

سرطان تیروئید و درمان آن

سرطان تیروئید را می‌توان با جراحی، درمان با هورمون تیروئید، درمان با ید رادیواکتیو، پروتورمانی خارجی یا شیمی‌درمانی درمان کرد. بیشتر بیماران تحت درمان ترکیبی از روش‌های درمانی قرار می‌گیرند. برای مثال، درمان درمانی (استاندارد) برای سرطان تیروئید پایلاری عبارت است از جراحی، درمان با هورمون تیروئید و درمان با ید رادیواکتیو. هر چند اغلب از پروتورمانی خارجی و شیمی‌درمانی استفاده نمی‌شود، در مواقعی هم که از این روش‌ها استفاده می‌شود درمان ممکن است ترکیبی باشد.

جراحی و پروتورمانی خارجی درمان‌های موضعی محسوب می‌شوند. با استفاده از این روش‌ها، سلول‌های سرطانی موجود در تیروئید از بین رفته یا برشته می‌شوند. اگر سرطان تیروئید به دیگر بخش‌های بدن نفوذ کرده باشد، از درمان‌های پرتودرمانی برای مهار سرطان در همان ناحیه خاصی می‌توان استفاده کرد. درمان با هورمون تیروئید، درمان با ید رادیواکتیو و شیمی‌درمانی درمان‌های فرایگرم هستند. در این روش‌ها فرایگرم‌ها به جریان خون وارد شده و سرطان را در سراسر بدن از بین برده می‌مانند.

پایه‌های بهداشتی درباره عوارض جانبی و چگونگی تأثیرگذاری درمان بر فعالیت‌های روزمره خود آگاه شوید. چون روش‌های درمانی سرطان، اغلب به سلول‌ها و بافت‌های سالم نیز آسیب می‌رسانند، بروز عوارض جانبی پدید می‌آید. شایع‌ترین عوارض جانبی عمدتاً به نوع و میزان گسترده‌گی درمان بستگی دارند. عوارض جانبی برای افراد مختلف نیز متفاوت است، و همین‌طور ممکن است از یک دوره درمان به دورهای دیگر تغییر کند. پیش از آغاز درمان، از گروه درمانی خود بپرسید تا عوارض جانبی احتمالی را برایتان توضیح دهند. و روش‌هایی را به‌طور منظم آنها به شما پیشنهاد کنند.

بیشتر بیماری‌ها که به سرطان تیروئید می‌گویند، شایع‌ترین نوع، تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد. جراح تمام بافتی را که تیروئید را برمی‌دارد. نوع جراحی به نوع و مرحله سرطان تیروئید، اندازه توده و سن بیمار بستگی دارد.

✓ تیروئید برداری کلی: این نوع جراحی رایج‌ترین نوع تمام انواع سرطان تیروئید مورد استفاده قرار داد. جراح، از طریق ایجاد یک برش، تیروئید را به‌طور کامل بر می‌دارد. در صورتی که جراح نتواند این توانایی‌ها را با استفاده از درمان با ید رادیواکتیو از بین ببرد.

✓ لوب‌برداری: در مورد برخی از مبتلایان به سرطان پایلاری تیروئید یا فویکولار سرطان است تنها بخشی از تیروئید را بردارند. جراح ایسم و یک لوب را برمی‌دارد. برخی از کسانی که تحت عمل لوب‌برداری قرار گرفته‌اند، بعداً جهت برداشتن بقیه تیروئید، باز هم تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند. موارد کمتری هم پیش می‌آید که بقیه‌اندک بافت تیروئید با استفاده از درمان با ید رادیواکتیو از بین می‌رود. زمان مورد نیاز برای بهبود این نوع جراحی برای افراد مختلف متفاوت است. ممکن است برای مدت چند هفته احساس ناراحتی کنید. می‌تواند تا دو تا سه هفته طول بکشد. پیش از جراحی، باید درباره برنامه مهار درد یا پزشکی با پرستار خود گفت‌وگو کنید. پس از جراحی نیز، پزشک می‌تواند در صورت نیاز پیشی تر به تسکین درد، برنامه قبلی را تغییر دهد. ■



از بیماری ام.اس چه می‌دانید؟ یک چقدر درمان

۱۳ نکته کلیدی

ام.اس، نوعی بیماری مزمن و اغلب پیش‌رونده در دستگاه عصبی مرکزی است که با بین رفتن غشای میلین در برخی از اعصاب مغز و نخاع به صورت تکه‌های کوچک مشخص می‌شود. ام.اس به‌طور خاص با تخریب پوشش میلین در عصب‌های یک منطقه از بدن شروع شده و به دنبال آن، مناطق دیگری را از بدن، به صورت غیر قابل پیش‌بینی درگیر می‌کند و بسته به اینکه چه بخشی دچار ضایعه شده یا اندازه پلاک‌های ایجاد شده روز به روز اعصاب به چه اندازه است، فرد مبتلا علائم گوناگونی را نشان می‌دهد. در شماره گذشته، علت ایجاد بیماری، علائم آن و تشخیص بیماری توضیح داده شدند. در ادامه، به درمان این بیماری پرداخته خواهد شد.

