

## دانستنی‌هایی درباره کم کاری تیروئید

شایع‌ترین علائم کم کاری تیروئید شامل خستگی، عدم تحمل سرما، بی‌خوابی، سوخت و ساز کند، و خشکی پوست می‌شوند، در شرایطی که علائم کمتر رایج دیگر ممکن است شامل ضربان قلب آهسته، درد مفصلی و ماهیچه‌ای، و خشکی یا پف کردگی پوست شوند.

کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدسم شرایطی نسبتاً شایع است و زمانی رخ می‌دهد که غده پروانه‌ای شکل تیروئید که در قسمت پایینی گردن قرار دارد به میزان کافی هورمون تولید نمی‌کند. از دلایل کم کاری تیروئید می‌توان به انجام عمل جراحی تیروئید، التهاب در تیروئید ناشی از یک بیماری خودایمنی (در صورت داشتن سابقه خانوادگی بیماری احتمال ابتلا افزایش می‌یابد)، و مصرف برخی داروها اشاره کرد.

**کدام افراد در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کم کاری تیروئید قرار دارند؟**

مردان، نوجوانان، و حتی نوزادان می‌توانند به کم کاری تیروئید مبتلا شوند، اما اگر زنی یا بیش از ۶۰ سال سن هستید، در معرض بیشترین خطر برای ابتلا به این شرایط قرار دارید. در واقع، زنان ۱۰ برابر احتمال بیشتری دارد به بیماری تیروئید مبتلا شوند. مطالعات نشان داده‌اند که نژاد ممکن است در احتمال ابتلا به کم کاری تیروئید تأثیرگذار باشد. به عنوان مثال، نتایج یک پژوهش نشان داد که افراد سفید پوست احتمال بیشتری دارد به این نوع بیماری تیروئید مبتلا شوند.

**آشنایی با علائم و نشانه‌های کم کاری تیروئید**

در نظر گرفتن این عوامل خطرآفرین مهم است، اما آگاهی از نشانه‌های کم کاری تیروئید به همان اندازه اهمیت دارد. در نظر داشته باشید که هورمون‌های تیروئید بر عملکردهای مختلف بدن تأثیرگذار هستند، از این رو، ممکن است به طیف گسترده‌ای از علائم که می‌توانند در هر گروه سنی متفاوت باشند، منجر شود.

**علائم کم کاری تیروئید در بزرگسالان**

به گفته کلینیک مایو، بزرگسالان مبتلا به کم کاری تیروئید ممکن است با علائم زیر مواجه باشند:

- کلسترول بالا
- کلسترول پف کرده
- افزایش وزن
- خشکی
- حساسیت به سرما
- بیوست
- ضربان قلب آهسته
- افت حافظه
- مفاصل سفت، متورم یا دردناک
- قاعدگی‌های نامنظم یا سنگین
- ضعف، درد، سفتی یا حساسیت به لمس عضلانی
- گرفتگی صدا

**علائم کم کاری تیروئید در نوزادان**

نوزادانسی که بدون غده تیروئید یا با یک غده تیروئید پدکار متولد می‌شوند، ممکن است به کم کاری تیروئید مبتلا شوند. عملکرد تیروئید به طور معمول هنگام تولد بررسی می‌شود. این نوزادان ممکن است دارای علائم یا نشانه‌های بیماری نباشند، اما در زمان بروز آنها ممکن است موارد زیر را شامل شوند:

شایع‌ترین علائم کم کاری تیروئید شامل خستگی، عدم تحمل سرما، بی‌خوابی، سوخت و ساز کند، و خشکی پوست می‌شوند، در شرایطی که علائم کمتر رایج دیگر ممکن است شامل ضربان قلب آهسته، درد مفصلی و ماهیچه‌ای، و خشکی یا پف کردگی پوست شوند. برخی افراد ممکن است یک علامت را تجربه کرده، اما دیگران این گونه نباشند.

احتمال دیگر تجربه علائم متعدد با دلایل مختلف است. به عنوان مثال، خستگی می‌تواند با شرایط سلامت روانی مرتبط باشد، در شرایطی که ضربان قلب آهسته ممکن است با کم کاری تیروئید پیوند خورده باشد.

عامل کلیدی برای تشخیص این که به کم کاری تیروئید مبتلا هستید، توجه به طول عمر علائم است. اگر ناگهان با احساس خستگی مواجه شده‌اید ممکن است به کم کاری تیروئید مبتلا شده باشید. به عنوان یک قاعده کلی، پیشنهاد شده است که در صورت مواجهه با هر یک از علائم زیر احتمال ابتلا به کم کاری تیروئید مد نظر قرار بگیرد:

**افزایش وزن اغلب یکی از نخستین نشانه‌های کمک کاری تیروئید است**

افزایش وزن شاید یکی از نخستین نشانه‌های مشهود ابتلا به کم کاری تیروئید باشد. این شرایط به واسطه سوخت و ساز آهسته تر از حالت عادی رخ می‌دهد. سوخت و ساز مسئولیت تبدیل کالری‌ها به انرژی را بر عهده دارد و زمانی که این روند کند می‌شود، بدن از کالری‌های اضافه استفاده نکرده و آنها به صورت چربی ذخیره می‌شوند.

