نسخه

نگرانی از کم‌کاری تیروئید و بارداری

دکتر رضا کریمی

فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

بیشتر ترسی که مردم از بیماری تیروئید در بارداری دارند بیهوده و ساختگی است. در واقع یک خانم بدون سابقه بیماری تیروئید وقتی باردار می‌شود نباید هیچ نگرانی‌ای بابت بیماری تیروئید در بارداری داشته باشد. البته متخصص زنان که مسؤول مدیریت بارداری این خانم است حتما تست‌های تیروئیدی را در همان هفته‌های اول بارداری درخواست می‌کند و در صورتی که مشکلی باشد بخوبی با داروهایی که برای جنین بی‌خطر است، این بیماری درمان می‌شود.

تاکید می‌کنم سابقه مادر باردار و وجود بیماری در اعضای درجه اول خانواده او مهم است. بنابراین خانمی که قبلا سابقه بیماری‌های تیروئید (کم‌کاری یا پرکاری) دارد، باید قبل از شروع بارداری تست دهد و با خیال راحت باردار شود. از آن مهم‌تر خانم‌هایی هستند که قبلا جراحی تیروئید داشته‌اند یا به خاطر بیماری تیروئید، ید دریافت کرده‌اند. این خانم‌ها تحت درمان با دارو هستند و حتما باید در شروع بارداری دارویشان اضافه شود. خانم‌هایی هم هستند که به دلایل دیگری در حال مصرف داروی کم‌کاری تیروئید یعنی لووتیروکسین هستند. این خانم‌ها نیز در شروع بارداری باید با مشورت پزشک میزان بیشتری دارو دریافت کنند و در این صورت هیچ نگرانی‌ای بابت بیماری و اثر آن روی جنین نخواهد بود.

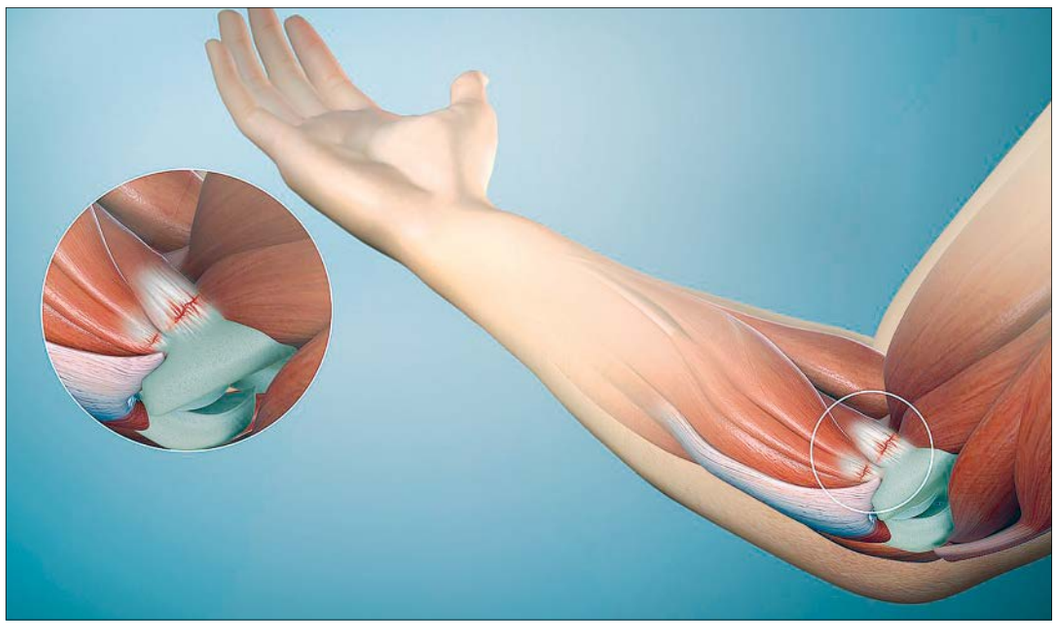
از مشکلات مهمی که می‌تواند به جنین لطمه بزند کمبود ید در مواد غذایی است. خوشبختانه با افزودن ید به نمک طعام در کشور ما و همین‌طور افزودن ید به مولتی ویتامین‌های مخصوص دوران بارداری مشکل کمبود ید نیز برطرف شده است.

