یادداشت

مراقب خرابی «پدال گاز» بدن باشید

عاطفه گل حسنی
متخصص بیماری‌های داخلی

کم‌کاری تیروئید، یک اختلالی هورمونی است که به آرامی و بی‌سروصدا پیش می‌رود اما در صورت بی‌توجهی می‌تواند عملکرد بسیاری از اندام‌های حیاتی بدن را مختل کند. هایپوتیروئیدی بیماری است که در اثر کاهش عملکرد غده تیروئید ایجاد می‌شود و از آنجا که تیروئید نقش «پدال گاز» بدن را دارد، اختلال در آن می‌تواند تقریباً تمام ارگان‌های بدن را درگیر کند. این بیماری یک فرم پیش‌بالینی هم دارد که شیوع آن به‌ویژه در خانم‌ها زیاد است. با توجه به نقش مهم زنان در خانواده و مادری، ضروری است که از سلامت کامل برخوردار باشند. احساس خستگی مداوم، اضطراب، استرس، کاهش انرژی یا بروز علائم غیرعادی می‌تواند نشانه اختلالات شایع هورمونی از جمله کم‌کاری تیروئید باشد و باید جدی گرفته شود. در بسیاری از موارد افراد کاهش خلق و افسردگی را به مشکلات روحی و روانی نسبت می‌دهند، در حالی‌که این علائم می‌تواند ناشی از کم‌کاری تیروئید باشد. احساس سرما، افزایش وزن خفیف (حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم)، کاهش توان فعالیت فیزیکی و ناتوانی در رعایت رژیم غذایی از دیگر نشانه‌هاست. اگر درمان به‌درستی انجام شود و آزمایش‌ها در محدوده درمانی قرار بگیرند، اضافه‌وزن پایدار معمولا ناشی از کم‌کاری تیروئید نخواهد بود. افرادی که دچار بیماری‌های خودایمنی هستند، ممکن است همزمان به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع یک نیز مبتلا باشند. خشکی پوست، ضعف عضلات به‌ویژه در بازو و عضلات پا، و پف‌آلودگی اطراف چشم از دیگر علائم شایع است. در موارد شدید حتی ممکن است مایع اطراف قلب تجمع پیدا کند و عملکرد قلب را تحت‌تأثیر قرار دهد. در صورت تأخیر در مراجعه به پزشک، بیمار ممکن است دچار تنگی‌نفس نیز شود. با کاهش هورمون تیروئید، تقریبا تمام سیستم‌های بدن دچار اختلال می‌شوند. از کندی حرکتی و ذهنی گرفته تا مشکلات قلبی، عروقی و گوارشی. به همین دلیل کم‌کاری تیروئید در زنان بالای ۶۰ سال شیوع بیشتری دارد، اما در همه سنین ممکن است بروز کند. در کودکان نیز می‌تواند از بدو تولد وجود داشته باشد یا در اثر بیماری‌های خودایمنی ایجاد شود. گاهی این بیماری در پی برخی درمان‌ها مانند جراحی، درمان سرطان یا آسیب به غده تیروئید ایجاد می‌شود. در حدود ۹۰ درصد موارد در کشور ما، علت اصلی کم‌کاری تیروئید بیماری «هاشیموتو» است.

ورم لثه، علل و درمان

ورم لثه یک بیماری شایع است که می‌تواند باعث قرمزی و خون‌ریزی نیز لثه شود. این بیماری می‌تواند در اثر تجمع پلاک و تارتار روی دندان‌ها ایجاد شود.

علل

همین‌طور که کم‌توجهی یا بی‌توجهی به بهداشت دهان و دندان، باعث ورم لثه می‌شود، پای عوامل دیگری هم در میان است. اصلی‌ترین علل عبارتند از: دندان‌های کج، نهفته و نیمه نهفته، استعمال دخانیات، جویدن تنباکوهای خوردنی، سوءتغذیه و عدم مصرف مناسب کربوهیدرات‌ها، مواد قندی و ویتامین C، خشک‌بودن فضای دهان، کم‌بودن بزاق و ترمیم نامناسب دندان‌های پوسیده و آسیب‌دیده، ابتلا به سرطان و بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن، مصرف داروهای خاص و تغییرات هورمونی در دوره‌های خاص و ...

