

پرسش و پاسخ

نمونه‌های داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فرزانه فریختش

متخصص غدد

آیا کم کاری مادرزادی تیروئید خطرناک است؟

کم کاری مادرزادی تیروئید، عوارض جبران ناپذیری در تکامل مزمن نوزاد بر جای می‌گذارد.

به همین منظور آزمایش و غربالگری برای تشخیص نوزادان مبتلا به اختلالات متابولیک بسیار مفید است. بسیاری از این بیماری‌ها، در صورت تشخیص زود هنگام، قابل کنترل و درمان است و می‌توان از بروز علائم شدید و خطرناک این بیماری‌ها جلوگیری کرد. در صورت تاخیر در تشخیص و درمان، این بیماری‌ها می‌تواند مشکلات ذهنی و جسمی مانند ناتوانی حرکتی، عقب ماندگی ذهنی، سوء تغذیه، ناتوانی در تکلم را به دنبال داشته باشد. کم کاری مادرزادی تیروئید، عوارض جبران ناپذیری در رشد و تکامل مغز و اعصاب مرکزی، رشد طولی و قد نوزاد بر جای می‌گذارد. دوتا سه ماهه اول زندگی، کودک ظاهر کاملاً سالمی دارد، ولی به تدریج علائم بیماری نمایان می‌شود. با گذشت زمان، کودک دچار عقب ماندگی ذهنی می‌شود و اغلب ناآرام و پر جنب و جوش است و تعادل عصبی خوبی ندارد. قدرت تکلم او ضعیف و راه رفتن دچار مشکل می‌شود. ناتوانی ذهنی در این بیماری شدید است. همچنین کودک مبتلا، بیش فعالی همراه با حرکات بی هدف پیدا می‌کند.

نوزادان شناسایی شده مبتلا به بیماری کم کاری تیروئید به مدت ۳۶ ماه تحت مراقبت مستمر مراکز خدمات جامع سلامت قرار می‌گیرند.

چهارشنبه

دهان و دندان

با دندان شکسته یا کنده شده چه باید کرد؟

در برخی موارد وقتی دندان دایمی کنده می‌شود، دندان-پزشک قادر است آن را دوباره در جای خود قرار دهد. این اقدام برای دندان‌های شیری انجام نمی‌شود.

سوانح دندانی معمولاً به دلایل زیر ایجاد می‌شود:

- صدمات ناشی از زمین خوردن و برخورد دندان به سطوح محکم
- تصادف خودرو
- صدمات ورزشی
- نزاع و درگیری
- شکستن مواد غذایی و اجسام سخت با دندان

● کمک‌های اولیه:

دندان شکسته یا کنده شده را به سرعت و در عرض حداکثر ۳۰ دقیقه به دندان‌پزشک برسانید. با گذشت زمان، میزان موفقیت در کاشت مجدد دندان کاهش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که هرگز ریشه دندان کنده شده را لمس نکنید و برای جابه جایی فقط تاج آن را در دست بگیرید. برای انتقال دندان کنده‌شده به مطب دندان‌پزشک یکی از راه‌های زیر را انتخاب کنید:

- سعی کنید که دندان را در دهان و در محل قبلی آن و هم ردیف با دیگر دندان‌ها قرار دهید. برای نگه داشتن دندان کنده‌شده یک گاز تمیز یا چای کیسه‌ای مرطوب را روی آن قرار دهید و به آرامی گاز بگیرید. مراقب باشید که دندان خود را انبلیعید.
- اگر روش شماره ۱ قابل انجام نبود، دندان را در یک ظرف تمیز قرار دهید و با مقداری شیر یا بزاق روی آن را بپوشانید.
- در صورتی که می‌توانید، دندان را بین لب پایین و لثه پایین یا در زیر زبان قرار دهید و به دندان‌پزشک مراجعه کنید.

مراقبت از موهای فر در تابستان

بهداشت مو

شما با چند تغییر جزئی در برنامه مراقبت از موهای فر می‌توانید این مشکلات را به حداقل برسانید و تابستانی شاد و بی‌ارسری کنید.

● **موها را بیش از حد نشوید**

شستن موها با شامپوهای پاک‌کننده Clarifying اگر چه ظاهر زیبایی به آن‌ها می‌دهد اما باعث خشکی و وز شدن موهای می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود برای مراقبت از موهای فر تا حد ممکن کمتر آن‌ها را شامپو بزنید و از شامپوهایی که خاصیت نرم‌کنندگی و آبرسانی و ضد میکروبی دارند استفاده کنید.

