

# مصائب «پروانه» ای روی گردن!

بیشتر ما غده تیروئید را می‌شناسیم اما آیا می‌دانیم که باید خیلی به این غده کوچک توجه کنیم تا گرفتار کم‌کاری و پرکاری تیروئید نشویم؟



فائزه مهاجر | مترجم

تیروئید غده‌ای پروانه‌ای شکل است که در جلوی قاعده گردن قرار دارد. این غده بخشی از سیستم غدد درون‌ریز است و هورمون‌هایی را آزاد می‌کند که بر متابولیسم بدن، رشد مغز، عملکرد گوش، متعادل کردن خلق‌و‌خو و سلامت استخوان‌ها تأثیر می‌گذارد. اگر غده تیروئید کمتر یا بیشتر از حد معمول هورمون ترشح کند باعث بروز مشکلاتی در سلامت می‌شود چون بدن برای عملکرد صحیح به این هورمون‌ها وابسته است. به همین دلیل باید در مان بیماری‌های ناشی از پرکاری و کم‌کاری آن را جدی بگیریم و درباره تفاوت‌های آن بدانیم.

## بیماری‌های غده تیروئید

انواع مختلفی از بیماری‌های غده تیروئید وجود دارد که هر کدام بر تولید هورمون‌های حیاتی توسط این غده تأثیر می‌گذارد و باعث کم‌کاری (زمانی که تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند) و پرکاری تیروئید (زمانی که تیروئید بیشتر از حد معمول هورمون تولید می‌کند) می‌شود. علاوه بر این مشکلاتی نظیر تومور و سرطان تیروئید هم بر میزان ترشح هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث بیماری‌های مرتبط می‌شود.

**کم‌کاری تیروئید** وابسته به این که غده تیروئید تحت تأثیر چه عواملی در بدن شما کم‌کار شود و یا کمتر از نیاز بدن هورمون ترشح کند، علایم مختلفی می‌تواند ظهور کند. اما علایم کم‌کاری تیروئید به صورت کلی شامل این موارد می‌شود: خستگی، تحمل نکردن دمای سرد، افزایش وزن، مشکلات گوارشی مانند

یبوست، خشکی پوست، تغییر صدا.

**پرکاری تیروئید** در مورد پرکاری تیروئید هم علایم مشخصی وجود دارد که شامل این موارد است: تپش قلب، خستگی، لرزش، اضطراب، اختلالات خواب، کاهش وزن، تحمل نکردن دمای گرم، عرق کردن، تشنگی بیش از حد. فراموش کنید که تیروئید بیماری‌های تیروئید ممکن است بلافاصله بعد از ابتلا به بیماری تمامی علایم ذکر شده را تجربه نکند اما علایمی که بعد از بروز آن‌ها باید حتماً با پزشک مشورت کرد این‌ها هستند: خستگی، کاهش یا افزایش وزن بدون تغییر رژیم غذایی و ورزش، افزایش یا کاهش ضربان قلب به صورت محسوس، افزایش حساسیت به دما.

## تفاوت بیماری در زنان و مردان

احتمال ابتلا به بیماری‌های تیروئید در زنان بسیار بیشتر از مردان است که می‌تواند

عوارض مختلفی بر سلامت داشته باشد و بر دوران باروری و قاعدگی تأثیر بگذارد. علایم بیماری در زنان معمولاً شبیه علایم دوران یائسگی است و بسته به این که تیروئید کم‌کار یا پرکار باشد می‌تواند تغییر کند اما علایمی که بر سلامت جنسی تأثیر می‌گذارد هم در تیروئید کم‌کار و هم در تیروئید پرکار بروز می‌کند. بیماری تیروئید در مردان معمولاً بر هورمون‌های جنسی تأثیر منفی می‌گذارد و باعث کاهش میل جنسی، بزرگ شدن سینه‌ها، ریزش مو و ناباروری می‌شود.

## علت پرکاری و کم‌کاری چیست؟

بیماری‌های کم‌کاری و پرکاری تیروئید عوامل مختلفی را شامل می‌شود. از علل کم‌کاری تیروئید می‌توان به این موارد اشاره کرد: بیماری هاشیموتو یک بیماری خودایمنی است که به تیروئید حمله می‌کند، التهاب تیروئید، برداشتن قسمتی یا همه تیروئید از طریق جراحی، پرتو درمانی، عوارض برخی داروهای اختلال دو قطبی، قلبی و سرطان، کمبود وید و اختلال غده هیپوفیز. درباره علل پرکاری تیروئید هم مطالعات زیادی انجام شده است که به بخشی از آن می‌پردازیم: بیماری گریوز، ندول‌های تیروئید بیش‌فعال، ید بیش از حد در بدن، استفاده بیش از حد از داروهای هورمونی و تومورهای غیرسرطانی غده هیپوفیز.

