علائمی که خبر از درست کار نکردن تیروئید می‌دهند

■ زمانی که غده تیروئید دچار اختلال شود علائم مختلفی نشان می‌دهد که نمی‌توان آن را نادیده گرفت.

گروه تغذیه و سلامت – تیروئید، غده‌ای پروانه‌ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. هورمون موجود در این غده، سرعت سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. اختلال در تیروئید سرعت متابولیسم را کاهش و یا افزایش می‌دهد. وقتی سطح هورمون‌ها خیلی پایین یا خیلی بالا باشد، نشانه‌های این اختلال را در سطح گسترده‌ای تجربه خواهید کرد. در این گزارش به مهم ترین علائم اختلال در غده تیروئید اشاره می کنیم که در صورت تجربه علائم ذکر شده، حتما به پزشک مراجعه کنید.

خستگی و ضعف عضلانی دارید

یکی از علائم آشکار درست کار نکردن تیروئید، احساس خستگی و فرسودگی به میزان غیرطبیعی است. تولیدات هورمونی غیرمتعادل ممکن است منجر به درد یا ضعف عضلانی، حواس پرتی و گیجی و همچنین خواب رفتن سریع و ناگهانی شود. علائمی، چون بیخوابی یا اختلال خواب هم در این حالت وجود دارد.

ناتوانی در کاهش وزن

بیشتر اوقات گرسنگی می‌کشیم یا خودمان را خسته می‌کنیم تا چند کیلو وزن اضافه را کم کنیم، هیچ گونه چربی مصرف نمی‌کنیم یا تمام وقت ورزش می‌کنیم و وقتی هیچ نتیجه مثبتی نمی‌گیریم، هر موضوعی را مقصر می‌دانیم به جز تیروئید؛ توصیه می‌شود در صورت بروز این مشکل‌ها حتما به پزشک مراجعه کنید. غده تیروئید، سیستم سوخت و ساز بدن را کنترل می‌کند. پژوهش‌های علمی نشان داده اند تیروئیدی که درست کار نکند، سرعت سوخت و ساز را کم کند. اگر این مشکلی است که شما هم آن را تجربه کرده اید، برای معاینه تیروئید به پزشک مراجعه کنید.

با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید

ناحیه گردن و گلو ممکن است آخرین نواحی باشند که در مبارزه با افسردگی مورد سنجش و بررسی قرار می‌گیرند اما به ادعای کارشناسان، تیروئید می‌تواند در بعضی موارد تاثیری فراتر از خود مغز بر وضعیت فکری و خلق و خو داشته باشد. کم کاری تیروئید، یک بیماری نسبتا شایع است که در آن تیروئید، هورمون‌های بسیار کمی تولید می‌کند. تعادل در تولیدات هورمونی برای بسیاری از موارد مانند سلامت روان ضروری است متخصصان ثابت کرده اند که سطوح پایین هورمون تیروئید اغلب با علائم افسردگی همراه است، بنابراین اگر با اختلالات خلق و خو دست و پنجه نرم می‌کنید، تیروئید خود را بررسی کنید.

برجسته شدن جلوی گردن

به اصطلاح پزشکی، "گواتر"، بزرگ شدن یا برجستگی ناحیه جلوی گردن است که ناشی از تورم غده تیروئید محسوب می‌شود. در بیشتر موارد، تشخیص و شناسایی گواتر ساده است اما درمان سریع آن بسیار مهم است. گواتر می‌تواند نتیجه کم کاری یا پرکاری تیروئید باشد؛ یعنی این غده، بسیار کم یا بسیار زیاد هورمون تولید می‌کند.

غیرطبیعی کار کردن مزاج

به نظر می‌رسد ارتباط مستقیمی میان روده و تیروئید وجود دارد، پس وضعیت مزاج می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت تیروئید نیز باشد. در مورد کم کاری تیروئید، این غده هورمون‌های کمتری تولید می‌کند که برای سوخت و ساز غذا با سرعت طبیعی، کافی نیست و یکی از عواقبش هم می‌تواند یبوست باشد. اما پرکاری تیروئید (ناشی از غذاهای خاص، یعنی کربوهیدرات ها)، میزان این هورمون را افزایش داده و موجب اسهال و حملات استفراغ می‌شود. یک تیروئید سالم به جریان خون طبیعی در بدن کمک می‌کند، بنابراین اگر با مشکلی در گوارش برخورد کردید، این مورد را به یاد داشته باشید.