درمان

در حال حاضر، هیچ درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد، اما شیوه‌های درمان موجود در تغییر سرعت روند بیماری مؤثر هستند.

✓ درمان‌های غیردارویی بیماری:

۱) **زنبوردرمانی:** زنبوردرمانی نه تنها برای این بیماری، بلکه برای دیگر بیماری‌ها نیز تجویز می‌شود. کارایی این روش هنوز به اثبات نرسیده، و کاهش مصرف داروهای بیماری‌زا می‌کند. تمام افراد غذایی نیز برای بیماران مفید است.

۲) **یوگا:** یوگا باعث افزایش قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل بدن می‌شود. یوگا برای بیماران خوب است، چراکه توانایی شخصی فرد را بالا می‌برد و نوسازی بدن را شروع می‌کند. علاوه بر آن، یوگا باعث کاهش گرفتگی عضلات، افزایش قدرت عضلانی و افزایش تعادل بدن می‌شود.

۳) **ورزش:** ورزش برای بهبود علائم و نشان‌های این بیماری بسیار مهم است. با ورزش کردن، خشکی، عدم تحمل به گرما و دیگر علائم ناخوشایند از بین می‌روند. علاوه بر آن، ورزش ویتامین B12 و D را به بدنش کمک می‌کند. اما پیشتر چربی‌های اشباع مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری ام.اس قرار دارند.

دارودرمانی متابول

درمان‌های بیماری از چند سده پیش در استفاده می‌شود، اگرچه هنوز هیچ کدام موفق به درمان قطعی نشده‌اند، ولی در گذر کردن روند بیماری موثر بوده و به فرد مبتلا کمک می‌کند تا با علائم و مشکلات بیماری راحت‌تر کنار بیاید.

کورتیکواستروئیدها و هیستروفون‌ها (بتا‌اینترفرون)، از جمله داروهایی هستند که در

از بیماری ام.اس چه می‌دانید؟ یک چقدر درمان

شده، قبل از طب سوزنی به متخصص اعصاب مراجعه کنید.

۵) **داشتن فعالیت مغزی:** همان‌طور که می‌دانید، این بیماری روی مغز نیز اثر می‌گذارد. بنابراین فعالیت مغز را با علائم ناشی از این تأثیر، توصیه شده که فعالیت مغزی را با بازی بردید. برای این کار می‌توانید جدول حل کنید، خاطرات خود را مرور کنید، شعر یا جملات زیبا را حفظ کنید و هر کاری را که باعث فعالیت مغز می‌شود، انجام دهید.

۶) **تغییر عادات زندگی برای کاهش استرس:** در بسیاری از افراد مبتلا به ام.اس، در حالت استرس علائم شدیدتر می‌شود. برخی تحقیقات حاکی از آن است که استرس خود می‌تواند بیماری ام.اس را به وجود آورد، اما هنوز این امر ثابت نشده است.

بیماران مسایل زیادی را برای استرس داشتن بیان می‌کنند، از جمله: مسایل و مشکلات اجتماعی، مشخص نبودن بیماری و احتیاج به کمک داشتن.

۷) رژیم غذایی برای کاهش علائم بیماری:

رژیم غذایی خاصی برای درمان این بیماری وجود ندارد. رژیم غذایی متعادل و متنوع، نقش اساسی در کاهش علائم بیماری‌ها می‌کند. تمام افراد برای داشتن یک رژیم غذایی خوب و سالم، نیاز به افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، فیبر غذایی و کاهش مصرف چربی‌ها می‌دهند. این رژیم غذایی نیز برای بیماران مفید است.

افزایش مقدار مصرف اسیدهای چرب غیراشباع ضروری، امگا ۳ و امگا ۶ برای بیماران مفید است. این اسیدها چرب از آن نظر ضروری هستند که بدن، آنها را نمی‌تواند بسازد. این اسیدها برای حفظ سلامت سیستم ایمنی، مغز و سیستم عصبی بسیار مهم هستند.

ماهی، روغن‌های و روغن‌های گیاهی این بیماری بسیار مهم است. با ورزش کردن، روغن زرد درازای اسیدهای چرب ضروری هستند. به نظر می‌رسد افرادی که با ماغای و روغن‌های گیاهی، روغن زرد درازای اسیدهای چرب ضروری بیشتر چربی‌های اشباع مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری ام.اس قرار دارند.