## استرس و بیماری‌های تیروئید

بیماری تیروئید یک بیماری قابل درمان است به شرط آن که طولانی نشود و برای درمان اقدام شود. درمان بیماری‌های تیروئید در مجموع بسیار مهم است چون درمان نشدن باعث تهدید سلامت عمومی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی یا سیستم عصبی مرکزی و آسیب اعصاب محیطی می‌شود. مدیریت سطح استرس هم‌زمان با دوره درمان صرف نظر از کم‌کاری و پرکاری تیروئید، بسیار حیاتی است چون هورمون استرس، کورتیزول، می‌تواند با عملکرد تیروئید داخل کند و منجر به بدتر شدن علایم بیماری شود. بنابراین یادگیری روش‌های کنترل استرس و خودیاری ضروری است. برای درمان بیماری‌های تیروئید گزینه‌های مختلفی وجود دارد که شامل دارو و درمان‌های طبیعی می‌شود. متخصصان برای درمان ضمن بازبانی سطح تیروئید، علایم را کاهش می‌دهند. در صورت وجود تومور یا توده سرطانی هم کاهش اندازه بخشی از پرنامه درمان است. داروهای کم‌کاری تیروئید با افزایش میزان تولید هورمون به اصلاح غده کم‌کار کمک می‌کنند. داروهای پرکاری تیروئید اثر معکوس دارند و هدفشان کاهش هورمون‌های تیروئید است. تمامی داروهای بیماری‌های تیروئید باید پس از تجویز و تحت نظر پزشک مصرف شود.

## بیشتر بدانیم

## «چراها» درباره تشدید علایم سرماخوردگی در شب



الان که در فصل زمستان قرار داریم، سرماخوردگی از رگ‌گردن به ما نزدیک‌تر است. می‌دانیم که هر دوره سرماخوردگی می‌تواند حدود یک هفته طول بکشد اما چرا علایم این بیماری مانند آبریزش بینی و سرفه ناگهان وقتی می‌خواهید بخوابید بیشتر خودش را نشان می‌دهد و در آن زمان احساس بدبختی می‌کنید؟! **کاهش کورتیزول** بدن با کورتیزول به مواجهه با استرس می‌رود. این هورمون به تنظیم عملکرد ایمنی و التهاب در بدن کمک می‌کند. سطح کورتیزول به طور طبیعی در صبح افزایش می‌یابد، که می‌تواند به کاهش التهاب و علایم سرماخوردگی کمک کند. اما سطوح کورتیزول در شب کاهش می‌یابد که می‌تواند باعث بدتر شدن احساس شما شود.

**افقی بودن** بیشتر مردم در طول روز می‌نشینند یا می‌ایستند که می‌تواند به تخلیه قطرات از بینی کمک کند تا پشت گلو تخلیه شود. وقتی دراز می‌کشید، پاک‌سازی آن سخت‌تر است. این می‌تواند از نظر به خواب رفتن و آلرژی‌های خواب بسیار مخرب باشد.

**خودآگاهی** در طول روز به خاطر کار و اتفاقات دیگری که در زندگی شما می‌افتد، حواس شما پرت شود. اما وقتی شب به خواب می‌روید، معمولاً حواس پرتی کم‌تری وجود دارد. در نتیجه، شما دقیقاً روی آن علایم تمرکز می‌کنید. در واقع شواهدی بیماری‌تان قفل می‌کنند و این علایم را بزرگ‌تر می‌کند.

## چه کاری از دست‌مان برمی‌آید؟

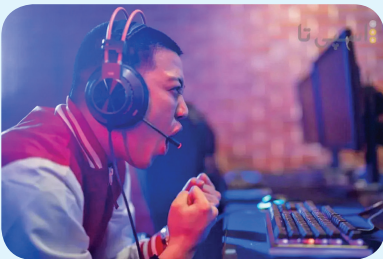
پزشکان توصیه می‌کنند در هنگام مواجهه با سرماخوردگی شبانه، چند کار متفاوت انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید.

**سر تان را بالا بگذارید** این حالت هنگام خواب به جلوگیری از تجمع مخاط در پشت گلو کمک می‌کند.

**رطوبت‌ساز را امتحان کنید** این می‌تواند جلوی خشک شدن مجاری تنفسی را بگیرد. فقط مطمئن شوید که رطوبت‌ساز خود را به طور مرتب طبق دستورالعمل سازنده تمیز کردید. **دوش بخار بگیرید** اگر مشکل دارید و نمی‌توانید بخوابید، با بخار زیاد دوش بگیرید. این به شل شدن مخاط کمک می‌کند، بنابراین می‌توانید این ترشحات را پاک کنید.