در پایان این مبحث لازم است چند نکته را توضیح دهم: اول این‌که بسیاری از مطالب در مورد اثرات کم‌کاری تیروئید روی جنین که در جاهای مختلف نوشته شده متاسفانه کپی‌برداری ناشیانه از روی نوشته‌های دیگران است که به اشتباه موارد بیماری‌های شدید تیروئید را به همه مادران نسبت می‌دهند. این درحالی است که فقط مادران باردار که تیروئید بیمار دارند باید با دقت داروهای تیروئیدی را حین بارداری مصرف کنند و در بقیه خانم‌ها که سابقه بیماری ندارند، حتی وقتی اندکی آزمایش تیروئید در این افراد دچار مشکل باشد، خطری جنین را تهدید نمی‌کند. در این خانم‌ها استفاده از داروی لووتیروکسین که توسط پزشک تجویز می‌شود صرفا برای اطمینان و پیشگیری است. موضوع دوم این است که داروی لووتیروکسین در بارداری بی‌خطر است و اگر پزشک کم‌کاری تشخیص دهد مصرف آن منعی نخواهد داشت. البته واضح است این دارو هرگز بی‌دلیل و بدون این‌که تست‌های تیروئیدی مشکلی را نشان دهند نباید استفاده شود.

حفظ سلامت لثه‌ها با جرم‌گیری سالانه

یک متخصص لثه درباره لزوم توجه به مسائل بهداشتی برای پیشگیری از بیماری‌های لثه گفت: درمان دیرهنگام عفونت‌های لثه به پیشروی این بیماری منجر خواهد شد.

دکتر امید مقدس، متخصص لثه و دبیر علمی سمپوزیوم افق‌های نوین ۲۰۲۰ در زمینه ایمپلنت، زیبایی و بازسازی استخوان افزود: خونریزی لثه هنگام مسواک زدن، متورم شدن لثه، بوی بد و طعم ناخوشایند دهان از جمله ابتلا به بیماری لثه به شمار می‌رود، اما توجه داشته باشیم که معمولا بیماری‌های لثه به نسبت بیماری‌های دندان دارای درد نیستند. وی تاکید کرد: درمان دیرهنگام عفونت‌های لثه به پیشروی این بیماری منجر خواهد شد و لازم است بهداشت دهان رعایت شود. جرم‌گیری نیز می‌تواند از بروز بیماری‌های دهان و لثه جلوگیری کند و این کار هیچ آسیبی به دندان‌ها وارد نمی‌کند. همچنین توصیه می‌شود افراد هر شش ماه یک‌بار اقدام به جرم‌گیری دندان کنند./ جام جم



دکتر نخعی: علت بیماری آرنج تنیس‌بازان حرکات مکرر مچ دست و انگشتان دست بوده و راهکار پیشگیری و مقابله با آن این است که فرد حرکات پشت‌سر هم با دست را کمتر انجام دهد و ورزش‌های سنگین و تکراری با دست را کاهش دهد

تایپ کردن به مدت طولانی با خطر ابتلا به بیماری آرنج تنیس‌بازان همراه است

بیماری مخصوص کارمندان!

پونه شیرازی

دانش و سلامت

شغل یا حرفه‌تان، بلای جان دست‌هایتان شده است. منظورم از بلا، دردی است که در قسمت خارجی آرنج روی برجستگی استخوانی ایجاد شده و تا پشت ساعد یا انتهای بازو نیز منتشر می‌شود. با مراجعه به متخصص ارتوپدی متوجه شده‌اید که دست‌تان مبتلا به بیماری آرنج تنیس‌بازان شده است.

اگر قبلا مبتلا به این بیماری شده‌اید و الان این بیماری را ندارید یا این‌که مشاغلی چون نقاشی، نجاری، نویسندگی و تایپ یا ورزش حرفه‌ای (بویژه تنیس) دارید که در معرض خطر این بیماری هستید، گفت‌وگوی ما را با دکتر مرتضی نخعی، جراح و متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران برای پیشگیری از ایجاد یا برگشت این بیماری بخوانید.