مشکل در بارداری

مطالعات گسترده تر، نشان داده اند میان اختلالات بارداری و خوب کارنکردن تیروئید در زنان ارتباط وجود دارد. این ارتباط مخصوصا درمورد کم کاری تیروئید درست است. امروزه برای زنانی که برای بارداری مشکل دارند، چکاپ تیروئید، رویه‌ای عادی است و نباید از آن غافل شوند. در مدت بارداری نیز، کم کاری تیروئید می‌تواند موجب رشد نابهنجار جنین شده و احتمال سقط جنین را افزایش دهد. همین مشکل به مردان هم مربوط است، کم کاری تیروئید می‌تواند کیفیت اسپرم را کاهش دهد.

خشک شدن پوست و مو

کم کاری تیروئید تاثیر زیادی بر اپیدرم دارد. اپیدرم لایه‌ای از سلول هاست که پوست ما را پوشانده و مسئول رشد و بازسازی آن است. هر کدام از این موارد مثل چروک زودرس، شوره زدگی، پوسته پوسته شدن، یا رنگ پریدگی غیرعادی پوست، خشکی و خارش پوست سر، شکنندگی و کشیدگی مو، ریزش مو و رشد آهسته آن می‌تواند علامت دیگر از اختلال تیروئید باشد. همچنین از دیگر علائم آن می‌توان به تعریق بسیار کم و غیرطبیعی، شکنندگی ناخن‌ها و رشد آهسته آن ها، به راحتی کبود شدن پوست و عدم ترمیم فوری و کافی زخم‌ها اشاره کرد.

اضطراب و نگرانی را تجربه می‌کنید

هورمون‌های تولید شده توسط غده تیروئید همراه با فرا رسان‌های مهم مانند سروتونین کار می‌کنند. گفته می‌شود این فرا رسان‌ها به ثبات و تعادل روانی مربوط هستند و عدم تعادل در آن‌ها می‌تواند موجب اضطراب و وحشت زدگی یا حمله هراس شود. هورمون‌های تولید شده توسط تیروئید، این فرارسان‌ها را تنظیم و سازماندهی می‌کنند و اگر زمانی میزان این هورمون‌ها کم باشد، این فرارسان‌ها می‌توانند کنترل نشده بمانند، و تعادل ذهنی و روانی فرد را مختل کنند. در واقع استرس ناشی از عدم تعادل سروتونین می‌تواند موجب کم کاری تیروئید شود، از این رو علائم را بدتر می‌کند؛ بنابراین اگر شما با اضطراب زیاد مواجه هستید، وضعیت تیروئیدتان را بررسی کنید.

مشکلات قلبی

تیروئید و قلب، دو موضوع مشترک در جامعه پزشکی هستند. تحقیقات نشان می‌دهد میزان پایین هورمون تیروئید می‌تواند پیامدهایی مانند ضربان قلب بالا یا پایین، تپش قلب و درد قفسه سینه و فشار خون بالا یا پایین برای سیستم قلبی و عروقی به همراه داشته باشد. از آنجایی که تمام موارد بالا می‌توانند منجر به بیماری‌های بسیار جدی‌تر شوند، اگر فکر می‌کنید مشکل قلبی دارید، باید وضعیت تیروئید شما توسط پزشک متخصص بررسی شود.

۵ گیاهی که به درمان پرفشاری خون کمک می کنند

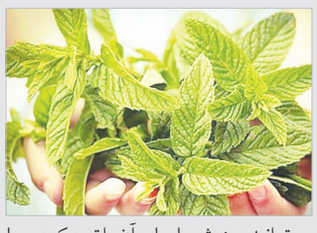
گروه تغذیه و سلامت – اکثر افراد برای کنترل فشار خونشان دارو مصرف می کنند اما در طبیعت گیاهان و سبزیجاتی وجود دارد که فشار خون را کاهش می دهند. اگر شما جزو افرادی هستید که پرفشاری خون در شما مزمن شده و دارو مصرف می کنید بهتر است قبل از استفاده از هر نوع داروی مکمل و گیاهی با پزشک خود مشورت کنید. اگر منعی برای مصرف داروهای گیاهی نداشته باشید، می توانید از آن‌ها به عنوان روش کمکی یا مکمل برای کنترل فشار خونتان استفاده کنید. مشکلات مربوط به فشار خون جزو مشکلات قلبی عروقی محسوب می‌شوند که زندگی میلیون‌ها نفر در جهان را با خطرات جدی روبه‌رو کرده‌اند. این بیماری می‌تواند در اثر افزایش سن یا بیماری‌های دیگر بروز کند. به طوری که عضله قلب ضعیف می‌شود و سلامت ارگان‌هایی مانند کلیه‌ها، پانکراس و مغز را به خطر می‌اندازد.

