داشته باشند.
وی با تاکید بر اینکه به تمام افراد توصیه می‌شود جهت افزایش سلامتی بدن‌شان حداقل ۱۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشند، بیان کرد: شرکت در فعالیت‌های گروهی و انجام فعالیت‌های ورزشی در کودکان منجر به افزایش تمرکز آن‌ها می‌شود. بنابراین خانواده‌ها باید فرزندانشان را به انجام بازی‌های گروهی تشویق کنند. ابوالحسنی با اشاره به اینکه ایجاد فرهنگ برد و باخت در کودکان منجر به کاهش انگیزه آن‌ها در انجام فعالیت ورزشی می‌شود، افزود: یکی از مهم‌ترین عوارض کم‌تحرکی ابتلا به چاقی است. همچنین کم‌تحرکی می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان و ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی زنان پس از دوران یائسگی شود.
ستار سمیعی یکی از قهرمانان رشته تکواندو کشور با اشاره به اینکه امروزه ورزش یکی از مهم‌ترین بحث‌های مطرح جهان است، گفت: گروهی از مردم به صورت حرفه‌ای رشته‌های ورزشی را دنبال می‌کنند، عده‌ای از آن‌ها نیز علاقه‌مند به تماشای مسابقات و برنامه‌های ورزشی هستند. همچنین اغلب مخارج زیادی نیز صرف ساختن استادیوم‌ها و باشگاه‌های ورزشی می‌شود و بخش‌های قابل توجهی از برنامه‌های رادیو، تلویزیون و اخبار نیز به ورزش اختصاص پیدا می‌کند بنابراین ورزش یکی از بحث‌های مهم جهان امروز است. امروزه کم‌تحرکی یکی از مهم‌ترین مشکلات جامعه به ویژه برای جوانان و نوجوانان است که این مسئله اغلب در زمان تعطیلات تابستانی مدارس و مراکز آموزشی ایجاد می‌شود.
این قهرمان تکواندو کشور با اشاره به اینکه ورزش یکی از مفیدترین و سالم‌ترین سرگرمی‌هایی است که می‌تواند اوقات فراغت جوانان و نوجوان را به خود اختصاص دهد، یادآور شد: ورزش کسالت و تنبلی را از افراد دور می‌کند و موجب افزایش نشاط و شادبی در آن‌ها می‌شود و می‌تواند افراد را در جهت انجام وظایف فردی و اجتماعی آماده‌تر کند و اخلاق آن‌ها را نیز بهبود بخشد.
سمیعی با تاکید به اینکه بیکاری و کم‌تحرکی می‌تواند منجر به افزایش خشونت و آسیب‌های اجتماعی مانند قتل و دزدی در کشور شود، اظهار کرد: ورزش روحیه شجاعت، از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و دفاع از مظلوم را در انسان‌ها تقویت می‌کند و اراده آن‌ها را نیز قوی می‌کند. افرادی که به صورت درست به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند اغلب سالم‌تر از دیگران هستند. در اثر فعالیت ورزشی حجم قلب انسان افزایش می‌یابد زیرا جدار بطن‌ها به ویژه بطن چپ ضخیم می‌شود. بنابراین همانطور که عضلات بازو در اثر ورزش تقویت می‌شود عضلات قلب نیز در صورت فعالیت ورزشی قوی خواهد شد.
این قهرمان تکواندو در پایان با اشاره به اینکه هر چه افراد بیشتر به انجام فعالیت ورزشی بپردازند سوخت و ساز بدن آن‌ها نیز به شکل بهتری صورت می‌گیرد، خاطرنشان کرد: به طور کلی پس از مدتی ورزش کردن بدن بهتر می‌تواند از مواد غذایی استفاده کند بنابراین رشد و نمو بهتری را دارد. بدن با انجام فعالیت ورزشی عادت می‌کند که در برابر مقدار کمی فعالیت ناگهان دچار نفس تنگی، افزایش شدید ضربان قلب نشود و کمتر دچار خستگی شود.

