

آن چه باید درباره غده پروانه ای شکل بدن بدانیم

پاسخ های پر نکته

به پرسش های تیروئیدی

به آسانی قابل درمان است.

■ علل کم کاری تیروئید چیست؟

کمبود شدید ید در مناطقی که ساکنان آن ید کافی دریافت نمی کنند یک از شایع ترین علل کم کاری تیروئید است. ید یک ماده شیمیایی است که غده تیروئید از آن برای تولید هورمون استفاده می کند.

– مشکل کمبود ید در ایران با استفاده از نمک ید دار برطرف شده است.

– در مناطق دارای دریافت کافی ید، شایع ترین علت کم کاری تیروئید نوعی التهاب خود ایمنی در غده تیروئید بنام بیماری «هاشیموتو» است. معمولاً

سیستم ایمنی بدن فقط در مقابل تهاجمات خارجی مانند باکتری ها و ویروس ها وارد عمل می شود و به خود بدن حمله نمی کند. در التهاب تیروئید به علت واکنش خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن غده تیروئید را مورد تهاجم قرار می دهد و به آن آسیب می رساند به طوری که ظرفیت تولید هورمون از غده تیروئید کاهش می یابد. بیماری های خود ایمنی سرایت کننده نبوده اما ممکن است در یک خانواده بیش از یک فرد مبتلا شود. زنان استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند.

– التهاب غده تیروئید ممکن است در ۵ تا ۱۲ درصد زنان به فاصله کوتاهی پس از زایمان ایجاد شود و به صورت گذرا یا دائمی کم کاری تیروئید ایجاد کند.

– مصرف ید رادیو اکتیو یا جراحی تیروئید به منظور درمان پرکاری تیروئید می توانند بعد از چند ماه یا چند سال باعث کم کاری دائمی تیروئید شوند.

– مصرف بیش از حد داروهای درمان کننده پرکاری تیروئید مثل قرص متی مازول و برخی از داروهای دیگر نیز از علل کم کاری غده تیروئید هستند.

– کمکاری مادرزادی غده تیروئید به علت تشکیل نشدن غده تیروئید و اشکال ژنتیکی در عملکرد آن یا تیروئیدهای نابجا در نوزادان بروز می کند.

■ علایم و نشانه های بالینی کمکاری غده تیروئید کدامند؟

شکایات و نشانه های بالینی کم کاری غده تیروئید درست عکس پرکاری تیروئید هستند، یعنی چون کمبود هورمون تیروئید وجود دارد همه واکنش های مربوط به سوخت و ساز آهسته می شوند. کاهش اشتها، تحمل نداشتن در برابر سرما، آهسته شدن حرکات، خشکی پوست، موهای شکننده و ریزش مو، ضعف و خستگی، صدای خشن، یبوست،گرفتگی عضلانی، اختلال حافظه و یف آلودگی صورت و اندام ها، خواب آلودگی، افزایش

گروه سلامت- آیا با غده پروانه ای شکل بدن آشنایی دارید؟ غده تیروئید یک غده کوچک در نزدیکی قاعده گردن است. این غده پروانه ای شکل، دو هورمون تیروکسین و تری یدوتیرونین را تولید می کند. اگرچه تیروئید یک غده کوچک است، اما تأثیر قابل توجهی بر سلامت فرد دارد. نقش اصلی تیروئید، تنظیم متابولیسم بدن است. اکثر مردم متابولیسم را با میزان موثر کالری سوزی یکسان می دانند با این حال متابولیسم بر دمای بدن و ضربان قلب تأثیر می گذارد. هنگامی که شما به بیماری تیروئید مبتلا هستید بر میزان متابولیسم شما تأثیر می گذارد.