بیماری آرنج تنیس‌بازان بیشتر در سنین میانسالی رخ می‌دهد و اغلب در کسانی ایجاد می‌شود که کارهای طولانی‌مدت با دست انجام می‌دهند. علامت این بیماری دردی است که در قسمت خارجی آرنج روی برجستگی استخوانی ایجاد می‌شود و می‌تواند تا پشت ساعد یا انتهای بازو نیز منتشر شود. علت این بیماری وارد شدن فشارهای مکرر و طولانی‌مدت به عضلات ساعد است که به این برجستگی استخوانی می‌چسبد.

تایپیست‌ها مراقب باشند

افرادی که کار زیاد با دست انجام می‌دهند، همچون کارمندان که به‌طور مکرر کار تایپ یا افرادی که ورزش طولانی انجام می‌دهند در معرض بیماری آرنج تنیس‌بازان هستند. درد ناشی از این بیماری در قسمت بیرونی آرنج است که گاهی به سمت پایین تا وسط ساعد یا به سمت بالا تا وسط بازو انتشار می‌یابد. اغلب شدت درد کم است، ولی گاهی شدید می‌شود طوری که فرد نمی‌تواند کارهای روزانه خود را انجام دهد.

علت این بیماری حرکات مکرر مچ دست و انگشتان دست بوده و راهکار پیشگیری و مقابله با آن این است که فرد حرکات پشت سر هم با دست را کمتر انجام دهد و ورزش‌های سنگین و تکراری با دست را کاهش دهد.

درمان ۹۰ درصد مبتلایان با دارو و فیزیوتراپی

تشخیص بیماری آرنج تنیس‌بازان با شرح حال و معاینه ساده انجام می‌شود و نیازی به عکس و ام‌آرآی ندارد. درمان این بیماری نیز به این صورت است که ابتدا فرد باید سعی کند حرکات مکرر دست را کاهش دهد. به طور مثال نوشتن یا تایپ را کمتر انجام دهد. فیزیوتراپی نیز برای برطرف کردن التهاب عضلات مبتلا توصیه می‌شود.

همچنین استفاده از آرنج‌بند مخصوص نیز توصیه می‌شود. طرز بستن آرنج‌بند بسیار حائز اهمیت است و به هیچ عنوان نباید روی نقطه دردناک را بست، بلکه باید حدود دو سانتی‌متر پایین‌تر از نقطه دردناک بسته شود و شب‌ها نیازی به بستن آن نیست.

استفاده از مسکن‌های خوراکی و موضعی جزو درمان این بیماری محسوب می‌شود؛ اما اگر بیماری با این روش‌ها بهبود نیافت، می‌توان از تزریق موضعی کورتون استفاده کرد که تا سه نوبت تزریق کورتون برای این بیماری جایز است.

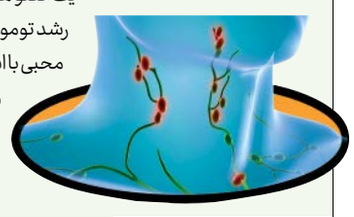
اگر همه این درمان‌ها درست انجام شوند در ۹۰ درصد بیماران بهبود رخ می‌دهد. در صورتی که پس از انجام همه این مراحل بهبود حاصل نشد، درمان جراحی توصیه می‌شود که مدت زمان این عمل جراحی خیلی کوتاه است.

