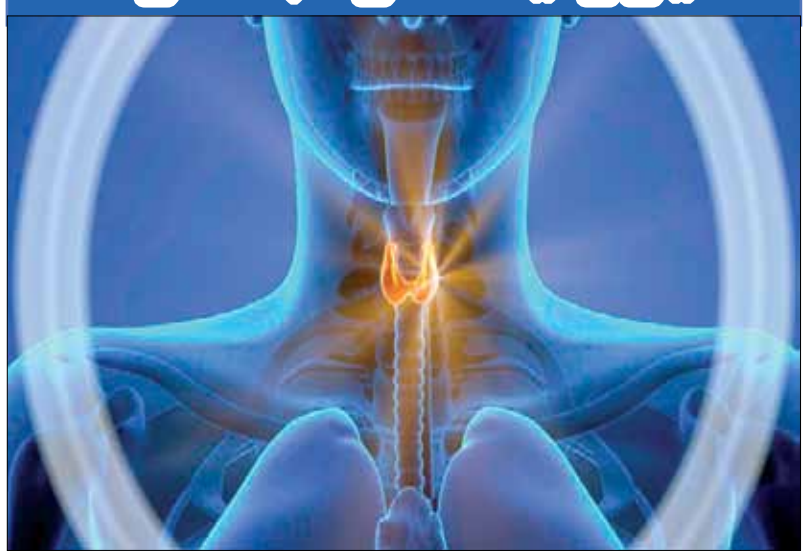
کم‌کاری تیروئید، علل و نشانه‌ها (۱)

تیروئید خواب‌آلود



■ گردآوری: مریم حسینی

کم‌کاری تیروئید به حالتی اطلاق می‌شود که غده تیروئید شما مقادیر کافی را از هورمون‌هایی مهم و خاص تولید نکند. زنان به ویژه زنان بالای ۵۰ سال بیش احتمال دارد که به کم‌کاری تیروئید مبتلا شوند. کم‌کاری تیروئید تعادل طبیعی واکنش‌های شیمیایی بدن را مختل می‌کند. کم‌کاری تیروئید در مراحل اولیه‌اش به ندرت سبب ظهور علایم بیماری می‌شود ولی در اغلب مواقع، کم‌کاری تیروئید درمان نشده می‌تواند سبب ایجاد پاره‌ای از مشکلات در سلامت‌تان شود، از جمله چاقی، درد مفصل، ناباروری و بیماری قلبی. نکات خوب در مورد کم‌کاری تیروئید این است که برای تشخیص آن آزمایش‌های دقیق سنجش عملکرد تیروئید در دسترس هستند و درمان این وضعیت با هورمون‌های تیروئید سنتتیک معمولا راحت، ایمن و موثر است (وقتی که دوز مناسبی از دارو مصرف شود.)

نشانه‌ها

علایم و نشانه‌های بیماری تیروئید بسیار گسترده هستند و به شدت عدم کفایت هورمونی بستگی دارد. به طور کلی شما هر عارضه‌ای که داشته باشید پس از گذشت سال‌ها، اغلب عارضه‌تان دچار پیشرفت شده و شدیدتر می‌شود. در ابتدا به ندرت ممکن است که متوجه نشانه‌های کم‌کاری تیروئید نظیر خستگی و کسل شدن شوید و ممکن است به سهولت آنها را به پیری و افزایش سن خود نسبت دهید و توجه چندانی نکنید. ولی به موازات اینکه به تدریج کاهش متابولیسم بدن‌تان ادامه می‌یابد، ممکن است نشانه‌ها و علایم آشکار بیشتری در شما توسعه یابند. علایم بیماری کم‌کاری تیروئید ممکن است شامل این موارد باشند:

- ✓ خستگی
- ✓ تنبلی و احساس کسل بودن
- ✓ افزایش حساسیت به سرما
- ✓ یبوست
- ✓ پوست خشک و رنگ‌پریده
- ✓ صورت متورم
- ✓ صدای خشن و گرفته
- ✓ افزایش سطوح کلسترول خون
- ✓ افزایش وزن ناخواسته
- ✓ درد، حساسیت و سفت شدن عضلانی
- ✓ درد، سختی یا تورم مفاصل
- ✓ ضعف عضلانی
- ✓ دوره‌های قاعدگی شدیدتر از حالت عادی
- ✓ ناخن‌ها و موهای شکننده
- ✓ افسردگی

اگر کم‌کاری تیروئید درمان نشود، نشانه‌ها و علایم بیماری به تدریج شدیدتر می‌شوند. تحریک مداوم تیروئید به منظور آزادسازی هورمون‌های بیشتر، ممکن است منجر به افزایش حجم تیروئید (گواتر) شود. به علاوه ممکن است با پیشرفت بیماری بیشتر دچار فراموشی شوید و روندهای فکری شما آهسته‌تر شود یا احساس افسردگی کنید.