یادتان باشد که بالا بودن فشار خون خطر بروز سکته‌های قلبی، سکته‌های مغزی و مشکلات جدی دیگر را بالا می‌برد؛ بنابراین لازم است که سبک زندگی‌تان را تغییر دهید و روش‌های مناسبی را برای کنترل فشار خونتان در پیش بگیرید.

چگونه می‌توان فشار خون را کاهش داد؟

- کاهش وزن و کاهش اندازه دور کمر
- انجام فعالیت‌های جسمی منظم
- داشتن تغذیه سالم مانند رژیم DASH
- کاهش مصرف نمک
- عدم استعمال دخانیات
- کاهش مصرف کافئین
- کنترل استرس

البته مراجعه به پزشک از اهمیت بالایی برخوردار است و شما باید تحت نظر پزشک باشید تا میزان فشارخونتان کنترل شود. با وجود اینکه بسیاری از افراد مبتلا می‌توانند با روش‌های غیر دارویی وضعیت فشارخونشان را کنترل کنند اما برخی حتماً باید دارو مصرف کنند؛ بنابراین بهتر است قبل از هر اقدامی به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامتی‌تان بهتر کنترل شود.



گیاهان مفید برای کنترل فشار خون بالا

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که برخی گیاهان طبیعی تأثیر خوبی برای مقابله با فشار خون بالا دارند. برخی از این گیاهان به عنوان مکمل در درمان فشار خون بسیار کاربردی هستند. البته داروهای گیاهی نیز بی خطر نبوده و در صورت مصرف نادرست و یا بیش از اندازه عوارض جانبی دارند؛ بنابراین اگر تحت درمان دارویی هستید لازم است که در خصوص مصرف این داروهای گیاهی با پزشکتان مشورت کنید.

پونه کوهی

پونه کوهی حاوی ماده فعالی به نام کارواکرول است. تحقیقات نشان می‌دهد که این ماده تأثیر زیادی در کاهش فشار خون بالا دارد. پونه کوهی حاوی پتاسیم نیز هست که این ماده معدنی تأثیر زیادی در کنترل فشار خون دارد. با وجود اینکه مصرف این سبزی معطر در بین افراد بزرگسال که از سلامتی عمومی برخوردار هستند مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف زیاد آن برای خانم‌های باردار و شیرده توصیه نمی‌شود. به خاطر داشته باشید که مصرف متعادل پونه کوهی به کنترل فشار خون کمک می‌کند، اما باید آن را در چهارچوب یک رژیم غذایی سالم مصرف کنید.

روش مصرف: شما می‌توانید طبق ذائقه شخصی خود از پونه کوهی در طعم دهی به گوشت‌ها، خورشت‌ها، آش یا غذاهای دیگر استفاده کنید. همچنین می‌توانید دمنوش یا چای آن را تهیه کرده و یا به اسموتی‌ها اضافه کنید.

سنبل‌الطیب

سنبل الطیب گیاهی خواص آرام‌بخشی و ضدالتهابی است. این اثرات طبیعی و مهم نیز به کنترل فشارهای عصبی و استرس که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شوند کمک زیادی می‌کند. سنبل الطیب یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی است که باعث کاهش دردهای عضلانی، کاهش افسردگی و برطرف کردن بی‌خوابی می‌شود. علاوه بر این نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که این گیاه اثرات مثبتی روی تنظیم و کنترل چربی خون و فشارخون دارد. سنبل الطیب یک مسکن و آرام‌بخش طبیعی است که باعث کاهش دردهای عضلانی، کاهش افسردگی و برطرف کردن بی‌خوابی می‌شود. علاوه بر این نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که این گیاه اثرات مثبتی روی تنظیم و کنترل چربی خون و فشار خون دارد

روش استفاده: می‌توانید روزانه تا ۱۰ قطره از عصاره سنبل الطیب را مصرف کنید. همچنین می‌توانید دم کرده این گیاه را یک ساعت قبل از خواب میل کنید.