افزایش وزن در کم کاری تیروئید ناگهانی نیست. فرد به تدریج متوجه افزایش وزن خفیف تا متوسط می‌شود. همچنین، ممکن است فرد متوجه شود که به راحتی نمی‌تواند وزن کم کند، یا به رغم رژیم گرفتن و انجام ورزش همچنان وزن اضافه می‌کند. همچنین، ممکن است به واسطه بی‌خوابی مرتبط با کم کاری تیروئید با احساس نفع مواجه شوید.

## دلایل احساس خواب‌آلودگی بعد از غذا خوردن



افراد بعد از خوردن غذا احساس خستگی می‌کنند به این دلیل که بدن آنها در حال تولید سروتونین بیشتر است. سروتونین یک هورمون یا ماده شیمیایی است که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و دوره‌های خواب ایفا می‌کند. همچنین یک آمینواسید به نام تریپتوفان، که در بسیاری از غذاهای غنی از پروتئین وجود دارد، به بدن برای تولید سروتونین کمک می‌کند. کربوهیدرات‌ها نیز به بدن در جذب تریپتوفان کمک می‌کنند. بنابراین، خوردن هر دو نوع غذاهای غنی از پروتئین و کربوهیدرات، ممکن است منجر به خواب‌آلودگی و خستگی افراد بعد از غذا خوردن شوند.

همان‌طور که بیان شد تریپتوفان در غذاهای غنی از پروتئین وجود دارد.

**مقدار غذایی که می‌خوریم**

احتمال دارد افراد بعد از خوردن غذای زیاد در یک وعده غذایی، احساس خستگی و خواب‌آلودگی کنند. بنابراین طبیعی است، افرادی که ناهار بیشتر و مفصل‌تری می‌خورند، بیشتر احساس خستگی، بی‌حالی و تبلی بعد از ظهر را نسبت به افرادی که ناهار کمتری می‌خورند تجربه کنند. نکته جالب‌توجه دیگر آن است که خوردن باعث می‌شود قند خون افزایش یابد و در پی آن ممکن است سطح انرژی کاهش یابد.

عوامل دیگری که می‌توانند در ایجاد خستگی بعد از غذا خوردن مشارکت داشته باشند عبارتند از:

- خواب ضعیف در شب که می‌تواند منجر به خستگی و خواب‌آلودگی در کل روز باشد
- نوشیدن الکل همراه غذا
- ساعت طبیعی بدن یک فرد، یا ساعت زیستی بدن او، می‌تواند بر احساس وی بعد از خوردن غذا اثر بگذارد. بنیاد ملی خواب امریکا گزارش می‌دهد که انرژی غذا مؤثر باشد:

افراد معمولاً در ساعت ۲ صبح کاسته می‌شود و فرد به آرامش می‌رسد و آنها در حال توافق یک ساعت بعد از ظهر رخ می‌دهد. بنابراین ممکن است این اتفاق دلیلی باشد برای چربی مرسوم بودن چرت زدن و استراحت کردن در میانه روز و بعد از خوردن غذا. همچنین باید بدانیم که نور روز و تاریکی شب برای تنظیم ساعت زیستی بدن حیاتی هستند، البته زمان‌بندی وعده‌های غذایی نیز ممکن است در این رابطه اثرگذار باشد.

اگر فردی به‌طور مداوم بعد از غذا خوردن دچار خستگی می‌شود و این خستگی بر زندگی و کیفیت زندگی وی تأثیرات به‌سزایی می‌گذارد، شاید بهتر باشد با پزشک مشورت کند.

البته خوب است بدانیم که شرایط پزشکی زیر نیز می‌توانند در تشدید خواب‌آلودگی بعد از غذا خوردن مشارکت داشته باشند:

- نا توانسی در هضم غذا و یا آلرژی به غذا
- بیماری سلیلیاک
- کم‌خونی
- دیابت
- انرژی محسوس بعد از غذا خوردن را تجربه می‌کنند. مصرف میزان زیاد غذا در هر وعده و یا خوردن غذاهای سرشار از پروتئین و کربوهیدرات احتمال دچار شدن افراد به خواب‌آلودگی بعد از غذا خوردن را افزایش می‌دهد.
- در بیشتر موارد، افت میزان انرژی بعد از خوردن غذا، یک واکنش بیولوژیکی طبیعی است و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.
- البته اگر این خواب‌آلودگی و خستگی باعث بروز مشکلاتی در مسیر فعالیت‌های روزانه برای شما هست، شاید بتوانید با تغییر غذایی که می‌خورید، زمانی که می‌خورید و همچنین میزان غذایی که در هر وعده می‌خورید، شرایط را برای خود بهبود بخشید. اگر این روش‌ها و تغییرات هیچ کمکی در بهبودی اوضاع نداشتند شاید بهتر باشد با یک پزشک مشورت کنید.