کم‌کاری تیروئید پیشرفته که به نام میکزدم نامیده می‌شود نادر است، ولی وقتی این حالت ایجاد شود می‌تواند تهدیدی برای زندگی شما محسوب شود و علایم این نوع کم‌کاری تیروئید پیشرفته عبارتند از فشار خون پایین، کاهش تنفس، کاهش حرارت بدن، اختلال توجه و عدم پاسخ به محرک‌ها و حتی کما. در مواردی بسیاری میکزدم می‌تواند کشنده باشد.

کم‌کاری تیروئید در کودکان و نوجوانان

اگر چه کم‌کاری تیروئید اغلب بر زنان میانسال و مسن اثر می گذارد، هر شخصی می‌تواند بدین عارضه مبتلا شود، از جمله کودکان و نوجوانان. در ابتدا کودکانی که بدون غده تیروئید یا با غده تیروئیدی با عملکرد نامناسب متولد می‌شوند، ممکن است شماری از علایم و نشانه‌های کم‌کاری تیروئید را داشته باشند. اگر در کودک نوپایی مشکلاتی مرتبط با کم‌کاری تیروئید وجود داشته باشد، عارضه‌های ظهور یافته معمولا عبارتند از:

✓ **زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها (زردی):** در اغلب موارد این حالت هنگامی به وقوع می‌پیوند که کبد کودک نمی‌تواند مولکولی را به نام بیلی‌روبین متابولیزه کند (بیلی روبین طبیعتا در موقع تخریب گلبول‌های قرمز، فرسودگی چرخه‌های بدنی و اجرای نوسازی‌ها ایجاد می‌شود).

گرفتگی مداوم گلو

زبان بزرگ و متورم

تورم در صورت

به موازات پشرفت بیماری، ممکن است کودکان در غذا خوردن مشکل پیدا کنند و رشد و نمو طبیعی آنها مختل شود. آنها ممکن است همچنین عارضه‌هایی را به شرح زیر داشته باشند:

- ✓ یبوست
- ✓ نیروی عضلانی کم
- ✓ خواب‌آلودگی بیش از حد

اگر کم‌کاری تیروئید در کودکان درمان نشود، حتی در موارد خفیف و ملایمش نیز می‌تواند منجر به عقب‌افتادگی جسمی و ذهنی در کودک شود.

به طور کلی در کودکان و نوجوانان مبتلا به کم‌کاری تیروئید نشانه‌هایی مشابه با علایم بیماری بزرگسالان ظهور می‌کند ولی همچنین ممکن است در آنها یکسری مشکلات به شرح زیر ایجاد شود:

- ✓ رشد ضعیف که منجر به کوتاهی قد کودک می‌شود.
- ✓ تاخیر در ظهور دندان‌های دائمی
- ✓ بلوغ دیررس
- ✓ تکامل و پیشرفت ذهنی نامطلوب و ضعیف.

در شماره آینده، در مورد علل ایجاد کننده، عوامل خطر و درمان صحبت خواهد شد.■

منبع: **Your Doctor**

بدانیم

عوارض شیمی‌درمانی دهان و دندان

عوارض دهان و دندان در بیماران تحت شیمی‌درمانی و یا پرتودرمانی برای سر و گردن شایع است. حفره دهان به چند دلیل در معرض خطر اثرات جانبی شیمی‌درمانی و پرتودرمانی است.

▲ شیمی‌درمانی و پرتودرمانی از رشد سلول‌هایی که به سرعت تقسیم می‌شوند، مانند سلول‌های سرطانی، جلوگیری می‌کنند. از آنجا که سلول‌های طبیعی در مخاط دهان نیز به سرعت در حال تقسیم هستند، درمان ضد سرطان می‌تواند از تولیدمثل سلول‌ها در دهان جلوگیری کند، و برای بافت دهان دشوار می‌شود که آنها را ترمیم کند.