اسطوخودوس

به عقیده برخی از اطبای طب سنتی، ماساژ دادن بدن با عصاره روغنی اسطوخودوس به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند. این قبیل روش‌های درمانی برای بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پرفشاری خون کمک‌کننده است.

روش استفاده: می‌توانید دو بار در روز یک فنجان دمنوش اسطوخودوس میل کنید. همچنین می‌توانید هر هفته دو تا سه مرتبه کل بدنتان را با روغن اسطوخودوس ماساژ دهید.

گیاه قاصدک

به عقیده متخصصان خاصیت ادرارآوری گیاه قاصدک به کنترل فشار خون کمک می‌کند. با این حال بهتر است در مصرف این گیاهان حد تعادل را رعایت کنید.

روش استفاده: می‌توانید روزانه تا دو فنجان دمنوش قاصدک میل کنید.

گل ساعتی

گل ساعتی یک گیاه دارویی است که طی قرن‌های گذشته به عنوان مکمل در درمان افسردگی، اضطراب و استرس به کار رفته است. این خواص آرام‌بخشی با کاهش چشمگیر ترشح کورتیزول باعث آرامش جسم و روح می‌شود. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که این گیاه خواص ضدالتهابی داشته و باعث انبساط عروق می‌شود و این مسئله برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون مفید است.

روش استفاده: زمانی که در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیرید این گیاه مفید را دم کرده و یک فنجان میل کنید. از آنجایی که این گیاه تأثیر آرام‌بخشی دارد بهتر است شب‌ها مصرف شود.

مراقبت‌های لازم برای جلوگیری از زخم پای دیابتی

گروه تغذیه و سلامت – یک فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم گفت: دیابت یکی از شایع ترین بیماری‌های است که ارگان‌های مختلف بدن را در گیر می کند.

پوپک اسدی فوق تخصص بیماری های غدد و متابولیسم در خصوص مراقبت های لازم برای جلوگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی اظهار کرد: در بین انواع بیماری‌ها، دیابت یکی از شایع ترین بیماری‌های است که ارگان‌های مختلف بدن را در گیر می کند و حتی می‌تواند مشکلات جدی و ناتوان کننده‌ای را برای افراد مبتلا به این بیماری به همراه داشته باشد. اما امروزه با توجه به افزایش شیوع دیابت در بین افراد توجه جهت اقدامات پیشگیرانه و درمانی بسیار مهم و حائز اهمیت است.

او افزود: یکی از مهم‌ترین عوارض ناشی از بیماری دیابت، زخم‌های مزمن و مقاوم به درمان است که اغلب در کف پا ایجاد شده و به آن دیابتیک فوت یا زخم پای دیابتی می گویند. زخم پای دیابتی در هر ۲ نوع دیابت یک و دو اتفاق می‌افتد و ۵ تا ۱۰ درصد افراد دیابتی دچار دیابتیک فوت و ۱۰ درصد دچار امپوتاسیون اندام قرار می گیرند.

این فوق تخصص بیماری های غدد و متابولیسم گفت: کاهش خون‌رسانی به اندام یکی از عوامل موثر در بروز زخم پای دیابتی می‌شود و همچنین کاهش حسی یعنی در واقع اختلال اعصاب محیطی باعث آسیب مکرر و زخم می گردد. علاوه بر مواردی که گفته شد اختلالات بینایی که در افراد دیابتی که تحت کنترل نیستند باعث می‌شود بیمار نتواند به خوبی جلوی پای خود را ببیند و پا را در موقعیت مناسب قرار دهد بنابراین احتمال بروز زخم پا افزایش می‌یابد.