اختلالات تیروئید می تواند موجب تولید بسیار کم یا بیش از حد هورمون های تیروکسین و تری یدوتیرونین شود. غده تیروئید نقشی حیاتی در سلامت انسان دارد و اختلال در عملکرد آن مشکلات زیادی را برای سلامتی ایجاد می کند. سرطان تیروئید در بین سرطان های شایع در کشور رتبه ششم را دارد. اهمیت توجه به این غده و شیوع بالای اختلالات تیروئیدی، موجب نام گذاری روزی به نام تیروئید در جهان شده است. در کشور ما نیز از ۴ تا ۱۰ خرداد به عنوان هفته تیروئید نام گذاری شده است. دکتر «فلوریا انفرادی» مدیر گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی به پرسش هایی درخصوص این بیماری پاسخ های پر نکته می دهد تا با آن چه باید درباره غده پروانه ای شکل بدن بدانیم آشنا شویم. پرسش و پاسخ ها در این زمینه را در ادامه می توانید بخوانید.

■ تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته است و هورمون تیروکسین تولید می کند. این هورمون ها پس از ورود به جریان خون به بدن می گویند با چه سرعتی کار و انرژی تولید کند.

■ کم کاری تیروئید چیست؟

در این حالت غده تیروئید بی کفایت می شود یعنی دیگر قادر به تولید و ترشح هورمون های تیروئیدی به اندازه کافی نیست. کمبود هورمون در خون باعث کاهش فعالیت های سوخت و ساز بافت های مختلف بدن می شود و علایم و نشانه های بالینی متعددی را به دنبال خواهد داشت. در موارد خفیف معمولاً بدون علامت بوده ولی در درجات شدیدتر کم کاری علایم و نشانه های آن ظاهر می شود و در موارد نادر اگر درمان نشود منجر به نارسایی قلب و اغما می شود. کم کاری تیروئید با اندازه گیری هورمون های تیروئید در خون قابل شناسایی بوده و

خواب «عمیق» و جلوگیری از تضعیف حافظه در سالمندان



جلوگیری از برخی از مخرب ترین پیامدهای زوال عقل بینجامد. محققان برای این آزمایش، ۶۲ فرد مسن را که سالم بودند و زوال عقل در آن ها تشخیص داده نشده بود، انتخاب کردند. این محققان به هنگام خواب این افراد در محیط آزمایشگاه، آن ها را با اسکنر خواب دستگاه نوار مغز تحت نظر داشتند. متخصصان همچنین می کرد، همچنان انگیز بود، زیرا خواب چیزی است که می توانیم آن را تغییر دهیم. «زوفیا زاوج»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: مردم باید بدانند که با وجود آسیب های مشخصی که وجود دارد، برخی عوامل معین در سبک زندگی به تعدیل و کاهش آثار منفی کمک می کند. یکی از این عوامل خواب و به خصوص خواب عمیق است. متخصصان توصیه می کنند که پایبندی به برنامه خواب منظم، حفظ فعالیت ذهنی و جسمی در طول روز، ایجاد محیطی خنک و تاریک برای خواب و به حداقل رساندن کارهایی مثل مصرف قهوه و تماشای تلویزیون تا دیروقت از اقدام هایی هستند که کیفیت خواب امواج آهسته و عمیق را افزایش می دهند.

طبق یافته های یک مطالعه جدید، «خواب عمیق» می تواند به افراد مسن و سالمند که

به خطر شدید ابتلا به آلزایمر رو به رو هستند کمک کند تا جلوی روند تضعیف و دست دادن حافظه خود را بگیرند. متخصصان دانشگاه کالیفرنیا در «برکلی» در تکمیل مطالعات قبلی در زمینه زوال عقل می گویند: خواب عمیق که به آن خواب امواج آهسته و بدون حرکت تند چشم (REM) هم گفته می شود می تواند به عنوان یک «عامل حفظ شناخت» برای افزایش

انعطاف پذیری در برابر عامل اصلی به وجود آورنده این عارضه عصبی عمل کند. بیماری آلزایمر شایع ترین شکل زوال عقل است. این بیماری مسیره ای حافظه در مغز را نابود می کند و در حالت های پیشرفته می تواند در توانایی افراد برای انجام دادن کارهای اساسی روزمره اختلال ایجاد کند.