▲ دهان حاوی صدها باکتری مختلف، برخی مفید و برخی مضر است. شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌تواند تغییراتی در آستر مخاط دهان و تولید بزاق ایجاد کند و باعث ناراحتی تعادل سالم باکتری‌ها شود. این تغییرات ممکن است به زخم دهان، عفونت و پوسیدگی دندان منجر شود.

▲ ساییدگی و پارگی با استفاده معمولی از دهان، دندان‌ها و فک رخ می‌دهد و شفای آنها مشکل‌تر است.

▲ اقدامات پیشگیرانه می‌توانند شدت عوارض دهان و دندان را کاهش دهند.

اثرات جانبی دهان ممکن است برای بیمار دریافت کلیه درمان سرطان را دشوار کند. گاهی اوقات درمان باید متوقف شود. پیشگیری و کنترل عوارض دهان و دندان هر دو کیفیت زندگی بیمار و تأثیر درمان سرطان را بالا می‌برد.

پیشگیری و درمان عوارض دهان و دندان ناشی از درمان سرطان شامل شناسایی بیماران در معرض خطر، شروع اقدامات پیشگیرانه قبل از شروع درمان سرطان و درمان عوارض در اسرع وقت هنگام ظاهر شدن آنها می‌شود.

توضیحات و علل

پرتودرمانی و شیمی‌درمانی ممکن است باعث بروز بعضی از عوارض جانبی دهان شوند، که شامل موارد زیر می‌شود:

موکوزیت (التهاب غشاء مخاطی در دهان)

عفونت‌ها در دهان یا انتقال عفونت از طریق جریان خون، رسیدن و تأثیر آنها بر سلول‌های بدن

تغییر طعم

خشکی دهان

درد

تغییر در رشد دندان در کودکان

سوء تغذیه (کمبود مواد مغذی مورد نیاز برای سلامتی بدن، که اغلب با ناتوانی در خوردن ایجاد می‌شود)

کم شدن آب بدن (کمبود آب مورد نیاز برای سلامتی بدن، که اغلب با ناتوانی در نوشیدن ایجاد می‌شود)

پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه

عوارض ممکن است به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به‌علت درمان‌های ضدسرطان ایجاد شود.

عوارض دهان و دندان با شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم از درمان ایجاد شود. پرتودرمانی می‌تواند مستقیما به بافت دهان، غدد بزاقی و استخوان آسیب برساند. مناطق تحت درمان ممکن است زخم شوند یا دچار ضایعات شوند.

بهبود آهسته و عفونت از عوارض غیرمستقیم ناشی از درمان سرطان هستند. هر دو شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌توانند از توانایی سلول‌ها برای تکثیر بکاهند، که فرایند درمان در دهان افت می‌کند. شیمی‌درمانی ممکن است تعدادی از سلول‌های سفید خون را کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن (اندام‌ها و سلول‌های مدافع بدن در مقابل عفونت و بیماری) را تضعیف کند، و شرایط برای ایجاد عفونت آسان‌تر گرداند.■

ادامه دارد...

منبع: **NCII**

۲۰ توصیه به بیماران برای پیشگیری از خطاهای پزشکی

■ ترجمه: حامد دهنوی

خطاهای پزشکی در همه جای سیستم سلامت می‌تواند اتفاق بیفتد: در بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، مراکز جراحی، مطب پزشکان، داروخانه‌ها و حتی در منزل. خطاها در زمینه داروها، جراحی، تشخیص، تجهیزات پزشکی یا گزارش آزمایش‌ها ممکن است رخ بدهد. بسیاری از خطاها ناشی از پیچیدگی سیستم خدمات سلامت هستند اما عدم وجود ارتباط موثر میان پزشک و بیمار در بسیاری از موارد اتفاق می‌افتد که البته قابل پیشگیری است. مهم‌ترین روش پیشگیری از خطاهای پزشکی تبدیل شدن بیمار به عضو فعال تیم درمانی است. این یعنی در تصمیمات مربوط به سلامت خودتان مشارکت فعال داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد بیمارانی که مشارکت بیشتری در درمان خودشان داشته‌اند، نتایج درمان آن‌ها بهتر بوده است.

توصیه‌هایی که در ادامه می‌خوانید به حفظ ایمنی شما کمک زیادی می‌کند.

داروها

۱) مطمئن شوید که همه پزشکان شما از داروهایی که مصرف می‌کنید، اعم از داروهای با نسخه و داروهای بدون نیاز به تجویز پزشک، مکمل‌های غذایی مانند ویتامین‌ها و گیاهان دارویی، مطلع هستند.