اسدی بیان کرد: بیماران دیابتی زمانی که پایشان عفونت می‌کند در ابتدا این عفونت در سطح پوست است، اما در برخی موارد به دلیل کنترل نکردن و عدم توجه این عفونت عمیق تر شده و استخوان رخنه می‌کند که در نهایت موجب و استئومیلیت می‌شود. زمانی که عفونت پا پیشرفت نکرده و در سطح پوست است می‌توان با تجویز چند آنتی بیوتیک از پیشرفت و عمیق تر شدن این عفونت جلوگیری کرد این در حالی است که اغلب افراد به دلیل بی توجی به این مرحله مجبور به قطع عضو می‌شوند. اما با کنترل پیشگیرانه ۸۰٪ جلوی آمپوتاسیون گرفته خواهد شد. اسدی در خصوص عواملی که منجر به بروز زخم پای دیابتی خواهد شد بیان کرد: طول مدت دیابت، شدت دیابت و کنترل نبودن قند، سابقه قبلی زخم پای دیابتی، فشار خون، مصرف سیگار، اضافه وزن و مشکلات دفورمیتی پا از جمله عواملی هستند که منجر به بروز زخم‌های دیابتی پا خواهند شد.

این فوق تخصص بیماری های غدد افزود: همچنین برای پیشگیری از ابتلا به زخم پای دیابتی لازم است تا افراد مبتلا به دیابت به این نکات توجه داشته باشند: در درجه اول باید قند فرد به درستی کنترل شود و فرد از یک رژیم غذایی مناسبی استفاده کند. طبق مطالعات انجام شده به ازای هر یک درصد افزایش هموگلوبین A۱c بیماران ۱۰ درصد در معرض خطر پای دیابتی قرار می گیرند.

او گفت: در صورت عدم کنترل قند خطر رشد میکروب‌ها زیاد خواهد شد و احتمال آسیب اعصاب محیطی و عروقی افزایش می‌یابد. شایع ترین آسیب به اعصاب محیطی و یا نوروپاتی در بیماران دیابتی حسی حرکتی منتشر است که در اوایل بیماری به صورت گز گز، کرختی، سوزن سوزن شدن و نهایتاً گرم یا سرد شدن انتهای اندام و سرانجام زخم و عفونت خواهد بود.

اسدی بیان کرد: رژیم غذایی مناسب، عدم مصرف سیگار و یا ترک سیگار، کنترل وزن، کنترل فشار و بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیگر مواردی است که با رعایت آن‌ها می‌توان از بروز زخم پای دیابتی جلوگیری کرد. نکته حائز اهمیت دیگر آن است که کفش بیماران دیابتی نباید تنگ باشد بلکه این افراد باید از کفش‌های مناسب و راحت استفاده کنند همچنین بستن محکم بندهای کفش و پابرهنه راه رفتن از دیگر عواملی است که منجر به بروز این زخم‌ها خواهد شد.

این فوق تخصص متابولیسم در مورد نکات بهداشتی که افراد دیابتی باید رعایت کنند بیان کرد: این دسته از افراد حداقل باید در روز دو بار پاهایشان را با آب ولرم و صابون بشویند، اما قبل از شستشوی پا باید از حرارت آب مطمئن شوند. استفاده از جوراب‌های تمیز، خشک، بدون منفذ و نخی به بیماران دیابتی توصیه می‌شود همچنین جوراب‌ها نباید دارای کش بوده و فشار به ساق پا وارد شود. او در نهایت افزود: بیماران باید نسبت به تغیرات ایجاد شده در پا حساس باشند و تغییرات در پا را بررسی کند.

به عنوان مثال توجه به پوست، موی ساق پا، ناخن و هر نوع زخم و تغییر رنگ اتفاق افتاد باید توجه کنند و در صورت فرو رفتن ناخن در گوشت و یا ایجاد میخچه از هر نوع دستکاری توسط خود فرد خودداری کرده و سریعاً به پزشک مراجعه کنند و از هر نوع درمان خانگی و خودسرانه اجتناب ورزند همچنین بین انگشتان پا باید بررسی شود از نظر هر نوع ضایعه و یا عفونت قارچی و قبل از قرار دادن پا درون کفش باید بررسی شود جهت اینکه درون کفش سنگریزه نباشد تا آسیبی به پا وارد نشود. همچنین باید از قرار دادن مستقیم پا در برابر حرارت خود داری به عمل آورند، زیرا به علت کاهش حس ممکن است فرد دچار سوختگی گردد و حداقل سالی یک بار باید پای بیماران دیابتی توسط پزشک ارزیابی و معاینه شود و بررسی‌های لازم جهت مشکلات عصبی و عروقی انجام گردد.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
SAYDA
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