دارودرمانی متابول

درمان‌های بیماری از چند سده پیش در استفاده می‌شود، اگرچه هنوز هیچ کدام موفق به درمان قطعی نشده‌اند، ولی در گذر کردن روند بیماری موثر بوده و به فرد مبتلا کمک می‌کند تا با علائم و مشکلات بیماری راحت‌تر کنار بیاید.

کورتیکواستروئیدها و هیستروفون‌ها (بتا‌اینترفرون)، از جمله داروهایی هستند که در



روش‌های درمانی مکمل

به غیر از دارودرمانی، از روش‌ها و داروهای دیگری نیز جهت کمک به درمان ام.اس استفاده می‌شود. یکی از این روش‌ها فیزیوتراپی صحیح و مؤثر است که باید حتماً توسط افراد متخصص در این زمینه، صورت گیرد تا عضلات بیمار مجدداً توان و قدرت خود را مانند قبل از حمله و عود علائم بیماری به دست آورند. از آنجایی که استرس‌ها و فشارهای عصبی در ایجاد و عود بیماری تأثیرگذار هستند، برای کنترل علائم کمک‌به‌همدی‌ها، فیزیوتراپی استفاده از مشاوره‌های روان‌شناسی به جهت پیش‌گیری از افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی در افراد مبتلا، بسیار مؤثر است.

کاردرمانی یکی دیگر از روش‌های کمک‌کننده در بهبود وضعیت بیمار است. به‌وسیله کاردرمانی، به‌بیمار آموزش داده می‌شود که چگونه مشکلات و توانایی‌های ایجاد شده، بتواند تا حد ممکن کارهای روزمره خود را انجام دهد.

تغذیه و بیماری ام.اس

مغز غذایی مضر برای بیماران مبتلا به ام.اس، عبارتند از غذاهای چرب، خصوصاً گوشت‌های چرب و تمام چربی‌های حیوانی، فرآورده‌های لبنی پرچرب، سس‌های مایونز و خامی‌سس‌های دارای چربی زیاد، غذاهای بسیار شیرین، کیک، بستنی‌ها، شیرینی و آب‌نبات‌ها، غذاهای حساسیت‌زا مثل تخم‌مرغ، شیر، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، بادام‌جانم، ماست، نان گندم، شکر، برخی از میوه‌ها (بسته به واکنش بیمار)، غذاهای با افزودن مواد شیمیایی رشد کرده‌اند که مواد باقیمانده روی آنها می‌تواند سمی و حساسیت‌زا باشد. بیمار باید با دقت بر نامه غذایی روزانه، غذاهای حساسیت‌زا را شناخته و از آن حذف کند، قهوه، الکل، کولا و چای.

مغز غذایی مفید برای بیماران مبتلا به ام.اس عبارتند از چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶، منبع غذایی اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ انواع ماهی به‌خصوص ماهی‌ساردین و سالمون‌ها و سایر مراحل اولیه و زمانی که درمان برای بیمار قایده شده‌اند. نشان می‌دهند. نم‌T تست تراکم‌سنجی استخوان، تراکم مواد معدنی در بدن را در یک قدم مشخص می‌کند. نتایج به‌دست آمده با دو گروه مقایسه می‌شود، بزرگسالان جوان سالم (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۳ نامیده می‌شود) و افراد هم‌سن و سال (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۲ نامیده می‌شود). در

توصیه‌هایی برای دایبیتی‌ها

■ **اسداله رجب**

افراد مبتلا به دیابت در دوره‌های آموزشی آموخته‌اند که باید آزمایش‌های روتین و دوره‌ای داشته باشند. از این رو چند روز قبل از هرگونه آزمایش و معاینه لازم است با پزشک معالج خود مشورت کنند. بعضی از این معاینات نیاز به مقدماتی دارد که در شماره گذشته، در مورد آن‌ها توضیح داده شد. در ادامه به برخی از این مقدمات اشاره می‌شود.