## مصرف نمک، آلرژی را افزایش می‌دهد

نمک ترکیبی است که به طور معمول در اکثر رژیم‌های غذایی روزانه افراد وجود دارد. اگرچه نمک برای سلامتی انسان ضروری است اما محققان دریافته‌اند که مصرف زیاد این ماده منجر به افزایش آلرژی می‌شود. براساس گزارش «مدیکال دیلی»، مطالعات جدید نشان می‌دهد که کلرید که با عنوان نمک شناخته شده است، سلول‌های ویژه‌ای را تولید می‌کند که در ایجاد شرایط آلرژی مانند «درماتیت آتوپیک» (نوعی بیماری پوستی) تأثیرگذار هستند.

این تیم تحقیقاتی دریافت که نمک منجر به افزایش سلول‌های Th2 در بدن می‌شود. همچنین باعث می‌شود تا برخی سلول‌هایی که نباید منجر به آلرژی شوند به سلول‌های مرتبط با آلرژی تبدیل شوند.

در این مطالعه، محققان بر تأثیرات نمک روی مبتلایان به بیماری درماتیک آتوپیک تمرکز کردند. یافته‌ها نشان داد که در مناطق پوستی تحت تأثیر قرار گرفته این بیماران نمک زیادی وجود دارد. همچنین میزان سدیم در پوست این بیماران ۳۰ بار بیشتر از پوست افراد سالم بود.

**دیگر اثرات نامطلوب نمک**

پزشکان معمولاً به بیماران مبتلا به فشار خون بالا توصیه می‌کنند که از خوردن نمک اجتناب کنند. نمک‌ها منجر به افزایش سریع فشار خون می‌شوند. طبق گفته مرکز بهداشت جهانی، مصرف بیش از اندازه نمک بر روی بیماران دیابتی، نفرس و چاقی نیز تأثیر می‌گذارد.

بیشتر غذاهای بسته‌بندی شده برای ماندگاری بالا حاوی میزان زیادی نمک هستند. کارشناسان هشدار می‌دهند که مصرف زیاد این نوع غذاها به دلیل داشتن سدیم منجر به مشکلات کلیوی، تیروئید، کبد، گواتر، بیماری‌های قلبی و حتی اضطراب و افسردگی می‌شود.



## رفع اضطراب با «ته‌چین کشمش و لپه»

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی غذا را در پیشگیری از اضطراب، طراوت و جوان سازی پوست موثر دانست.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، ته‌چین کشمش و لپه یکی از غذاهای سنتی سمنان و حاوی ویتامین‌های A, B, C, E, D, کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، منیزیم، منگنز، آهن، روی (زینک)، اسیدفولیک، فولاد، سلنیوم، فیبر، فسفر، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، اسیدچرب امگا ۳ و ۶، اسید آمینه تریپتوفان، گوگرد، سولفور و ... است.

برای بررسی خواص ته‌چین کشمش و لپه سمنان و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است با حیدر عظیمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت و گو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

**مهم‌ترین خواص ته‌چین کشمش و لپه**

حیدر عظیمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، درباره مهم‌ترین خواص ته‌چین کشمش و لپه سمنان گفت: مفادیر بالای پروتئین در این غذا موجب تقویت عمومی، افزایش سطح انرژی و عضلانی شدن بدن می‌شود؛ لذا برای افرادی که فعالیت‌های فیزیکی سخت انجام می‌دهند از جمله کارگران و ورزشکاران، مخصوصاً بدن‌سازان بسیار مفید است.

وی افزود: ته‌چین کشمش و لپه سمنان به علت داشتن ویتامین B1۲، آهن و اسیدفولیک، موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود؛ لذا برای زنان باردار و جنین بسیار مفید و سودمند است.

عظیمایی بیان کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین‌ها و املاح معدنی مفید موجب تقویت، طراوت و جوان‌سازی پوست و مو می‌شود.

وی گفت: ته‌چین کشمش و لپه سمنان به علت داشتن اسیدآمینه تریپتوفان موجب ساخت سراتونین در خون و دستگاه گوارش می‌شود؛ لذا نشاط‌آور است و از استرس، اضطراب و افسردگی پیشگیری می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی بیان کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین‌های A, B, C, E و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آن در برابر انواع بیماری‌ها مخصوصاً سرطان‌ها محافظت می‌کند.

عظیمایی افزود: ته‌چین کشمش و لپه سمنان برای افرادی که مشکل باروری دارند بسیار مفید و اثربخش است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: از دیگر خواص این غذا می‌توان به بهبود سندروم پیش از قاعدگی و تقویت سیستم قلبی عروقی اشاره کرد.

وی بیان کرد: ته‌چین کشمش و لپه سمنان موجب تقویت بینایی می‌شود؛ همچنین از آب مروارید (کاتاراکت) و تباهی لکه زرد (ماکولا) پیشگیری می‌کند.