پرونتینی که به نام «بتا آمیلوئید» شناخته می شود، با از دست رفتن حافظه بر اثر زوال عقل ارتباط دارد و مطالعات پیشین هم نشان داده اند که اختلال خواب با انباشت سریع تر این مولکول در مغز مرتبط است. همچنین ثابت شده است که روند کاهش خواب عمیق می تواند نشانگر ابتلا به صورتی وخیم تر از زوال عقل در آینده باشد.

اما متخصصان دریافتند که برخی فعالیت ها که ذهن را فعال نگه می دارند، مثل سال های تحصیل و مشارکت اجتماعی نیز می توانند انعطاف پذیری فرد در برابر انواع شدید این بیماری را تقویت کنند. از آن جا که وضعیت تحصیلی یا اندازه شبکه اجتماعی افراد را نمی توان به راحتی تغییر داد، محققان سراغ سایر شکل های فعال نگه داشتن مغز مثل فعالیت جسمانی رفته اند.

آن گونه که ایسنا گزارش داده است، طبق یافته های محققان در تازترین مطالعه که اخیراً در مجله پزشکی «بی ام سی» چاپ شد، مقدار زیاد خواب عمیق با امواج آهسته در افراد در معرض خطر می تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر افول حافظه عمل کند و به

■ در چه مواردی ممکن است نیاز به قرص لوتیروکسین افزایش یابد؟

۱- افزایش وزن بیمار ۲- در زمان بارداری خانمی که به علت کم کاری غده تیروئید تحت درمان با قرص لوتیروکسین است. ۳- ابتلا به برخی از بیماری های گوارشی مثل بیماری سلیاک که منجر به اختلال در جذب لوتیروکسین می شوند.

۴- مصرف داروهای ضد تشنج و داروهای ضد افسردگی ۵- مصرف همزمان کلسیم و آهن.

توجه داشته باشید که رژیم غذایی پر فیبر و سبزی زیاد، آنتی اسیدها و کلسیرامین نیز در جذب لوتیروکسین تداخل ایجاد می کنند و نباید همزمان با آن ها مصرف شوند و مصرف آن ها باید حداقل ۲ تا ۴ ساعت پس از مصرف لوتیروکسین (درمورد کلسیم حداقل ۷ ساعت) باشد. با بالا رفتن سن، پس از دوره نوزادی و در صورت کاهش وزن بیمار، تعدیل مقدار لوتیروکسین ممکن است ضروری باشد.

■ کم کاری تیروئید در دوران بارداری چگونه است؟

خانم هایی که به علت کم کاری غده تیروئید قرص لوتیروکسین مصرف می کنند لازم است که قبل از اقدام به بارداری برای اطمینان از کنترل بیماری با پزشک خود مشورت کنند و پزشک در مواردی میزان قرص را قبل از اقدام به بارداری افزایش می دهد. مصرف قرص لوتیروکسین در دوران بارداری بی خطر است و خانم باردار مبتلا به کم کاری غده تیروئید نباید هیچ گاه مصرف قرص لوتیروکسین را قطع کند.

ممکن است طی دوران بارداری، مقادیر بیشتری از دارو مورد نیاز باشد. معمولاً مراقبت ها در فواصل کوتاه باید انجام شود. پس از باردار شدن در مراحل اولیه ممکن است هر ۴ هفته بررسی انجام شود. پس از این که مقدار مناسب لوتیروکسین در زمان بارداری مشخص شد، فواصل مراقبت ها می تواند تقریباً هر ۳ ماه یک بار شود. زنان مبتلا به کم کاری غده تیروئید که طی بارداری سطح هورمون های تیروئید خوششان با دقت تنظیم شده باشد فرزندان طبیعی خواهند داشت. پس از زایمان مقدار لوتیروکسین باید مجدداً تعدیل و بر اساس سطح هورمون های تیروئید خون بیمار تنظیم شود. به خاطر داشته باشید:

– فقط همان مقدار دارو را که توسط پزشک شما تجویز شده مصرف و از تغییر خودسرانه مقدار داروی مصرفی پرهیز کنید.