✓ سونوگرافی (در صورت ضرورت ناشناختن بودن): داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون را مانند متفورمین، گلیبن‌کلامید، رابگلیتاید یا DPP4 کلیدی می‌تواند طبق معمول مصرف کرد. شب قبل از انجام سونوگرافی، انسولین باید مطابق معمول شیوه‌های گذشته تزریق شود. روز انجام سونوگرافی نباید انسولین قبل از وعده غذایی (انسولین رگولار یا روتار) تزریق کرد، اما انسولین پایه (پانکراتین) طبق معمول تزریق شود. در صورتی که قند خون بالای ۱۸۰ میلی‌گرم در صد باشد، لازم است انسولین اصلاحی تزریق شود تا قند دیابتی دچار افزایش قند خون نشود. دیابتی‌هایی که انسولین مبتلا (انسولین ۲۰-۳۰) تزریق می‌کنند، لازم است انسولین سونوگرافی، انسولین وعده صبح و تزریق کنند، اما اگر قند خون ناشناختن بالا باشد، نیاز آزمایش به‌طور غیر قابل پیش‌بینی نم‌T کند، باید همان‌طور که توصیه شده، به‌وسیله تزریق انسولین اصلاحی (زود اثر)، میزان قند خون خود را پایین بیاورند. در قند خون‌ها جهت همانجای سونوگرافی دست یابند. بعد از آن سونوگرافی انسولین مخلوط، طبق روال روزانه گذشته تزریق می‌شود. این مقدار نسبت به انجام سونوگرافی به تأخیر افتد و عنوان مثال تأثیر یعنی زمانی که دیابتی‌ها نیاز می‌کنند، طول بکشد. در چنین مواقعی بهتر است که تزریق قند خون، به‌طور معمول و عده تزریق انسولین مخلوط، از انسولین زوداثر استفاده شود تا زمان وعده بعدی تزریق انسولین مخلوط (شب) فراموش نشود.

افراد از آسیب‌پذیری کمتر نسبت به بیماری برخوردارند.

۲) عوامل فعال کننده سیستم ایمنی: در صورت تزریق خارجی به بدن باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود. بیماری‌های خود ایمنی عمدتاً ناشی از پروتئین‌های یکپارچه که ساختار مولکولی آنها شبیه به پروتئین‌های درون بدن است، ایجاد می‌شود. زمانی که سلول‌های ایمنی چنین پروتئین‌های یکپارچه‌ها فعال شوند، به‌طور اشتباهی سلول‌های مشابه خودی نیز حمله می‌کنند. در بیماری ام.اس، پروتئین‌های یکپارچه از پروتئین‌های میلین در سیستم عصبی مرکزی تقلید کرده باعث حمله به پروتئین‌های خودی می‌شود. در بیماری ام.اس، بازدارنده‌های یکپارچه از پروتئین‌های میلین علیه یک یا چند پروتئین خودی توسط سیستم ایمنی در بسیاری از افراد به دنبال یک بیماری عفونی آغاز می‌شود، به همین دلیل است که سیستم ایمنی قبل از آوردن هرگونه خسارت قابل توجهی به بدن، از بروز واکنش خود باقیمانده روی آنها می‌تواند سمی و حساسیت‌زا باشد. بیمار باید با دقت بر نامه غذایی روزانه، غذاهای حساسیت‌زا را شناخته و از آن حذف کند، قهوه، الکل، کولا و چای.

اس عبارتند از چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶، منبع غذایی اصلی اسیدهای چرب امگا ۳ انواع ماهی به‌خصوص ماهی‌ساردین و سالمون‌ها و سایر مراحل اولیه و زمانی که درمان برای بیمار قایده شده‌اند. نشان می‌دهند. نم‌T تست تراکم‌سنجی استخوان، تراکم مواد معدنی در بدن را در یک قدم مشخص می‌کند. نتایج به‌دست آمده با دو گروه مقایسه می‌شود، بزرگسالان جوان سالم (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۳ نامیده می‌شود) و افراد هم‌سن و سال (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۲ نامیده می‌شود). در

توکام سنجی استخوان، چرا و چگونه؟

استخوان ضعیف شده نشان‌دهنده رگ استخوان با اشعه ایکس استاندارد، خود را ضعیف نشان دهد، یعنی درجه پوکی استخوان آنقدر بالا است که درمان دیگر مؤثر نیست. تراکم‌سنجی استخوان، کاهش تراکم و قدرت استخوان را در مراحل اولیه و زمانی که درمان برای بیمار قایده شده‌اند، نشان می‌دهند. نم‌T تست تراکم‌سنجی استخوان، تراکم مواد معدنی در بدن را در یک قدم مشخص می‌کند. نتایج به‌دست آمده با دو گروه مقایسه می‌شود، بزرگسالان جوان سالم (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۳ نامیده می‌شود) و افراد هم‌سن و سال (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۲ نامیده می‌شود). در



استخوان ضعیف شده نشان‌دهنده رگ استخوان با اشعه ایکس استاندارد، خود را ضعیف نشان دهد، یعنی درجه پوکی استخوان آنقدر بالا است که درمان دیگر مؤثر نیست. تراکم‌سنجی استخوان، کاهش تراکم و قدرت استخوان را در مراحل اولیه و زمانی که درمان برای بیمار قایده شده‌اند، نشان می‌دهند. نم‌T تست تراکم‌سنجی استخوان، تراکم مواد معدنی در بدن را در یک قدم مشخص می‌کند. نتایج به‌دست آمده با دو گروه مقایسه می‌شود، بزرگسالان جوان سالم (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۳ نامیده می‌شود) و افراد هم‌سن و سال (که اصطلاحاً نم‌T گروه ۲ نامیده می‌شود). در