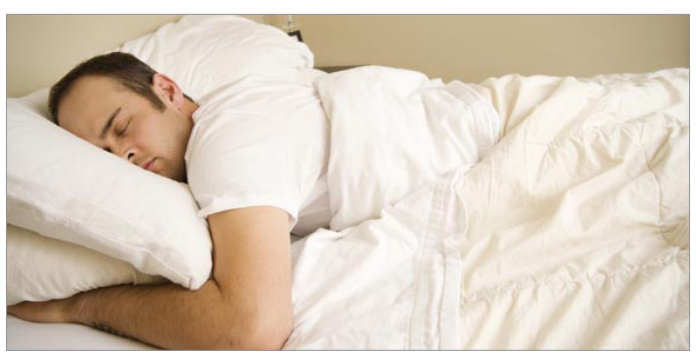
پنجره

## اگر سوزش سر دل دارید، بخوانید!

**ایسنا**- علی باستانی فوق‌تخصص گوارش و کبد گفت: رفلاکس معده، احساس ناخوشایندی است و در صورت شدت گرفتن، زندگی را به کام هر کسی تلخ می‌کند؛ عارضه‌ای که در اصطلاح عامیانه به ترش کردن معروف است و این سوزش پس از خوردن غذا یا در ساعات پیش از خواب، تشدید می‌شود.
وی افزود: رفلاکس به بازگشت محتویات معده به مری گفته می‌شود که به‌صورت سوزش سر دل، برگشت محتویات غذایی و در مواردی به‌صورت سوزش ناحیه حلق، سرفه‌های مزمن و درد قفسه سینه، ظاهر می‌شود و در موارد خفیف و پس از غذا خوردن، می‌تواند طبیعی شمرده شود. رفلاکس معده در مواردی ممکن است باعث ناراحتی شدید شده و با عوارض مهمی همراه باشد، هر چند رفلاکس در بیشتر موارد خوش‌خیم بوده و با اقدامات ساده قابل کنترل است، اما در موارد شدید و طول کشیده می‌تواند با عوارض مهم و حتی سرطان مری همراه باشد.

## علت پرش اندام‌ها در خواب

**فارس**- پرویز بهرامی فوق تخصص صرع گفت: پرش اندام‌ها در دقایق اولیه خواب ارتباطی به ابتلا به صرع ندارد و نیاز به درمان خاصی نیز نیست. پرهیز از استرس می‌تواند در کاهش پرش اندام‌ها در ابتدای خواب یا حتی حین خواب مؤثر باشد، چرا که برخی افراد گاهی تجربه سقوط از ارتفاع و پرش شدید اندام‌ها را در خواب تجربه می‌کنند که ناشی از فشارهای روانی روزانه است. وی افزود: گاهی ابتلا به صرع می‌تواند موجب پرش اندام‌ها شود که علت آن اختلالات متابولیکی شخص است که با زمینه بیماری‌های ارثی ارتباط دارد و سیستم عصبی به ویژه کورتکس را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. صرع باید از پرش اندام‌ها که ناشی از استرس روزانه است، تشخیص افتراقی داده شود. همچنین در صورتی که فرد به صرع مبتلا نیست و بر اثر فشارهای روانی به پرش اندام موقع به خواب رفتن مواجه می‌شود و این علامت چندین بار تکرار می‌شود، باید به پزشک مراجعه کند، تا مورد بررسی قرار گیرد.



## عوامل موثر در افزایش قد

**فارس**- محمدرضا علایی فوق‌تخصص غدد و متابولیسم کودکان گفت: ورزش کردن به‌صورت حرفه‌ای یعنی به‌صورت مداوم و زیاد و ورزش‌های سنگینی همچون وزنه‌برداری، بدن‌سازی و زیبایی‌اندام در سن رشد اثر معکوسی در افزایش قد دارد. همچنین به‌طورکلی توصیه می‌شود کودکان برای داشتن رشدی مناسب از یک هرم غذایی متعادل پیروی کنند، این برنامه غذایی باید حاوی گوشت، لبنیات، میوه و سبزی‌ها باشد و باید دانست کمبود روی و ویتامین D، کندی رشد را در پی دارد، همچنین کودکان باید در شب خواب مناسبی داشته باشند و سعی شود قبل از ساعت ۹ تا ۱۰ حتما خواب باشند زیرا خواب نامنظم هورمون‌ها را به هم می‌ریزد. وی افزود: تا قبل از پایان یافتن زمان بلوغ و بسته شدن صفحات رشد عوامل دیگری غیر از ژنتیک، مثل تغذیه و ورزش می‌تواند باعث افزایش یا کاهش رشد کودک و نوجوان شود مثلا می‌توان گفت ورزش‌های کششی همچون بسکتبال، والیبال و شنا در افزایش قد تأثیر مثبت دارند.