

ایستگاه سلامتی

مراقب کم خوابی‌ات باش



خواب یکی از ضروری‌ترین و مهم‌ترین نیازهای بدن انسان است که تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی و روانی فرد دارد. کمبود خواب یا بد خوابی که به دلایل مختلفی از جمله استرس، اضطراب، افسردگی، تغییرات هورمونی، عادات خواب نادرست، مصرف برخی داروها یا بیماری‌های زمینه‌ای در فرد به وجود می‌آید، زندگی روزمره انسان را به چالش می‌کشد. بنابراین برای داشتن ذهنی آرام باید خواب کافی را جدی بگیریم. در ادامه به بررسی بعضی خطرات ناشی از کم خوابی می‌پردازیم.

یکی از اولین نشانه‌های کم خوابی افزایش استرس و اضطراب است. وقتی بدن به اندازه کافی استراحت نکند، میزان هورمون‌های استرس مثل کورتیزول بالا می‌رود و این اتفاق باعث می‌شود فرد احساس تنش، بی‌قراری و اضطراب بیشتری داشته باشد.

کم خوابی می‌تواند باعث عدم کنترل عصبانیت در فرد شود؛ از این جهت که انسان در این حالت کمتر می‌تواند احساسات خود را کنترل کند. به عبارتی وقتی خواب کافی نداریم، آستانه تحمل مان پایین می‌آید و ممکن است با کوچک‌ترین مسأله‌ای به قول معروف از کوره در برویم.

بی‌خوابی می‌تواند توانایی تمرکز را کاهش داده و حافظه را ضعیف کند. این مشکل معمولاً به شکل ناتوانی در به خاطر سپردن اطلاعات جدید یا فراموشی اتفاقاتی که اخیراً برای‌تان رخ داده ظاهر می‌شود و این مسأله‌ای است که به شدت روی عملکرد روزانه، کار و روابط اجتماعی انسان اثر منفی می‌گذارد.

کمبود خواب باعث افت انرژی و بی‌حالی می‌شود و فرد احساس می‌کند هیچ انگیزه‌ای برای انجام کارهای روزمره ندارد.

کم خوابی می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود. وقتی بدن به اندازه کافی استراحت نکند، سیستم عصبی مدام فعالیت می‌کند که این مسأله می‌تواند به افزایش فشارخون منجر شود و در بلندمدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مانند آریتمی قلب و حتی سکته قلبی را در فرد افزایش دهد.

دوروی سکه عملکرد تیروئید

دکتر نگار منصوری

پزشک
عمومی

غده تیروئید یکی از حیاتی‌ترین غدد بدن است که نقش مهمی در تنظیم متابولیسم، رشد، سطح انرژی و عملکرد بسیاری از ارگان‌های بدن ایفا می‌کند. این غده کوچک که در جلوی گردن قرار دارد با تولید هورمون‌های تیروکسین (T4) و تری‌یودوتیرونین (T3) عملکرد بسیاری از فرآیندهای بدن را کنترل می‌کند. هرگونه اختلال در تولید این هورمون‌ها می‌تواند به دو وضعیت اصلی منجر شود: کم‌کاری تیروئید (Hypothyroidism) و پرکاری تیروئید (Hyperthyroidism). برای تشخیص کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، پزشک معمولاً انجام آزمایش خون را برای اندازه‌گیری سطح هورمون‌های TSH، T3 و T4 تجویز می‌کند و در صورت وجود علائم مشکوک ممکن است از سونوگرافی تیروئید یا اسکن رادیواکتیو برای بررسی عملکرد این غده استفاده کند. در ادامه به بررسی این دو اختلال، علل، علائم و روش‌های پیشگیری از آنها می‌پردازیم.

پرکاری تیروئید: افزایش بیش از حد متابولیسم

پرکاری تیروئید برعکس کم‌کاری تیروئید است و زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید مقدار بیش از حدی از هورمون‌های T3 و T4 را تولید کند. این وضعیت به تسریع متابولیسم بدن منجر شده و مشکلاتی مانند کاهش وزن ناگهانی، تپش قلب و اضطراب را ایجاد می‌کند. از علائم پرکاری تیروئید در بدن می‌توان به مواردی چون کاهش وزن سریع بدون تغییر در میزان غذاخوردن، تپش قلب و افزایش ضربان قلب، احساس گرمای بیش از حد و تعریق زیاد، لرزش دست‌ها، تحریک‌پذیری و عصبانیت، مشکلات خواب و برجستگی چشم‌ها (در بیماری گریوز) اشاره کرد.

دلایل کم‌کاری تیروئید

- بیماری گریوز: شایع‌ترین علت پرکاری تیروئید، یک اختلال خودایمنی است که باعث تحریک بیش از حد غده تیروئید می‌شود.
- ندول‌های تیروئیدی: توده‌های غیرسرطانی که باعث افزایش تولید هورمون تیروئیدی می‌شود.
- مصرف بیش از حد ید: مصرف زیاد ید می‌تواند تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئیدی را تحریک کند.
- التهاب تیروئید (تیروئیدیت): در برخی موارد، عفونت‌ها یا التهاب تیروئید می‌تواند به آزاد شدن بیش از حد هورمون‌های تیروئیدی منجر شود.