## پیشگیری

## حواس گیمرها به گوش‌شان باشد



یک بررسی نشان می‌دهد که برای بیش از ۳ میلیارد گیم‌ر در سراسر جهان، صداهای بلند می‌تواند به مشکلاتی مانند کاهش شنوایی منجر می‌شود. شنوایی برای شنوایی آن‌ها باشد. طبق این مطالعات، سروصدای بازی‌های ویدئویی اغلب از سطح ایمن برای شنوایی فراتر می‌رود.

«لورن دیلارد» سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «طبق داده‌های موجود، برخی از گیمرها، به‌ویژه آن‌هایی که مکرراً بازی می‌کنند، احتمالاً بیش از حد مجاز در معرض صدای بلند قرار می‌گیرند. بنابراین آن‌ها درگیر شیوه‌های گوش دادن ناامن هستند که می‌تواند آن‌ها را در معرض خطر ابتلا به کم‌شنوایی دائمی یا ووز گوش [زنگ در گوش] قرار دهد.» محققان دریافتند که سطوح دسی‌بل به طور متوسط ۸۵/۶، ۸۷/۶، ۸۸/۵ و ۹۱/۲ دسی‌بل برای چهار بازی تیراندازی جداگانه و ۸۵/۶ دسی‌بل برای یک بازی مسابقه‌ای است. این در حالی است که سطوح ایمن قرار گرفتن در معرض صدا برای بزرگسالان ۸۳ دسی‌بل برای ۲۰ ساعت در هفته، ۸۶ دسی‌بل برای ۱۰ ساعت، ۹۲ دسی‌بل برای ۲/۵ ساعت و ۹۸ دسی‌بل برای ۳۸ دقیقه است. این بررسی نشان می‌دهد که سطوح صدا در این بازی‌های ویدئویی می‌تواند به ۱۱۹ دسی‌بل برسد و میانگین آن بین ۸۰ تا ۸۹ دسی‌بل باشد. بنابراین بین این بازی‌ها و کاهش شنوایی یا ووز گوش یک ارتباط بالقوه برقرار است که بهتر است بیشتر حواس‌مان به آن باشد.

## خواص خوراکی‌ها

## بروفایل تغذیه‌ای کرده گل؛ مثبت یا منفی؟!



اگر اهل باشگاه رفتن باشید یا برای رژیم‌تان پیگیر مواد پروتئینی باشید، شاید کرده گل را به شما پیشنهاد کرده باشند. کرده، ترکیبی از کرده گل، شهد، آنزیم‌ها، عسل، موم و ترشحات زنبور عسل و یک محصول پروتئینی است و نباید آن را با دیگر محصولات زنبور عسل مانند عسل یا ژل‌روبال اشتباه گرفت اما واقعاً کرده زنبور عسل ارزش غذایی بالایی دارد؟ بیایید بروفایل تغذیه‌ای آن را بررسی کنیم.

## کرده گل از نظر مطالعات

قبل از هر چیز باید بدانید محتوای تغذیه‌ای کرده زنبور عسل به منبع گیاهی و فصل جمع‌آوری بستگی دارد. برای مثال کرده زنبور عسل برداشت شده در فصل بهار دارای ترکیب آمینو اسید بسیار متفاوتی نسبت به کرده جمع‌آوری شده در تابستان است. مطالعاتی در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد که آنتی‌اکسیدان‌های کرده زنبور عسل می‌توانند التهاب مزمن را کم کنند. با وجود این، مطالعات انسانی بیشتری برای ارائه توصیه‌های بهداشتی برای استفاده از کرده زنبور عسل نیاز است.

## کرده به روایت ورزشکاران

یک گزارش از ورزشکاران نشان می‌دهد که بیشتر ورزشکاران و بدنسازانی که از کرده گل قبل از تمرین استفاده می‌کردند، گفته‌اند که «این به من انرژی می‌دهد». در واقع می‌توان کرده گل را به چشم یک نیروزافزایش دهنده انرژی طبیعی نگاه کرد چون ۴۵ تا ۳۰ درصد کرده از پروتئین تشکیل شده است. البته این‌ها مجوز استفاده بی‌قید و شرط از کرده گل نیست چون برای مصرف این ماده غذایی هم باید ونباید‌هایی وجود دارد.

## نباید‌های مهم

استفاده از کرده گل برای بیشتر افرادی خطر است و به راحتی به رژیم غذایی اضافه می‌شود اما باین وجود در مواردی باید قید آن را بزنید:

**آلرژی به کرده یا نیش زنبور عسل** اگر جزو این دسته هستید باید از مصرف محصولات حاوی کرده خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث علایمی مانند خارش، تورم، تنگی نفس یا آنفیلاکسی شود.

**رقیق‌کننده‌های خون** اگر از داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین استفاده می‌کنید، استفاده از کرده گل تداخل منفی دارد و به دردتان می‌اندازد.