استفاده از آب نمک

یک قاشق چای‌خوری نمک را با مقداری آب ولرم مخلوط کنید. پس از آن دهان را با این محلول به مدت ۳۰ ثانیه بشویید و سپس آب را بیرون بریزید (قورت ندهید).

کمپرس آب سرد و گرم

هم‌چنین استفاده از کمپرس آب سرد و گرم دو تا سه بار در روز موجب بهبود ورم لثه شده و تورم آن را کاهش می‌دهد. کمپرس آب سرد یا گرم را حتما روی محل تورم لثه قرار دهید. این کار موجب بهبودی کامل آن می‌شود.

رژیم غذایی مناسب

با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی مفید مثل کربوهیدرات‌ها، مواد قندی، کلسیم و ویتامین C می‌توانید از سلامت لثه در برابر هرگونه عفونت، باکتری و التهاب جلوگیری کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

آیا آب سخت باعث ریزش مو می‌شود؟

رسوب‌های سفید اطراف شیر آب شاید تنها نشانه‌ای از سختی آب باشد اما اخیرا در شبکه‌های اجتماعی به یک موضوع داغ در بحث سلامت مو تبدیل شده است که بر ارتباط دوش‌گرفتن با آب سخت و ریزش مو تاکید می‌کنند اما آیا سطح بالای سختی آب واقعا می‌تواند باعث ریزش مو شود؟ اصطلاح آب سخت به آب غنی از املاح و مواد معدنی اطلاق می‌شود که سطح کلسیم و منیزیم آن بالاتر از حد معمول است. برای سنجش میزان سختی آب، تست‌هایی در بازار وجود دارد اما یک نشانه ساده این است که روی شیر آب، سینک، سردوش یا حتی کتری یا دستگاه قهوه‌ساز رسوبات سفید گچی تشکیل شده باشد. دکتر «سوزان مسیک» می‌گوید: با اینکه نوشیدن یا حمام‌کردن با آب سرشار از کلسیم و منیزیم کاملا بی‌خطر است اما می‌تواند باعث شود مو کدر به نظر برسد، خشک و شکننده‌تر و وزتر بشود و سخت‌تر بتوان به آن حالت داد اما در اینکه باعث ریزش مو شود، ابراز تردید می‌کند. دکتر مسیک تایید می‌کند که بین آب سخت و ریزش مو هیچ ارتباط واقعی وجود ندارد و آب سخت باعث افزایش ریزش مو نمی‌شود. دکتر «گورو آگنیهوتری»، متخصص پوست هم می‌گوید: دوش‌گرفتن با آب سخت ذاتا مضر نیست اما می‌تواند بافت مو را به هم بزند و باعث شود مو بیش از حد خشک یا حتی بیش از حد چرب احساس شود. دلیلش این است که شست‌وشوی مو با آب سخت می‌تواند باعث رسوب مواد معدنی روی ساقه مو شود. تجمع این رسوب‌ها به‌مرور زمان می‌تواند سبب شود موها چرب‌تر به نظر برسند، حتی اگر تازه موهایتان را شسته باشید. دکتر «مری آن بنتز»، هم می‌افزاید: ممکن است متوجه شوید موهایتان کدرتر، خشک‌تر و شبیه نی شده‌اند و تارهای مو بیشتر مستعد شکستگی هستند. به‌خصوص اگر موهایتان را مرتب دکلره می‌کنید یا زیاد از حرارت استفاده می‌کنید، این خشکی تشدید و مو شکننده‌تر می‌شود. از طرفی باید توجه داشت که آب سخت، فقط روی مو تاثیر نمی‌گذارد و می‌تواند باعث تشدید مشکلات پوستی هم بشود و بیماری‌های زمینه‌ای پوست مانند پسوریازیس، درماتیت سبورئیک یا اگزما را تحریک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که شست‌وشوی مو با آب سخت می‌تواند مو را خشک‌تر و شکننده‌تر کند اما در منابع علمی هیچ مدرک مستقیمی وجود ندارد که قرارگیری در معرض آب سخت را با ریزش مو مرتبط کند. ریزش ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز کاملا طبیعی است اما اگر بیشتر از این شود، باید به متخصص پوست مراجعه کرد. دلیل ریزش موی بیش از حد (تلوژن افلوویوم) می‌تواند عوامل استرس‌زا مانند زایمان یا بیماری باشد. در این صورت اگر عامل زمینه‌ای رفع شود، موها طی شش تا ۹ ماه به حالت طبیعی برمی‌گردند اما ریزش مو واقعی (anagen effluvium) موضوع دیگری است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که عاملی بازدارنده ـ از ژنتیک گرفته تا بیماری‌های خودایمنی ـ از رشد مو جلوگیری می‌کنند اما آب سخت یکی از این عوامل نیست. یافتن شامپو و نرم‌کننده‌ای که بتواند آثار آب سخت را جبران کند، کمی آزمون و خطا می‌خواهد. برای کاهش رسوب مواد معدنی روی پوست سر، استفاده گهگاه از شامپوی شلاته‌کننده حاوی ئی‌دی‌تی‌ای توصیه می‌شود. همچنین می‌توان هفته‌ای یک بار از شامپوی شفاف‌کننده استفاده کرد تا تجمع چربی‌ها و محصولات حالت‌دهنده کاهش یابد. دکتر آگنیهوتری نیز در این باره می‌گوید: هر محصولی که استفاده می‌کنید، مهم است شامپو را روی پوست سر بزنید و به‌آرامی ماساژ دهید، نه اینکه ساقه مو را بسابید. نرم‌کننده نیز فقط باید روی انتهای مو استفاده شود تا مو را سنگین نکند. به‌خاطر داشته باشید که ریزش مو پدیده‌ای چندعاملی است و بهتر است درباره آن با متخصص پوست مشورت کنید تا علت‌های دیگر هم بررسی شود.