راه‌های پیشگیری از پرکاری تیروئید

- کنترل میزان مصرف ید و پرهیز از مکمل‌های حاوی ید بیش از حد
- بررسی و کنترل منظم سطح هورمون‌های تیروئیدی
- مدیریت استرس و داشتن سبک زندگی سالم
- پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای تیروئیدی

کم‌کاری تیروئید: کاهش سرعت متابولیسم

کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که این غده نتواند میزان کافی از هورمون‌های تیروئیدی را تولید کند. این وضعیت باعث کاهش متابولیسم بدن و در نتیجه علائمی مانند خستگی، افزایش وزن و احساس سرما می‌شود. از علائم کم‌کاری تیروئید در بدن می‌توان به مواردی چون خستگی مزمن و بی‌حالی، افزایش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی، احساس سرما حتی در هوای معتدل، خشکی پوست و شکنندگی مو و ناخن، کاهش تمرکز و کندی ذهنی، یبوست مزمن، افسردگی و کاهش انگیزه و تورم در ناحیه گردن (به دلیل بزرگ شدن تیروئید یا گواتر) اشاره کرد.

دلایل کم‌کاری تیروئید

- بیماری هاشیموتو: یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به غده تیروئید حمله می‌کند و موجب کاهش عملکرد آن می‌شود.
- کمبود ید: ید یکی از مواد ضروری برای تولید هورمون‌های تیروئیدی است و کمبود آن می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید شود.
- اختلالات مادرزادی: برخی افراد از بدو تولد دچار نقص در عملکرد تیروئید هستند.
- درمان‌های پزشکی: جراحی‌های تیروئید یا مصرف برخی داروها می‌تواند باعث کاهش تولید هورمون‌های تیروئیدی شود.

راه‌های پیشگیری از کم‌کاری تیروئید

- مصرف مواد غذایی حاوی ید مانند ماهی، لبنیات و نمک یددار
- داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم
- انجام آزمایش‌های دوره‌ای برای بررسی عملکرد تیروئید
- مدیریت استرس و پرهیز از عوامل تشدیدکننده بیماری‌های خودایمنی

نتیجه

در مجموع اختلالات تیروئیدی، چه کم‌کاری و چه پرکاری، می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت فرد داشته باشد. آگاهی از علائم، انجام آزمایش‌های منظم و پیروی از یک سبک زندگی سالم می‌تواند در پیشگیری

و کنترل این بیماری مؤثر باشد. اگر علائمی مانند خستگی شدید، تغییرات ناگهانی وزن یا مشکلات قلبی تجربه کردید، حتماً برای بررسی وضعیت تیروئید خود به پزشک متخصص مراجعه کنید.

دوستان کبد



عرق شاتره
دفع
سموم کبد

عرق خارمریم
مانع اتصال
سموم به کبد

عرق کاسنی
ترمیم
سلول‌های کبد

گریپ فرود
کاهش
التهاب کبد

سویا
انتقال چربی
به خارج کبد

زنجبیل
کاهش
تری‌گلیسیرید

چای سبز
کاهش
التهاب کبد

قهوه
تنظیم
آنزیم‌های کبد

شربت خاکشیر
دفع
سموم کبد

سند کمپانی و برگ سبزی خودرو سواری هاج یک سایپا
پراید 111SE مدل ۱۳۹۵ به رنگ سفید شماره انتظامی
ایران ۱۳-۸۱۳-۲۷ شماره موتور M135564078 شماره
شاسی NAS431100G5857715 به مالکیت صدیقه نظری
اورگانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی متعلق به اینجانب آقای سعید نوروزی
چم یوسفعلی فرزند ساسان به شماره ملی ۶۲۰۰۰۵۷۷۲۷
صادره از لنجان در مقطع کارشناسی رشته مهندسی مکانیک
در موسسه آموزش عالی صنعتی فولاد با شماره دانشجویی
۹۴۰۷۹۲۳ تاریخ فارغ التحصیلی ۱۳۹۹/۰۳/۳۰ مفقود گردیده
و فاقد اعتبار می‌باشد از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک
را به موسسه آموزش عالی صنعتی فولاد اصفهان ارسال نماید.

برگ سبزی خودرو میتسوبیشی گالات رنگ
بژ متالیک مدل ۱۹۹۲ به شماره پلاک
ایران ۳۳-۸۲۲-۶۵ و شماره موتور 006987
و شماره شاسی 005273 به نام ناهید کوشش مفقود
گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

خودرو پژو 405 GLX مدل ۱۳۹۲ به شماره
شاسی NAAM11CA9DR917365 شماره پلاک
ایران ۴۵-۹۴۵ به نام شرکت با مسئولیت
محدود آریا پارس دی در تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۶ به سرعت
رفته است از پابنده تقاضا می‌شود با شماره موبایل
۰۹۱۹۰۹۷۷۷۴۹ تماس گرفته شود.