**بارداری یا شیردهی و کودکان زیر ۲ سال** از این محصول نمی‌توان برای این دسته افراد نسخه پیچید چون پژوهش‌های کافی برای تضمین ایمنی آن در این گروه وجود ندارد.

## ترفند

# حذف بوی تخم‌مرغ در کیک و شیرینی



از تخم‌مرغ هم دمای محیط استفاده کنید؛ در طبخ کیک و پنکیک هم این مسئله صدق می‌کند. بهتر است تخم‌مرغ‌ها را چند دقیقه قبل از آماده کردن مایه پنکیک، از یخچال خارج کنید و به آن زمان بدهید تا به دمای محیط برسد.

برای تان پیش آمده است وقتی کیک یا پنکیک می‌پزید، متوجه بوی زهم تخم‌مرغ در آن شوید؟ بویی که ناخوشایند است و می‌تواند لذت خوردن کیک یا هر نوع شیرینی را از شما بگیرد و از نتیجه نارضایتان کند. برای رفع این بوی زهم چند ترفند و توصیه وجود دارد که با کمک آن‌ها می‌توانید بوی تخم‌مرغ را در کیک و شیرینی‌ها بپتان رفع کنید. در ادامه چند دلیل و راهکار برای تان ردیف می‌کنیم.

## تخم‌مرغ‌ها را خوب هم‌نمی‌زنید

شاید عجیب باشد اما خوب هم‌زدن تخم‌مرغ می‌تواند به کیک و پنکیک شما بوی بدی بدهد. علاوه بر این دقت داشته باشید که حین هم‌زدن در آتشی از تخم‌مرغ که به بدنه ظرف چسبیده را مرتب جدا و همراه مواد اصلی پنکیک ترکیب کنید.

## وانیل را کنار می‌گذارید

در میان مواد لازم کیک و شیرینی، وانیل و عصاره آن حتماً باید وجود داشته باشد تا با کمک عطر آن بتوانید از این که

دست‌پخت‌تان بوی نامطبوع تخم‌مرغ بدهد، جلوگیری کنید.

## از تخم‌مرغ تازه استفاده نمی‌کنید

یکی از نکات مهم در طرز تهیه کیک و شیرینی خانگی، استفاده از تخم‌مرغ تازه است؛ فراموش نکنید که تخم‌مرغ کهنه، بو و طعم نامناسبی در این شیرینی‌ها ایجاد می‌کند.

## از تخم‌مرغ هم‌دمای محیط استفاده نمی‌کنید

در بیشتر دستور پخت‌ها به این مورد اشاره شده که بهتر است

# نوشیدن آب؛ کمکی سلامت بدن

ناشتا را کاهش می‌دهند. یک نظریه این است که افزایش آب باعث افزایش حجم خون و کاهش غلظت گلوکز می‌شود. **کاهش سردرد** یک مطالعه نشان می‌دهد افزایش مصرف آب به میزان ۱۵۰۰ میلی‌لیتر در روز می‌تواند به افراد مبتلا به سردردهای میگرنی کمک کند حس بهتری داشته باشند.

## بهبود عفونت‌های ادراری

آب را افزایش دادند کمتر در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه قرار گرفتند و به طور متوسط ۱۳/۶ ماه بیشتر از افراد گروه کنترل با سنگ کلیه فاصله داشتند. محققان می‌گویند نوشیدن آب بیشتر می‌تواند غلظت نمک‌های تشکیل دهنده سنگ‌ها در ادرار را کاهش دهد.

## کاهش قند خون

نوع دو نوشیدن آب بیشتر، قند خون

فکر می‌کنید به چه مقدار آب بیشتر در روز نیاز دارید؟ پاسخ پیچیده‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید. احتمالاً توصیه یکسانی برای مقدار مصرف آب در روز وجود ندارد به خصوص با توجه به این واقعیت که همه ما متفاوت از هم رشد کردیم، تمرینات ورزشی متفاوتی داریم و در آب‌وهوای متفاوتی زندگی می‌کنیم. در مطالعات جدید، متخصصان ۲۴ سال شواهد علمی نوشیدن آب بیشتر را جمع‌آوری و بررسی کردند. نتیجه این مطالعات درباره فواید نوشیدن آب بیشتر، حقایق را آشکار و به ما کمک می‌کند بفهمیم آیا به اندازه کافی آب می‌نوشیم یا نه. در ادامه این نکات را مرور می‌کنیم:

## سلامت کلیه

آب را افزایش دادند کمتر در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه قرار گرفتند و به طور متوسط ۱۳/۶ ماه بیشتر از افراد گروه کنترل با سنگ کلیه فاصله داشتند. محققان می‌گویند نوشیدن آب بیشتر می‌تواند غلظت نمک‌های تشکیل دهنده سنگ‌ها در ادرار را کاهش دهد.

## کاهش قند خون

نوع دو نوشیدن آب بیشتر، قند خون