مراقب آرنج‌تان باشید

- تا می‌توانید برای انجام کارها از دست مقابل هم استفاده کنید یعنی با هر دو دست کار کنید.
- تمرین کنید تا حد ممکن حرکات شانه و بازو را جایگزین حرکات آرنج کنید که فشار کمتری به آرنج وارد شود.
- سعی کنید آرنج را کامل باز نکنید یا در حالی‌که خیلی خم است کار نکنید.
- قبل از حرکات ورزشی سنگین اول خود را گرم کنید و حرکات ملایمی را با آرنج انجام دهید که عضلات آماده شوند.
- تا حد ممکن با مچ خم شده کار نکنید و سعی کنید تا حد ممکن مچ دست موقع کار کردن صاف باشد.
- از انجام حرکات ناگهانی و شدید با دست پرهیز کنید و حرکات را با ملایمت و با سرعت کم انجام دهید.
- موقعی که ورزش‌های سنگین با دست انجام می‌شود، می‌توان از آرنج‌بند مخصوص تنیس‌بازان استفاده کرد.
- هنگام گرفتن اشیا با دست آنها را خیلی محکم فشار ندهید و تا حد ممکن آنها را شل‌تر دست بگیرید.
- اگر با وسیله‌ای ضربه می‌زنید مثل چکش؛ دسته آن را با پوشش نرم قطورتر کنید که قطر دسته بیشتر شود و نرم‌تر باشد که ضربات را کمتر به دست منتقل کند.
- اگر ورزش راکتی انجام می‌دهید، راکتی را انتخاب کنید که سبک‌تر و دسته آن کلفت‌تر باشد.
- به کمک مربی ورزشی خود تمرین کنید تا تکنیک صحیح ورزش را یاد بگیرید؛ زیرا حرکات ناگهانی و شدید با مچ دست و آرنج کمتر می‌شود.
- موقع ضربه زدن به توپ حین ورزش یا سایر ضربات حین کار، تمرین کنید تمام ضربه را فقط با نیروی دست خود وارد نکنید، بلکه از وزن بدن خود هم کمک بگیرید که به قدرت ضربه اضافه شود.

دانستنی‌ها

درمان سریع تومور غدد بزاقی ضروری است



یک عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: درمان بموقع تومور غدد بزاقی بسیار حائز اهمیت است، زیرا با رشد تومور در غدد بزاقی بناگوشی، عصب این منطقه آسیب‌دیده و فلج شدن یکطرفه صورت را به همراه دارد. دکتر صالح محبی با اشاره به این‌که سرطان‌های غدد بزاقی بیشتر بدون علامت هستند، اظهار کرد: این تومورها در نقطه‌ای رشد کرده و آهسته بزرگ‌تر می‌شوند و از آنجا درد خاصی ندارند، فرد زمانی به پزشک مراجعه می‌کند که ضایعه بزرگ شده است. وی بیان کرد: درمان اصلی این سرطان هم در موارد خوش‌خیم و هم بدخیم جراحی است و در کنار آن روش‌های دیگری استفاده می‌شود. شیمی‌درمانی جایگاه خاصی در درمان سرطان غدد بزاقی ندارد./ جام جم

خبر سلامت

نکات قابل توجه در جلوگیری از مشکلات قلبی

یاسمین مشرف

مترجم

خطرات سلامت ناشی از بیماری‌های قلبی به شکل تعجب‌آوری بسیار جدی‌تر از بیماری‌های کشنده‌ای مانند سرطان است، اما خوشبختانه جلوگیری از بروز مشکلات قلبی تقریبا به اندازه ابتلای به آنها آسان است. در ادامه با چند نکته مهم در حفظ سلامت قلب از دیدگاه متخصصان آشنا می‌شوید:

مشکل اصلی قندها هستند نه چربی‌ها: چربی‌ها به اندازه قندها سمی نیستند. قندهای تصفیه شده واکنش انسولین ایجاد می‌کنند که برای دیواره داخلی رگ‌ها خطرناک است. بنابراین همیشه کلسترول نیست که ایجاد مشکل می‌کند.

تکیه بر مکمل‌ها موثر نیست: به گفته دکتر سارا سامان متخصص قلب و عروق مرکز قلب تگزاس، تنها مکمل‌های مفید برای قلب روغن ماهی و ویتامین D هستند.

اختلالات خواب می‌توانند نشانه وجود مشکل باشند: خواب آشفته یا آپنه خواب یکی از علل مهم مشکلات قلبی مانند حمله قلبی، ایست قلبی یا سکته است. خروپف کردن و با خستگی از خواب بیدار شدن دلایل کافی برای مراجعه به پزشک هستند.

لاغری برطرف‌کننده خطر نیست: دیابت ارتباط زیادی با مشکلات قلبی دارد. اختلال در تحمل گلوکز باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت می‌شود. درصد زیادی از افراد لاغر به این موضوع توجه ندارند و فکر می‌کنند فقط به خاطر این‌که چاق نیستند از مشکلات قلبی مصون می‌مانند.