۲) در زمان ویزیت، همه داروها و مکمل‌های غذایی خودتان را همراه داشته باشید تا پزشک با اطلاع کامل از سوابق شما تصمیم‌گیری کند.

۳) مطمئن شوید که پزشک معالجتان از حساسیت‌های دارویی و واکنش‌های بدن شما مطلع است تا دارویی را که ممکن است برای شما ضرر داشته باشد تجویز نکند.

۴) وقتی پزشک برای شما دارو می‌نویسد مطمئن شوید که می‌توانید نسخه را بخوانید چون اگر دست خط پزشک ناخوانا باشد داروساز در داروخانه هم به درستی نمی‌تواند آن را بخواند.

۵) درباره داروهایی که برای شما تجویز شده، از پزشکتان سوال کنید و از ایشان بخواهید توضیحات قابل فهمی برایتان ارائه کند.

۶) وقتی داروها را از داروخانه دریافت می‌کنید از مسئول داروخانه بپرسید که آیا پزشک من این دارو را تجویز کرده است؟

۷) اگر هرگونه سوالی درباره داروها یا برچسب آنها دارید حتما از مسئول داروخانه بپرسید.

۸) از مسئول داروخانه درباره نحوه اندازه گرفتن (تعیین حجم) داروهای مایع بپرسید تا کمتر یا بیشتر از حد نیاز مصرف نکنید.

۹) اگر داروهای شما اثرات جانبی و ناخواسته‌ای دارد، سعی کنید از مسئول داروخانه اطلاعات مکتوبی در این خصوص دریافت کنید.

اقامت در بیمارستان

۱۰) هنگام اقامت در بیمارستان به یاد داشته باشید که از همه ارائه کنندگان خدمات قبل از تماس بخواهید دست‌های خودشان را بشویند، چون شستشوی دست مهم‌ترین روش جلوگیری از سرایت عفونت‌های بیمارستانی به حساب می‌آید.

۱۱) موقع ترخیص از بیمارستان، از پزشک‌تان بخواهید توضیحات لازم را درباره برنامه درمانی و پیگیری‌های لازم به شما بدهد.

عمل جراحی

۱۲) اگر قرار است جراحی داشته باشید، مطمئن شوید که خودتان، پزشک‌تان و جراحتان همگی درباره آنچه قرار است انجام شود، مطمئن هستید.

۱۳) اگر امکان انتخاب وجود دارد، بیمارستانی را انتخاب کنید که بیماران زیادی در آن عمل جراحی مشابه شما را انجام می‌دهند.

سایر موارد

۱۴) اگر سوالی دارید یا موضوعی باعث نگرانی شما شده ، حتما مطرح کنید. این حق شما است.

۱۵) مطمئن شوید که پزشک خودتان یا فرد دیگری خدماتی را که به شما ارائه می‌شود، هماهنگ می‌کند.

۱۶) مطمئن شوید که همه پزشکان در جریان اطلاعات مهم درباره وضعیت سلامت شما هستند.

۱۷) هنگام ویزیت پزشک، از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خودتان بخواهید همراه شما باشند.

۱۸) به یاد داشته باشید که «بیشتر» همیشه به معنای «بهتر» نیست. آزمایش‌ها یا عمل‌های درمانی در موارد لازم کمک کننده هستند وگرنه استفاده نکردن از آنها بهتر است.

۱۹) اگر آزمایش دارید حتما از مسئول آزمایشگاه بپرسید که چه زمانی و چگونه می‌توانید جواب آن را بگیرید.

۲۰) با پرسیدن از پزشک یا پرستار درباره وضعیت سلامتی و روش درمان خودتان اطلاعات کسب کنید.■

منبع: **Agency for Healthcare Research and Quality**

تازه‌ها

تأثیر پروبیوتیک‌ها بر حافظه آلزایمری‌ها

محققین در یک مطالعه جدید نشان داده‌اند که مصرف مداوم پروبیوتیک‌ها می‌تواند حافظه و توانایی تفکر را در افراد مبتلا به آلزایمر افزایش دهد. پروبیوتیک‌ها مواد غذایی هستند که در آنها تعداد زیادی از باکتری و مخمرهای مفید وجود دارد. اینها معمولا محصولات لبنی مانند شیر و ماست هستند که به طریقه خاصی تهیه می‌شوند تا محتوای باکتریایی آنها افزایش یابد.