● **از نرم‌کننده مناسب استفاده کنید**

هیچ وقت قدرت نرم‌کننده‌ها را دست‌کم نگیرید و فراموش نکنید که شما در فصل تابستان هم به استفاده از نرم‌کننده‌ها نیاز دارید. برای نرم‌کردن و حالت‌دادن به موهای می‌توانید از ماسک‌های نرم‌کننده هم استفاده کنید و آن‌ها را شب‌رو موها بزنید و صبح شامپو بزنید تا رطوبت موها تا مین شود و موهایی نرم و خوش حالت داشته باشید.

● **از نوک موها بیشتر مراقبت کنید**

نوک موها بیش از هر قسمت دیگری مستعد خشک شدن است و به همین دلیل است که موخوره در نوک موها به وجود می‌آید. از این رو لازم است که از نوک موها مراقبت بیشتری به عمل آورید و آن را با انواع روغن و ماسک‌های مرطوب‌کننده تا رطوبت مو از طریق نوک آن تخییر نشود. برای این

اگر موهای شما فر است و در نگهداری از آن به ویژه در فصل تابستان دچار مشکل هستید، در این مطلب به شما خواهیم گفت که مراقبت از موهای فر در فصل تابستان چه ترفندهایی دارد. همه ما در گرما و رطوبت فصل تابستان، تجربه خیس شدن و چسبندگی موها را داشته‌ایم اما این تجربه برای افرادی که موهای فر دارند، ناراحت‌کننده‌تر است چون گرما و رطوبت نه تنها فر موها را خراب می‌کند بلکه احتمال آسیب دیدگی موها و ایجاد موخوره و شکنندگی آن را در این شرایط افزایش می‌دهد.

کار می‌توانید از روغن بادام یا جوجوبا استفاده کنید البته آن را فقط روی نوک مو بزنید چون تماس این روغن‌ها با کف سر باعث چرب شدن آن می‌شود.

● **برای مراقبت از موهای فر از بخار کم‌کم بگریزید**

بخار همان چیزی است که باعث به هم خوردن حالت و زیبایی موهای فر می‌شود و این بخار در فصل تابستان فراوان است. اما شما می‌توانید از این بخار به نفع خودتان استفاده کنید، فقط کافی است هنگام حالت‌دادن به مواز بخار کم‌کم بگریزید. به این ترتیب دیگر بخار موجود در هوا نمی‌تواند اثری روی موهای شما داشته باشد.

● **از مواد سیلیکونی استفاده نکنید**

این توصیه تنها محدود به فصل تابستان نیست و شما همیشه باید از استفاده از موادی که حاوی سیلیکون است، اجتناب کنید. سیلیکون اگر چه حالتی صاف و یکدست به موهای می‌دهد اما مثل یک عایق عمل می‌کند و مانع از جذب رطوبت روی موی می‌شود و موها را خشک و شکنجه می‌کند. پس سیلیکون را از برنامه مراقبت موهای خود حذف کنید تا موهای فر زیباتری داشته باشید.

● **از مواد مغذی برای حالت دادن موها کم‌کم بگریزید**

گاهی بهترین راه برای حفظ زیبایی موها، حفاظت از آن‌ها در مقابل عوامل آسیب‌زا است. بافتن موهایک روش ساده برای جلوگیری از به هم ریختگی و گر خوردن موهاست



که در روزهای گرم هم به خوبی جواب می‌دهد. حال اگر پیش از بافتن موها از یک ماده مغذی و محافظ هم‌روزی آن استفاده کنید، سلامت و زیبایی موهای شما تضمین می‌شود. همان‌طور که گفتیم روغن جوجوبا و روغن‌های طبیعی از این دست، هم قدرت حفاظتی خوبی دارند و هم حالت خوبی به موهای می‌دهد و هم طبیعی و بدون ضرر است.