دندان‌ها نقش زیادی دارند: التهاب در دهان حاکی از وجود یک التهاب کلی است. مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به بیماری‌های لثه بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند.

تاریخچه خانوادگی را در نظر داشته باشید: ژن‌ها نقش مهمی در بیماری‌های قلبی دارند. به گفته متخصصان، معمولا عامل بیماری‌های قلبی قبل از ۶۰ سالگی در زنان و قبل از ۵۰ سالگی در مردان، داشتن سابقه خانوادگی است.

تپش قلب می‌تواند مشکل جدی باشد: تپش یا ضربان تند قلب اغلب مشکل جدی‌ای نیست اما گاهی می‌تواند با مشکلات جدی‌تری مرتبط باشد. اگر علائم مشکل بیشتر از پنج دقیقه تداوم داشته یا فرد دارای سابقه خانوادگی مشکلات قلبی باشد بهتر است با پزشک در این زمینه مشورت کند.

منبع: thepopple.com

الو اورژانس

سردردهایی که دردسر می‌شوند...

دکتر سید میثم یکه سادات

متخصص طب اورژانس

شاید فردی نباشد که حداقل یک‌بار در زندگی این وضعیت را تجربه نکرده باشد. سردرد برای عده‌ای واژه بسیار آشنایی است که بارها در طول هفته و ماه و سال تجربه می‌کنند و انواع مختلفی دارد که هر کدام براساس یک اشکال فیزیولوژیکی خاص ایجاد می‌شود. میگرن، شایع‌ترین سردرد تکرارشونده، خود هفت نوع شناخته شده دارد و بجز میگرن حداقل ده نوع سردرد داریم که هرکدام شیوه درمانی خاص خود را دارد، ولی درمان با ضددردهای شناخته‌شده همچون استامینوفن و بروفن و سایر اعضای این خانواده دارویی جزءلاینفک درمان سردرد محسوب می‌شوند. در مواردی که سردردها تکرارشونده و طولانی می‌شود گاهی همین داروها نیز تاثیر چندانی در بهبود بالینی بیماران نداشته و باید براساس نوع سردرد درمان خاص آن را پیش گرفت.

سردرد تنشی، سردرد کلاستر، سردردهای پس از ضربه، سردردهای ناشی از سینوزیت، سردرد ناشی از فشار بالای چشم، سردرد ناشی از تومورهای مغزی، سردرد ناشی از خونریزی‌های داخل جمجمه، سردرد ناشی از فشارخون بالا و... انواع دیگری از سردرد بجز سردرد میگرنی هستند.

بدیهی است که سردردهای ثانویه نظیر سردرد ناشی از فشار خون بالا یا فشار خون پایین با برطرف شدن عامل زمینه‌ای بهبودی کامل پیدا می‌کند و درمان‌های علامتی مانند استفاده از استامینوفن نمی‌تواند برای فرد بهبود کامل ایجاد کند و باز هم بدیهی است که با توجه به علل بسیار متفاوت سردرد استفاده از دارویی که برای بهبود یک نفر موثر است برای فرد دیگری که نوع دیگری از سردرد را تجربه می‌کند، بی‌فایده و گاهی حتی مضر است.

بعضی از انواع سردرد می‌تواند پیش‌آگهی بیماری‌های خطرناکی همچون خونریزی داخل جمجمه، تومورهای مغزی یا بیماری آب سیاه چشم باشد و استفاده از درمان علامتی و عدم مراجعه به پزشک باعث پیشرفت بیماری و صعوبت درمان و گاهی آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. پس توصیه ما به شما جدی‌گرفتن سردردهایی است که تاکنون تجربه نکرده و اولین بار است که دچار آن می‌شوید یا سردردهایی که به اندازه‌ای طولانی و تکرارپذیر شده که بر کیفیت زندگی شما تاثیر گذاشته است؛ همچنین سردردهایی که با علائم دیگر نظیر کاهش دید یا ضعف یکطرفه بدن همراه هستند. بدون شک بررسی علل سردرد و درمان زودرس آنها از مشکلات بعدی پیشگیری می‌کند.