مطالعه‌ای روی ۵۲ زن و مرد مبتلا به آلزایمر انجام شد که به آنها روزانه ۲۰۰ میلی‌لیتر شیر داده شد. نیمی از آنها شیر حاوی باکتری‌هایی مانند لاکتوباسیل و بیفیدوباکتریوم استفاده کردند. قبل و بعد از ۱۲ هفته قوای شعوری افراد توسط معیارهای پزشکی خاصی بررسی شد. درنهایت مشخص شد که مصرف روزانه پروبیوتیک‌ها به مدت سه ماه می‌تواند توان کارکردی مغز را افزایش دهد. همچنین مشخص شد در گروهی که شیر حاوی پروبیوتیک‌ها را مصرف کرده بودند میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول بد خون و مقاومت به انسولین هم کمتر از گروه دیگر بوده است.

نتایج این مطالعه در نشریه Frontiers in Aging Neuroscience منتشرشده است.

مطالعات قبلی نشان داده که پروبیوتیک‌ها می‌توانند جمعیت باکتریایی روده را به‌طوری تغییر دهند تا موجب بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شود.■

منبع: **Reuters**

واکسن آنفلوآنزا: موادسازنده، خطرات واثرات جانبی

■ ترجمه: آتوسا آرمین

در آستانه شروع فصل شیوع آنفلوآنزا، بزرگترین مشغولیت فکری دست‌اندرکاران امر بهداشت و سلامت، تسهیل دسترسی به ۹۳ میلیون دوز واکسن ایمن‌ساز در مقابل این بیماری برای افراد آسیب‌پذیر در ایالات متحده است. سوال این جاست که ماهیت این واکسن دقیقا چگونه است که استفاده از آن برای تمامی افراد با سن بیش از ۶ ماه توصیه می‌شود. در کنفرانس سالانه آنفلوآنزا و واکسیناسیون علیه آن که توسط بنیاد ملی بیماری‌های عفونی برگزار می‌شود، کارشناسان مرکز ملی کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها و انجمن پزشکان کودکان گرد هم آمدند تا سند چشم‌انداز مقابله با آنفلوآنزا را در سال ۱۷-۲۰۱۶ تنظیم کنند.

تمامی واکسن‌ها با استفاده از ویروسی که هدف ایمن‌سازی در مقابل آن است، ساخته می‌شوند. به عبارت دیگر، برای ایمن سازی در مقابل آنفلوآنزا، ویروس آن ماده اولیه ساخت واکسن است. اما باید در نظر داشته باشیم که هزاران گونه ویروس آنفلوآنزا وجود دارد و اینکه در هر فصل شیوع کدام یک از آنها رایج خواهند شد، غیرقابل پیش‌بینی است. از آنجا که تولید واکسن بیش از ۶ ماه زمان لازم دارد، چند گونه از رایج‌ترین ویروس‌ها انتخاب می‌شوند و در محیط کشت (معمولا تخم مرغ) پرورش می‌یابند. علت اینکه در واکسن آنفلوآنزا مقادیر ناچیز تخم‌مرغ وجود دارد، همین است. دیگر مواد تشکیل دهنده واکسن عبارتند از میزان کمی فرم‌آلدئید که سبب محلول شدن در آب ودر نتیجه جذب در خون می‌شود، غشایی از چربی بنام اکتیل فنول اتوکسیلات، ژلاتین جهت حفظ دارو در زمان نگهداری و ماده‌ای نگهدارنده که مانع از رشد باکتری و کپک در کل این مواد می‌شود. جهت ایمن سازی حداکثری باید که واکسن هرچه سریع‌تر تزریق شود. برآوردها نشان می‌دهد اگر به تعداد دریافت کنندگان واکسن در آمریکا فقط ۵ درصد اضافه شود سالانه ۸۰۰ هزار مورد ابتلا به بیماری و ۱۰هزار مورد بستری بیمارستانی کاسته می‌شود.

دکتر تام فریدن، مدیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، آنفلوآنزا را بیماری جدی، خطرناک و غیرقابل پیش‌بینی می‌خواند و توصیه می‌کند که در استفاده از واکسن تردید نکنیم. او می‌افزاید با وجود اینکه این واکسن کامل نیست، استفاده از آن مصلحت‌آمیزاست. مرکز یاد شده در حال شناسایی توالی ژنتیکی ۵ هزار گونه مختلف ویروس بوده و امیدوار است بتواند واکسنی تولید کند که انسان را در مقابل طیف گوناگون‌تری از این بیماری مقاوم سازد.■

منبع: **Medical Daily**