● **بهترین ماسک مو برای مراقبت از موهای فر**

ماسک‌های مو تاثیر زیادی در حفظ سلامت و زیبایی موها دارد و بسته به نوع آن، می‌تواند فواید زیادی برای مو داشته باشد. در این میان برای موهای فر به دلیل مشکلات خاصی که دارد، نیاز به استفاده از ماسک بیشتر است. برخی از انواع ماسک‌ها بهترین اثر را روی موهای فر دارد و استفاده از آن برای مراقبت از موهای فر توصیه می‌شود. یکی از مشکلات رایج موهای فر، خشکی است که مشکلات دیگری مثل موخوره، شکنندگی و وز شدن را به دنبال دارد. ماسک‌هایی که خاصیت مرطوب‌کننده و آبرسانی دارد می‌تواند این مشکل را برطرف کند. اما این سوال پیش می‌آید که کدام ماسک خاصیت آبرسانی و رطوبت‌رسانی به مو را دارد؟ ماسک‌هایی که حاوی روغن نارگیل، روغن آووکادو یا روغن دانه انگور است می‌تواند رطوبت موها را حفظ و زیبایی و درخشش آن‌ها را بیشتر کند. در کنار ماسک‌های مرطوب‌کننده، ماسک‌های حالت‌دهنده هم از محصولات است که برای مراقبت از موهای فر توصیه می‌شود. این ماسک‌ها برای کسانی مناسب است که می‌خواهند موهای فر خود را با جریان هوا خشک کنند و حالت طبیعی آن‌را از بین نبرند. این ماسک‌ها معمولاً خاصیت تغذیه‌کننده هم دارد و حالت طبیعی موی شما را بدون وز و تخت شدن به آن بازمی‌گرداند.

اشپزی من

دسر

دسر شکلاتی

- در یک کاسه شیر و وانیل را مخلوط کنید و کنار بگذارید.
- در یک مخلوط کن شیر شیرین و شیر ساده را اضافه کنید.
- سپس پودر کاکائو و آب لیمو را اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه هم بزنید.
- بیسکویت‌ها را یکی یکی داخل مخلوط کنید و بگذارید کاملاً مرطوب شود و آن‌ها را پشت سر هم کف ظرف یک یک یا ظرف فر به صورت یک لایه بچینید.
- یک سوم از مخلوط را روی لایه بیسکویت‌ها بریزید.
- بقیه بیسکویت‌ها را در مخلوط فرو ببرید و پس از آغشته شدن به صورت یک لایه دیگر روی لایه قبلی بچینید. (باید به اندازه سه لایه بیسکویت داشته باشد.)
- روی لایه آخر را با پودر نارگیل یا شکلات بپوشانید و به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید. سپس برش بزنید و سرو کنید.

● شیر - یک لیوان ● وانیل - یک قاشق چای‌خوری ● شیر غلیظ شده شیرین (شیر عسل) - ۴۰ گرم ● شیر - یک پیمانه ● آب لیموی تازه - نصف پیمانه ● پودر کاکائوی بدون شکر - نصف پیمانه ● بیسکویت - ۳۰ تا ۴۰ عدد ● پودر نارگیل برای مزه‌دار کردن - به مقدار لازم

سلامت

۵ دلیل یائسگی زودرس



● **سندروم تخمدان پلی کیستیک**

این شرایط پزشکی در تخمک‌گذاری اختلال ایجاد می‌کند و موجب التهاب و زخم‌هایی می‌شود که به فولیکول‌های تخمدان آسیب می‌رساند و آن‌ها را از بین می‌برد.

● **اختلال‌های خودایمنی**

از جمله این اختلالات می‌توان به دیابت وابسته به انسولین، کم‌کاری تیروئید آرتریت روماتوئید و لوپوس اشاره کرد. بسیاری از اختلالات خودایمنی می‌تواند بر احتمال ورود زودرس زنان به دوران یائسگی تاثیر گذار باشد.

● **درمان سرطان**

شیمی‌درمانی و پروتو درمانی اغلب محرک یائسگی زودرس است. زنانی که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، تاموکسیفن مصرف می‌کنند نیز ممکن است دچار یائسگی زودرس شوند.

یائسگی دوره‌ای در زندگی زنان محسوب می‌شود که طی آن چرخه قاعدگی متوقف می‌شود. زنانی که طی ۱۲ ماه متوالی دچار قاعدگی نشوند، از نظر پزشکی به عنوان زنان یائسه شناخته می‌شوند. به گزارش "ریدرز دایجست"، میانگین سن ورود به دوره یائسگی ۵۱ سالگی است.

● **عمل جراحی**

زنانی که عمل جراحی برداشت تخمدان را انجام می‌دهند، چه به صورت مستقل چه به صورت بخشی از هیستروکتومی کامل، یائسگی فوری را تجربه می‌کنند.