حل سودوکو ۳۱۹۴

۵	۶	۳	۸	۲	۴	۹	۷	۱
۱	۷	۸	۶	۹	۵	۳	۲	۴
۹	۲	۴	۱	۳	۷	۸	۶	۵
۳	۸	۵	۹	۶	۲	۱	۴	۷
۷	۹	۲	۴	۵	۱	۶	۳	۸
۴	۱	۶	۳	۷	۸	۵	۹	۲
۸	۳	۱	۲	۴	۹	۷	۵	۶
۲	۵	۹	۷	۱	۶	۴	۸	۳
۶	۴	۷	۵	۸	۳	۲	۱	۹

۲	۴	۱	۷	۹	۸	۶	۳	۵
۹	۷	۸	۳	۶	۵	۱	۴	۲
۵	۳	۶	۱	۲	۴	۸	۹	۷
۷	۶	۵	۲	۳	۹	۴	۱	۸
۴	۱	۳	۸	۵	۶	۲	۷	۹
۸	۲	۹	۴	۱	۷	۵	۶	۳
۱	۸	۲	۹	۴	۳	۷	۵	۶
۶	۹	۷	۵	۸	۱	۳	۲	۴
۳	۵	۴	۶	۷	۲	۹	۸	۱

۳	۹	۴	۶	۷	۲	۱	۸	۵
۱	۵	۲	۸	۴	۹	۶	۳	۷
۷	۸	۶	۳	۵	۱	۴	۲	۹
۶	۹	۷	۲	۴	۵	۳	۱	۸
۴	۱	۸	۹	۳	۶	۲	۵	۷
۲	۵	۳	۱	۸	۷	۹	۴	۶
۸	۳	۵	۴	۱	۶	۷	۲	۹
۹	۲	۶	۵	۷	۳	۴	۸	۱
۷	۴	۹	۲	۶	۸	۱	۳	۵

۴	۶	۲	۹	۷	۵	۱	۳	۸
۹	۳	۷	۸	۴	۱	۵	۶	۲
۵	۸	۱	۲	۶	۳	۹	۷	۴
۲	۷	۸	۴	۹	۶	۳	۵	۱
۶	۴	۵	۱	۳	۷	۲	۸	۹
۱	۹	۳	۵	۸	۲	۶	۴	۷
۳	۵	۹	۷	۱	۸	۴	۲	۶
۸	۱	۶	۳	۲	۴	۷	۹	۵
۷	۲	۴	۶	۵	۹	۸	۱	۳

۷	۲	۹	۸	۳	۵	۴	۱	۶
۴	۱	۸	۹	۲	۶	۵	۳	۷
۵	۳	۶	۱	۴	۷	۹	۲	۸
۸	۴	۲	۷	۵	۳	۶	۹	۱
۳	۷	۱	۶	۸	۹	۲	۵	۴
۶	۹	۵	۴	۱	۲	۸	۷	۳
۲	۵	۷	۳	۶	۸	۱	۴	۹
۱	۸	۳	۲	۹	۴	۷	۶	۵
۹	۶	۴	۵	۷	۱	۳	۸	۲

سودوکو ۳۱۹۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۱								۵
		۳		۹		۸		
	۵	۷				۱	۲	
			۴		۹			
	۲						۸	
			۷		۳			
	۱	۴				۹	۳	
		۵		۳		۲		
۸								۷

۶								۴
		۷		۸		۱		
	۴	۳				۹	۷	
			۲		۵			
	۷						۴	
			۱		۷			
	۲	۱				۶	۹	
		۴		۱		۸		
۳								۲

			۸		۵			
				۹				
			۳		۲			

۱								۹
		۵		۶		۱		
	۹	۲				۶	۵	
			۷		۴			
	۷						۴	
			۱		۹			
	۴	۶				۵	۳	
		۹		۵		۷		
۵								۴

۲								۹
		۳		۹		۴		
	۴	۹				۷	۲	
			۶		۸			
	۳						۷	
			۳		۱			
	۲	۱				۳	۴	
		۷		۴		۸		
۹								۵