نکته

شکست «سرطان استخوان» با نانو آهنربا

پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که مغناطیس می‌تواند کاربردهای مهمی در پزشکی به‌ویژه در درمان سرطان داشته باشد. در همین راستا، گروهی از پژوهشگران با استفاده از نانومواد مغناطیسی، روشی نوین برای مقابله با سرطان استخوان و کمک به ترمیم بافت پس از درمان ارائه کرده‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که این رویکرد می‌تواند هم در از بین بردن تومور و هم در بازسازی استخوان نقش مؤثری ایفا کند. آنجلا آندراده، نویسنده مسئول مقاله توضیح می‌دهد که چگونه نانوکامپوزیت‌های زیست‌فعال مغناطیسی می‌توانند نوید بخش شکست دادن سرطان استخوان باشند. این مواد به‌طور هم‌زمان تومورها را از طریق هایپرترمیای مغناطیسی از بین می‌برند که در اصل به معنای سوزاندن سلول‌های سرطانی از درون است و در عین حال از رشد استخوان جدید پشتیبانی می‌کنند. این فرایند چگونه کار می‌کند؟ آندراده و گروهش نانوذرات مغناطیسی اکسید آهن را سنتز کرده و آن‌ها را با شیشه زیست‌فعال پوشش دادند. هنگام قرارگرفتن در معرض مایعات شبیه‌سازی شده بدن، این نانوکامپوزیت‌های زیست‌فعال مغناطیسی به سرعت گروهی از مواد معدنی فسفاته به نام آپاتیت‌ها را تشکیل دادند که شبیه بخش غیرآلی استخوان هستند و به همین دلیل به‌راحتی می‌توانند در استخوان ادغام شوند. دکتر آندراده می‌گوید: در میان فرمولاسیون‌های آزمایش‌شده، نمونه‌ای که محتوای کلسیم بالاتری داشت، سریع‌ترین نرخ معدنی شدن و قوی‌ترین پاسخ مغناطیسی را نشان داد و همین موضوع آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای کاربردهای زیست پزشکی تبدیل می‌کند. از آنجا که این نانوکامپوزیت‌های زیست‌فعال خاصیت مغناطیسی دارند، سرطان‌شناس‌ها می‌توانند از هایپرترمیای مغناطیسی استفاده کنند؛ یعنی اعمال یک میدان مغناطیسی متناوب برای گرم کردن ذرات داخل سلول‌های سرطانی و نابود کردن آن‌ها. از آنجا که نانوذرات وارد سلول‌های سالم نمی‌شوند، این سلول‌ها آسیبی نمی‌بینند. سپس، به لطف پوشش شیشه زیست‌فعال، این ذرات به بازسازی بافت کمک می‌کنند. در نبرد با سرطان استخوان، این روش فقط «جست‌وجو و نابودی» نیست، بلکه «جست‌وجو، نابودی و ترمیم» است. آندراده اضافه می‌کند: این مطالعه داده‌های تازه‌ای درباره این‌که چگونه شیمی سطح و ساختار بر عملکرد مواد زیستی مغناطیسی اثر می‌گذارند، ارائه می‌دهد. یافته‌ها چشم‌اندازهای جدیدی را برای توسعه مواد چندمنظوره پیشرفته‌تر باز می‌کنند که هم ایمن هستند و هم برای استفاده بالینی مؤثر به شمار می‌رود.

راه‌حل‌های خانگی برای درمان سرماخوردگی

در فصل زمستان، تعداد افرادی که دچار علائمی چون آبریزش بینی و سرفه هستند، آرام‌آرام در وسایل حمل و نقل عمومی، ادارات و مراکز تحصیلی زیاد می‌شود. دکتر «اولا اوتولانا» پزشک عمومی توصیه می‌کند: غرغره‌کردن ساده آب‌نمک در دهان شما که با حل‌کردن حدود نصف قاشق چای‌خوری نمک در یک فنجان آبگرم تهیه می‌شود، می‌تواند به تسکین گلودرد کمک کند. او افزود: پرهیز از مصرف کافئین و الکل و در عوض، نوشیدن مقدار زیادی آب، دمنوش‌های گیاهی و سوپ‌های تهیه شده با آب گوشت، ایده‌آل خوبی است. «تیم اسپکتر»، کارشناس سلامت روده هم بیان داشت: من خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه مانند کیوی و فلفل و بروکلی را توصیه می‌کنم زیرا حاوی «پلی‌فنول»ها هستند که به نوبه خود، سلامتی ایمنی و روده را تقویت می‌کنند. دکتر اوتولانا افزود: استراحت ضروری است. یکی از نیرومندترین راهکارها درمان سرماخوردگی، خواب کافی است.

راه‌های پیشگیری از کمردرد

یک جراح مغز و ستون و فقرات گفت: شایع‌ترین علت کمردرد در کشور دردهای عضلانی استخوانی است. دکتر احمد ایروانی، اظهار کرد: کمردردها علل متفاوتی را شامل می‌شوند. ضربه یا همان تروما از عمده دلایل این مشکل است. همچنین بیماری‌های مفاصل، بیماری‌های استخوانی عضلانی، برخی عفونت‌ها، بدخیمی‌ها و برخی از بیماری‌های مادرزادی که منجر به انحراف ستون مهره‌ها می‌شود در دردهای مربوط به کمر تاثیرگذار است. این جراح مغز و ستون مهره‌ها عنوان کرد: علل کمردرد در افراد سالمند ضایعات مفصلی و بیماری‌های تحلیل رونده مانند آرتروز است. مردان به‌دلیل اینکه در مشاغل سنگین فعالیت دارند بیشتر در معرض کمردرد هستند. دکتر ایروانی یادآور شد: پیشگیری باید از دوران کودکی آغاز شود، چون عادات غلط راه‌رفتن و نشستن از همین دوران شروع می‌شود. نحوه صحیح نشستن و راه‌رفتن، کارکردن و... حائز اهمیت است. همچنین داشتن وزن ایده‌آل، تغذیه و ورزش مداوم بسیار تاثیرگذار است.

جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۰۰

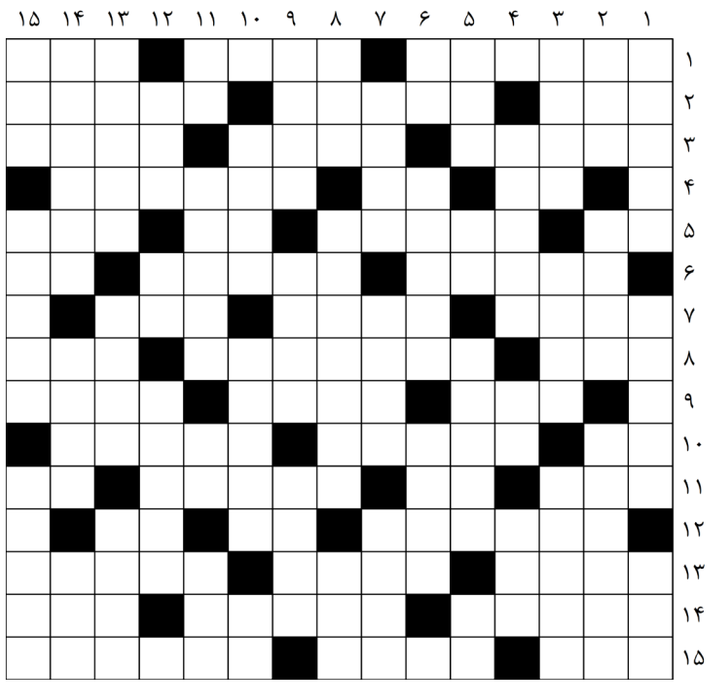
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

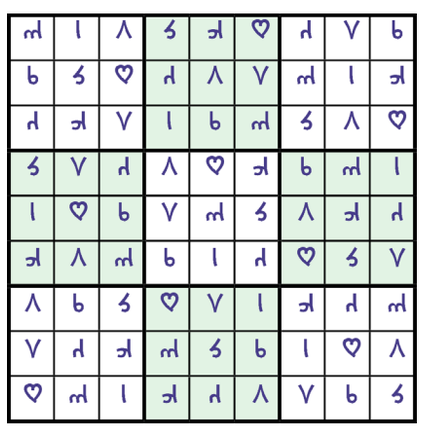
۱- از شاعران ایرانی- از دانه‌های روغنی- در قیمه می‌ریزند ۲- مذهب- نوعی گیاه علوفه- نگون بختی ۳- یار اراذل!- چیزها- عقب و دنبال ۴- معاون هیتلر- کله- قساوت و بی‌رحمی ۵- کالای دست نخورده- ناشایست و ناجایز- روییدنی سر- پرده نقاشی ۶- درجات- از مواد مخدر- غرور و تکبر ۷- جا و محل- شکننده- از امپراتوری‌های باستان ۸- تلاش و کوشش قوی- نوعی بالش نرم- ماده بیهوشی قدیمی ۹- قسمت- حلزون- نغمه و آهنگ ۱۰- نام ترکی- بخشندگان- معشوق ۱۱- غنی و ثروتمند- زمین‌شوی دسته‌دار- متوسل شونده- موضوع و زمینه ۱۲- مخلوقات- آزاده کربلا- حرف ندا ۱۳- کنکاش- بود و هستی- درجه خلوص بنزین ۱۴- وسیله بازی قدیمی- گوشه نشین- مروارید چشم ۱۵- شیار داخل لوله تفنگ- پند دهنده- از شهرهای استان همدان

عمودی

۱- معالجه‌کردن- پدر رودابه در شاهنامه- سلاح گاو! ۲- منظره و نما- به تدریج- ایالتی دوگانه ۳- فربه و چاق- مستمری- دوستان ۴- دندان‌ها- دوش و کتف- دوست و رفیق ۵- سلاح زنبور!- اسب آذری- ضد ایستادن- شمای بیگانه ۶- ضمیر سوم شخص مفرد- فدیه- مشکین‌شهر سابق ۷- کرم حشره- همیشگی- گرد آمدن و جمع شدن ۸- کلام آرزو- فتنه انگیز- پند دادن ۹- گرانبها و قیمتی- کندر رومی- همبستگی و یکپارچگی ۱۰- بیماری کم‌خونی- میوه ضربه خورده- تیزی آرنج ۱۱- بله روسی- تحلیل غذا در معده- می‌دهند تا رسوا کنند- میوه تابستانی ۱۲- حاصل سوختن کربن- کجاست؟- فهمیدن ۱۳- پر و لبریز- جایگاه- کشیک ۱۴- نوعی دستمال گردن- نوعی دسر- پاکی و درستی ۱۵- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- جنگجو- مجسمه لباس



حل جدول ۲۲۹۹

جدول سودوکو

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