● **نارسایی زودرس تخمدان**

زنانی که در دهه سوم یا حتی دوم زندگی خود وارد دوران یائسگی می‌شوند ممکن است به بیماری‌هایی مبتلا باشند که از عملکرد درست تخمدان‌ها جلوگیری می‌کند.

چهارشنبه

دانشت‌ها

آیا سر ما باعث

سرما خوردگی می‌شود؟

آیا روزهای برفی زمان بچگی‌تان را به یاد دارید؟ زمانی که مادر‌تان اجازه نمی‌داد بدون پوشیدن کت و ژاکت به بیرون بروید و بازی کنید. یا وقتی که قصد داشتید با دوستان خود در یک روز برفی و سرد به بیرون بروید و از هوای زمستانی و خیابان‌های پوشیده از برف لذت ببرید و مادر بزرگتان شما را از این کار منع می‌کرد؟ حالا ما بزرگ شده‌ایم و به این باور رسیده‌ایم که هوای خیلی سرد در زمانی که هیپوترمی (کاهش خطرناک دمای بدن که معمولاً در اثر تماس طولانی مدت با هوای سرد ایجاد می‌شود) و یخ زدگی اتفاق می‌افتد، می‌تواند سلامت ما را تهدید کند، اما در مورد بیماری‌های زمستانی مثل سرماخوردگی‌های سطحی، عطسه و گرفتن صدا، سرما خیلی مشکل‌ساز نیست.

در حقیقت نتایج بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد که محیط‌های سرد می‌تواند برای سلامت ما حتی مفید هم باشد و مسئله‌ای مثل فراموش کردن دستکش در یک روز سرد زمستانی می‌تواند پوست دست را کمی خشک کند، اما مسئله جدی‌ای به وجود نمی‌آورد و ویروسی از این راه انتقال پیدا نمی‌کند. پس اگر هوای سرد به اندازه‌ای که مافکر می‌کنیم زیان‌بار نیست، چرا ما برعکس این فکر می‌کنیم؟

خب، برای شروع، به این موضوع اشاره می‌کنیم که میزان ابتلا به آنفلوآنزا و ویروس‌های سرماخوردگی در زمستان بیشتر است. قرار گرفتن در معرض آب و هوای سرد به خودی خود موجب ابتلا به آنفلوآنزا نمی‌شود، اما آب و هوای سرد می‌تواند آن را تشدید کند. ویروس‌های خاص، مانند آن دسته‌ای که باعث بروز آنفلوآنزا می‌شود در هوای سرد و خشک بیشتر پخش می‌شود، این در حالی است که گرما موجب نابودی این ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌شود. این موضوع می‌تواند به توضیح این مسئله که چرا آنفلوآنزا در فصل زمستان رخ می‌دهد، کمک کند. با وجود این حتی در شرایطی که لباس‌های بافتنی هم بپوشید، باز هم امکان سرماخوردگی وجود دارد.

تازه‌ها

ارتباط میگرن با بروز اختلالات گوش

محققان دریافته‌اند خطر بروز اختلالات در حلقون گوش، به‌ویژه وزوز گوش، به شکل قابل توجهی در بین بیماران دارای سابقه میگرن بیشتر است.

به گفته محققان تایوانی، افراد مبتلا به میگرن مزمن در معرض خطر بالای ابتلا به وزوز گوش و دیگر اختلالات گوش داخلی قرار دارند.

اختلالات حلقون گوش مشکلی است که بر بخش حلقونی شکل گوش داخلی که دریافت‌کننده صدا به شکل ارتعاشات است، تاثیر می‌گذارد و شامل حلقون گوش اختلال در شنوایی یا ناشنوایی ناگهانی است.

نتایج بررسی‌های بیشتر نشان داد، در مقایسه با گروه بدون سابقه میگرن، نسبت خطر بروز اختلالات حلقون گوش در گروه مبتلا به میگرن ۳/۳۰، اختلال در شنوایی ۱/۰۳ و ناشنوایی ناگهانی ۱/۲۲ بود. این شرایط نشان می‌دهد که افراد دارای سابقه میگرن در ابتلا به اختلالات حلقون گوش آسیب‌پذیرتر هستند.

محققان معتقدند این ناهنجاری‌ها و اختلالات می‌تواند نتیجه آسیب دیدگی منبع تامین خون برای سیستم شنوایی در پی حملات میگرن باشد.