– در صورتی که با وجود مصرف دارو علائمی از کم

کاری یا پر کاری غده تیروئید را احساس می کنید به

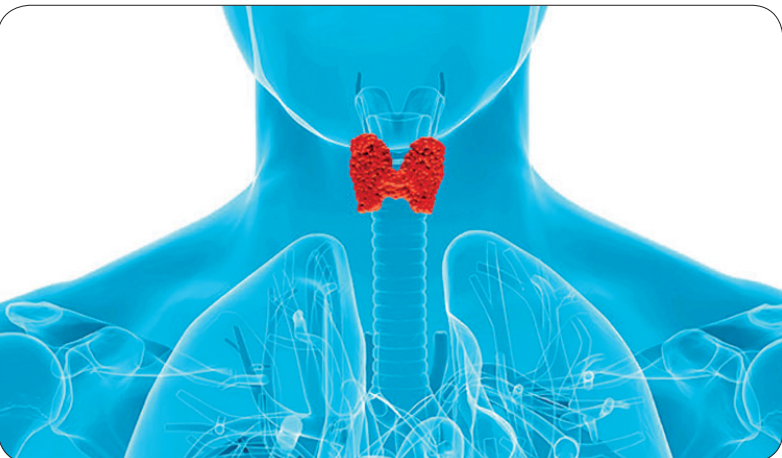
بار انجام شود.

پس از رسیدن به سطح مناسب هورمون تیروئید در خون، آزمایش تیروئید هر سال یک بار تکرار خواهد شد.

قرص لوتیروکسین روزی یک بار یک ساعت قبل از صبحانه مصرف می شود. مصرف مقدار تجویز شده دارو توسط بیمار بسیار با اهمیت است.

گاهی بیماران، برای تسریع در بهبود علایم یا کم کردن وزن بدن، به طور خودسرانه بیشتر از مقدار توصیه شده دارو را استفاده می کنند که این کار باعث افزایش مقدار هورمون در خون و بروز علایم کم کاری غده تیروئید برای شما آزمایش خون درخواست می کند.

تنها با آزمایش خون و اندازه گیری هورمون های



■ بیمار مبتلا به کم کاری غده تیروئید تا چه مدت باید دارو مصرف کند؟

اکثر بیماران مبتلا به کم کاری غده تیروئید لازم است مصرف دارو را برای تمام عمر ادامه دهند. مقدار دارو ممکن است در سال های بعدی عمر به تعدیل نیاز داشته باشد.

در مواردی که کم کاری تیروئید به علت مصرف بیش ازحد داروهای ضد تیروئید مثل قرص متی مازول ایجاد شده باشد کاهش مقدار دارو یا قطع را تأمین می کند. پس از یک تا دو هفته از مصرف قرص، بیمار احساس بهبودی اندکی می کند ولی پاسخ کامل به درمان تأخیر داشته و ممکن است به چندین هفته زمان نیاز داشته باشد.

دو تا سه ماه پس از شروع درمان، مجدداً از بیمار

آزمایش خون برای اندازه گیری هورمون های تیروئید به عمل می آید تا مقدار لوتیروکسین تجویز شده تنظیم شود. این روند ممکن است تا رسیدن هورمون های تیروئید به سطح طبیعی هر ۳ ماه یک

توصیه هایی برای بهبود حافظه

که همواره از همان گام ها استفاده می کنید، آسان تر است.

– تلاش کنید برای یادآوری چیزها از نداعی استفاده کنید.

– فهرستی از رخ داده های آینده تقویم تهیه کنید.

– همواره وسایل مهم مثل کلید و کیف پول را در محل ثابتی بگذارید.

– هنگامی که با شخص جدیدی آشنا می شوید، چندین بار در طول گفت و گونا

مات را تکرار کنید تا مطمئن شوید آن را به یاد سپرده اید.

– به یادآوردن واژه های را که می دانید اگر به ترتیب حروف الفبا به دنبال آن

بگردید ساده تر خواهد بود، امتحان کنید.

– ذهن خود را مشغول نگه دارید، تمام وقت خود را صرف دیدن تلویزیون نکنید.

جدول لغات متقاطع، جدول اعداد، بازی های کارتی و خواندن، تمرکز بیشتر و

انرژی ذهنی افزون تری لازم دارند. اگر از ذهنتان استفاده نکنید، ضعیف تر می

مشکل در به یاد آوردن نام افراد، آدرس و موارد دیگری از این قبیل آزار دهند

است. فراموش کردن نام فرزندان، نشانی منزل یا سن خودتان مشکلی جدی

حس می آید. به گزارش معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان

شمالی، زوال عقل بیماری مغزی است که برای فرد به یاد آوردن رخ داده های اخیر

را دشوار می سازد و بر ارتباطات و یادگیری او اثر می گذارد.

در نهایت افراد مبتلا به زوال عقل نخواهند توانست از خود مراقبت کنند. بسیاری

از افراد این موضوع را که مشکل حافظه دارند تشخیص می دهند و هنگامی که

نمی توانند موضوعی را به خاطر آورند، احساس درماندگی و کلافگی می کنند.

این گزارش توصیه هایی برای بهبود حافظه ارائه کرده که در آن آمده است:

– یک فهرست تهیه کنید، این مسئله نقطه ضعف نیست که برای خرید روزانه یا

دیگر فعالیت ها فهرست همراه داشته باشید. این که به یاد آورد گام بعدی چیست، هنگامی

– یک برنامه معین داشته باشید. این که به یاد آورد گام بعدی چیست، هنگامی

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۰۵۰۰۰۰۳۲۵۱۰۰۰۰۰۲۰۰

نام و نشانی مناقصه گزار: سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی – بجنورد – بلوار مدرس – نبش مدرس ۲۰

عنوان مناقصه: واگذاری مشارکتی ایستگاه پرورش و اصلاح نژاد کوچ کردی حسین آباد شیروان

مبلغ برآورد اولیه: ۴.۸۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال از محل اعتبارات استانی

محل تأمین اعتبار: **مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار:** ۲۴۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

زمان و محل دریافت کلیه اسناد: بعد از چاپ آگهی لغایت پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۰۳/۱۱، از طریق پایگاه ملی مناقصات و سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محق سازند.

زمان تحویل اسناد: مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ پایان وقت اداری

زمان گشایش پاکات: مورخه ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ ساعت ۱۲.۳۰

حداقل رتبه و گرید مورد نیاز: الف: رشته امور دام و طیور تمام پایه ها یا ب: تعاونی های موضوع ماده ۹ آئین نامه اجرایی ماده ۲۲ قانون مدیریت خدمات کشوری و سایر هویت های بخش غیر دولتی ماده ۱ آئین نامه ماده ۲۲ قانون مزبور.

سایر اتحادیه ها تعاونیها و تشکلهای بخش کشاورزی یا ج: تشکلهای موضوع مواد ۵ و ۶ قانون افزایش بهره وری و ماده ۱۵ قانون نظام جامع دامپروری شامل تعاونی ها و شرکت های سهامی زراعی و تشکل های بخش کشاورزی و سایر موسسات و نهاد های حقوقی که منشأ ایجاد آنان قوانین و مقررات ناظر بر بخش کشاورزی می باشند.

نشانی محل تحویل و بررسی اسناد: فیزیکی: به نشانی ردیف اول سیستمی – سامانه تدارکات الکترونیکی دولت setadiran.ir میباشد. مرجع پاسخگویی دستگاه مناقصه گزار: مهندس حصارى ۰۵۸-۳۲۲۶۰۱۷۰ سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مندرج میباشد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه میباشد.

سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی