



تاریخ

۲۳

دی

۱۳۹۹

سه‌شنبه

روزنامه

## دانستنی‌هایی درباره بیماری تیروئید چشمی

به خاطر داشته باشید که بیماری گریوز تنها یکی از دلایل پرکاری تیروئید است. در صورت تشخیص بیماری گریوز، معاینه چشم باید توسط یک‌چشم پزشک انجام شود که می‌تواند هرگونه مشکل در حال رشد را بررسی کند.

در موارد کمتر شایع، افراد پیش از ابتلا به ناهنجاری‌های تیروئید به مشکلات چشم مبتلا می‌شوند. بیماری چشم ممکن است حتی زمانی که تیروئید بیش از حد فعال نیست نیز شکل بگیرد که شرایط را هرچه بیشتر پیچیده می‌کند.

اگر با علائم و نشانه‌های شایع مانند چشم درد، قرمزی، تورم یا تغییر در ظاهر چشم مواجه هستید، مراجعه به چشم پزشک و انجام آزمایش‌های لازم برای بررسی بیماری تیروئید چشمی بهترین گزینه است.

برای تشخیص بیماری، چشم پزشک می‌تواند علائم را بررسی کرده و چشم را معاینه کند. همچنین، برای بررسی شرایط عصب بینایی ممکن است اسکن توموگرافی کامپیوتری یا سی‌تی اسکن پیشنهاد شود.

**روش‌های درمان بیماری تیروئید چشمی چه هستند؟**

گزینه‌های درمان مختلفی برای بیماری تیروئید چشمی وجود دارند. در صورت ابتلا به این بیماری، مراجعه به یک متخصص غدد برای کنترل شرایط غده تیروئید فوق‌العاده مهم است. این نخستین گام مهم است.

روش‌های درمانی برای رسیدگی به علائم مرتبط با چشم به مرحله‌ای که بیماری تیروئید چشمی در آن قرار دارد، بستگی خواهد داشت.

– سلنیوم نقش مهمی در عملکرد تیروئید ایفا می‌کند. پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ در نشریه Clinical Endocrinology منتشر شد، نشان داد افراد مبتلا به بیماری تیروئید چشمی در مقایسه با آنهایی که تنها به بیماری گریوز بدون مشکلات چشم مبتلا بودند از سطوح کمتر سلنیوم در بدن خود برخوردار بودند. مصرف این مکمل آنتی‌اکسیدانی ممکن است پیشرفت بیماری تیروئید چشمی در افراد مبتلا به اشکال خفیف تا متوسط این بیماری را کاهش دهد. پزشک ممکن است مصرف مواد غذایی سرشار از سلنیوم مانند آجیل برزیلی را نیز توصیه کند.

– اشک‌های مصنوعی می‌توانند به تسکین قرمزی و خشکی چشم کمک کنند.

– عینک‌های آفتابی با عدسی تیره می‌توانند آثار حساسیت به نور را کاهش دهند.

– مشورها می‌توانند به رفع دوبینی کمک می‌کنند.

– استروئیدها می‌توانند التهاب، تورم و یف را کاهش دهند.

– پرتودرمانی می‌تواند بافت موجود در حفره چشم را تخریب کرده اما ابهاماتی درباره اثربخشی آن برای بیماری تیروئید چشمی وجود دارند.

– عمل جراحی می‌تواند موقعیت چشم و پلک را اصلاح کند.

– تزریق چشمی می‌تواند به پیشگیری از التهاب و کاهش پروپتوز (بیرون‌زدگی چشم) کمک کند.

روش درمان مناسب برای شما به شدت بیماری بستگی خواهد داشت و پزشک سابقه پزشکی شما را نیز مدنظر قرار خواهد داد.

گاهی اوقات، بیماری تیروئید چشمی خودبه‌خود و بدون درمانی خاص فروکش می‌کند، از این رو، پزشک برای برخی افراد ریزیکدر نظارت و انتظار را در پیش خواهد گرفت؛ اما اگر علائم بیماری تیروئید چشمی در کیفیت زندگی فرد اختلال ایجاد کنند، پزشک ممکن است استفاده از اشک‌های مصنوعی را پیشنهاد دهد.

در مواردی که فرد بیرون‌زدگی چشم یا تغییرات در بینایی را تجربه می‌کند، از ویژگی‌های مرحله پیشرفته‌تر بیماری هستند، ممکن است عمل جراحی یا تزریق در چشم مدنظر قرار بگیرد.

## غذاهای ناسالم اثرگذاری تغذیه سالم را کاهش می‌دهد



رژیم غذایی مدیترانه‌ای جای‌جایی برای گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. استفاده از مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، روغن‌زیتون، لوبیا و غلات و محصولات لبنی کم چرب در این رژیم غذایی توصیه شده است.

بر اساس فهرست U.S. News & World Report در سال ۲۰۲۱ میلادی، رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای چهارمین سال متوالی به عنوان بهترین رژیم غذایی در بین تمام رژیم‌های موجود معرفی شده است. ساکنان کشورهای حاشیه دریای مدیترانه به طور کلی طول عمر بیشتری دارند و نسبت به ساکنان نقاط دیگر زمین از سطح سلامتی بالاتری برخوردارند. میزان دیابت، بیماری‌های قلبی و سرطان در این افراد کمتر است. راز این سلامتی و طول عمر در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است.

برخی از مزیت‌های دیگر استفاده از رژیم مدیترانه‌ای عبارتند از:

- رژیم غذایی مدیترانه‌ای از بروز بیماری مزمن کلیه جلوگیری می‌کند.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای با وجود روغن‌زیتون، باعث کاهش وزن می‌شود و از بروز دیابت جلوگیری می‌کند.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای سبب کاهش فشارخون می‌شود.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای از بروز استرس و افسردگی جلوگیری می‌کند.
- رژیم غذایی مدیترانه‌ای مانع از ابتلا به پارکینسون و آلزایمر می‌شود.

### ضرب‌المثل‌های جهان

# تحصیل ریشه تلخی دارد ولی میوه‌اش شیرین است

## چک

صفحه
۶
شماره
۲۹۸۹
سال
بیست و ششم

## سلامت



## افرادی که توهم کرونا دارند به روانپزشک مراجعه کنند



برخی افراد ممکن است دچار علائم خفیف کرونا شده باشند اما به دلیل ترس و استرس ناشی از ابتلا به کرونا به پزشک و مراکز درمانی مراجعه نمی‌کنند. به راستی تکلیف این افراد چیست؟ آیا این افراد باید به حال خود رها شوند؟

به گزارش سلامت نیوز، شاید شما یا اطرافیانتان در دوران کرونایی احساس کرده باشید که به دلیل حضور در یک مکان پرآزدحام همچون مترو یا اتوبوس یا برخورد با یک فرد کرونایی، مبتلا به بیماری کرونا شده‌اید اما برای دادن تست کرونا یا مراجعه به پزشک و بیمارستان ترس و دلهره داشته باشید. این احساس هنگامی نگران‌کننده‌تر می‌شود که همراه با علائمی همچون آب ریزش بینی، سرفه و تب و لرز و بدن درد همراه باشد.

علائمی که اگر زمستان سال گذشته همین موقع با آن مواجه شده بودید، شما بدون هیچ‌گونه ترس و دلهره‌ای به پزشک مراجعه می‌کردید و در ادامه به شما گفته می‌شد این فقط یک سرماخوردگی ساده است و با مصرف چند قرص سرماخوردگی یا آمپول زدن بهبودی می‌یابد. امسال نیز کسانی که ممکن است دچار چنین علائمی شده باشند و شاید هم علائم آنها نشان از یک سرماخوردگی ساده داشته باشد اما

به دلیل ترس و استرس ناشی از ابتلا به کرونا به پزشک و بیمارستان مراجعه نمی‌کنند.

**عدم مراجعه به مراکز درمانی**

شاید هم به توصیه دست‌اندرکاران حوزه سلامت کشور مبنی برعدم مراجعه به مراکز درمانی و بیمارستانی توجه می‌کنند؛ چرا که طبق گزارش‌ها حدود ۶۰ درصد کادر درمانی کشور در همین محیط‌های سربسته درمانی به کرونا مبتلا شده‌اند. حال در بین این افراد به طور حتم هستند کسانی که به دلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و البته نزدن ماسک و حضور در مراکز پرآزدحام احساس می‌کنند که به بیماری کرونای خفیف مبتلا شده‌اند.

این دسته از افراد به طور حتم به عنوان یک ناقل و پروس خطرناک محسوب می‌شوند که در مراحل ابتدایی ابتلا به کرونا قرار دارند و عدم مراجعه این افراد به مراکز درمانی می‌تواند برای خود و اطرافیانشان به‌خصوص افراد سالم‌سودر دردسرساز باشد. به طور حتم تا رسیدن به مرحله‌ای از توانمندی نهادهای دست‌اندرکار از جمله وزارت بهداشت و سازمان‌های تابعه برای شناسایی بهینه افراد کرونایی در جامعه و جلوگیری از شیوع گسترده‌تر ویروس نیازمند توجه به برخی مسائل موجود هستند از جمله ترس و واهمه برخی افراد که به کرونای خفیف دچار شده‌اند و از مراجعه به مراکز درمانی ترس دارند. شهروندانی که به طور حتم تعدادشان کم نیست و چه‌بسا اگر فقط چند نفر نیز در جامعه باشند، به دلیل ماهیت واگیردار بودن ویروس کرونا نیازمند توجه ویژه است.

**توهم ابتلا به کرونا**

ابتدا با دکتر مسعود مردانی عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا و پزشک متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری هم صحبت شدیم و از او در خصوص تکلیف افرادی که احساس می‌کنند به کرونا مبتلا شده‌اند و از مراجعه به مراکز درمانی هراس دارند، پرسیدیم. دکتر مردانی می‌گوید: افرادی که چنین احساسی می‌کنند شاید دچار وسواس فکری شده‌اند و حتماً باید به روانپزشک مراجعه کند.

وی با بیان اینکه، روزانه حداقل ۲۰۰ بیمار کرونایی را ویزیت می‌کند، گفت: اگر فقط کسی دچار بیماری کرونا شده باشد و شاهد علائمی همچون تنگی نفس یا تب و لرز شدید باشد، باید به مراکز درمانی مراجعه کند. در بیمارستان برای آنها برخی داروها از جمله فابپیراویر و رمدسیویر تجویز می‌شود. مردانی در ادامه به برخی افراد در جامعه که دچار علائمی شبیه سرماخوردگی شده‌اند و توهم ابتلا به کرونا دارند، بدون نام بردن از دارویی توصیه کرد که علاوه بر قرنطینه کردن خود از همان داروهای معمول بیماری سرماخوردگی استفاده کنند.

**معضل بیماری‌های واگیردار**

در ادامه و برای پیگیری بهتر مسئله کسانی که دچار توهم کرونا یا شاید ابتلا به کرونای خفیف شده‌اند، از مراجعه به مراکز درمانی دلهره دارند با دکتر حمیدرضا جبار دارجانی فوق‌تخصص ریه هم‌صحبت شدیم. این استاد سابق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه، معضل بیماری‌های واگیردار به طور معمول در جامعه رعب، وحشت و استرس ایجاد می‌کند، افزود: به طور حتم این مسئله بسیار مهمی است و از استرس به عنوان ام‌الامراض یاد می‌شودخواه‌ناخواه برخی مسائل و مشکلات را برای افراد به دنبال خواهد داشت.

وی افزود: ما در یک لبه پرابیک خراب حرکت می‌کنیم، به طوری که اگر زیادی وسواس به خرج دهیم و بهداشت را رعایت کنیم، به دلیل استفاده بیش از حد از الکل، انواع اسپری‌های ضدعفونی کننده و وسایل محافظت دچار مشکل می‌شویم و از طرفی اگر پروتکل‌ها و مراقبت‌های اولیه را نیز رعایت نکنیم، به راحتی دچار بیماری کرونا می‌شویم؛ پس باید هوشمندانه حد اعتدال را در مراقبت از خودمان رعایت کنیم تا دچار عارضه‌های نشویم.

از این فوق تخصص ریه پرسیدیم اگر کسانی احساس کنند که دچار مشکلات و علائمی از جمله از دست دادن احساس بویایی و چشایی، بدن درد ناگهانی، تب و لرز و حسنگی مفرط یا سرفه‌های مکرر به صورت خشک شدند و از مراجعه به مراکز درمانی هراس دارند، چه باید بکنند؟ دکتر دارجانی با تأکید بر اینکه، مردم نباید خیلی از علائم اولیه کرونا ترس و استرس به خود راه دهند، تصریح کرد: طبق آمار از هر ۱۰۰ نفر که دچار کووید ۱۹ می‌شوند، ۷۰ نفر بدون مشکل از این بیماری عبور می‌کنند و از هر ۳۰ نفر باقیمانده نیز حدود ۱۵ نفر با مراجعه به پزشک به صورت سرپایی و با استراحت و مراقبت در منزل مداوم می‌شوند. این استاد سابق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از تعداد ۱۵ نفر باقیمانده کرونایی نیز که مجبور به بستری در بیمارستان می‌شوند، تنها حدود پنج تا ۶ نفر دچار عوارض وخیم این بیماری می‌شوند که برای مراقبت‌های بیشتر و تزریق داروهای مؤثر به بخش آی‌سی‌یو منتقل می‌شوند.

**افراد مشکوک به کرونا**

این فوق تخصص ریه در پاسخ به اینکه، افراد مشکوک به کرونا در ابتدا چه کاری باید انجام دهند، می‌گوید: توصیه می‌کنم هنگامی که فردی احساس کرد دچار بیماری کرونا شده و دارای علائم اولیه این

بیماری است، بهتر است برای انجام آزمایش به یکی از مراکز درمانی مراجعه کند. دارجانی اظهار داشت: اگر هم کسانی هستند که از حضور در مراکز درمانی و دادن تست کرونا ترس دارند، باید بدانند که برخی مراکز آزمایشگاهی در حال حاضر آزمایشات مختلف مربوط به کرونا را در منزل انجام می‌دهند و این بسیار می‌تواند کمک کند که فرد دیگر به بیمارستان مراجعه نکند.

**اعتبار تست‌های کرونا**

این فوق‌تخصص ریه در مورد اعتبار تست‌های کرونا نیز گفت: تجربه نشان داده که انجام تست پی سی آر که همان ترشحات پشت حلق و گلو است، یک تست غیرقابل اعتماد است. دارجانی افزود: البته مثبت شدن تست با درصد بالایی صحیح است اما منفی شدن آزمایش رافع بیماری کرونا نیست و بسیار گول‌زننده است.

این پزشک متخصص با توضیح بیشتری ادامه داد: ممکن تست پی سی آر فردی منفی باشد اما آن فرد بیمار باشد و انجام تست به این روش باعث می‌شود که فرد ناقل و بیمار از درمان خود غافل شود و پیگیری نکند اما مثبت شدن تست به طور حتم مبتلا شدن فرد به بیماری کرونا محسوب می‌شود. این فوق‌تخصص ریه در مورد برخی افراد که احتمالاً به کرونای خفیف مبتلا شده‌اند اما از حضور در مراکز درمانی ترس دارند نیز گفت: این افراد می‌توانند برای اطمینان و بهبود کرونای خفیف احتمالی از داروهایی که هم برای پیگیری مناسب است، استفاده کنند.

این داروها دارای مواد آنتی‌اکسیدان است و اگر افراد بیمار هم نباشند، استفاده از آنها مشکلی برای آنها ایجاد نمی‌کند. وی با تأکید بر اینکه، برای افراد مشکوک به کرونا موضوع قرنطینه بسیار مهم است، گفت: فردی که احساس می‌کند به کرونا مبتلا شده است، در درجه اول باید خود را قرنطینه کرده و از افراد خانواده به‌خصوص سالمندان دوری کند، سپس از داروهای پیگیری‌کننده استفاده کند.

**توصیه برای بیماران مبتلا به کرونای خفیف**

وی تصریح کرد: کسانی که احساس می‌کنند به کرونای خفیف دچار شده‌اند برای پیگیری می‌توانند از داروهایی همچون ویتامین‌ها مثل ویتامین C دوز ۵۰۰ میلی‌گرم صبح و شب یک عدد، ویتامین D دوز یک تا ۲ هزار میلی‌گرم به صورت روزانه و ۵۰ هزار میلی‌گرم هر دو هفته یک عدد، ویتامین E دوز ۴۰۰ میلی‌گرم به صورت روزانه، قرص زینک و روی (Zinc) روزانه یک عدد استفاده کند. دارجانی ادامه داد: بیماران باید بدانند هر چقدر یک بیمار کرونایی دیرتر به مراکز درمانی مراجعه کند، احتمال انتقال به آی‌سی‌یو یا بخش مراقبت‌های ویژه برای این فرد بیشتر است.

**خطر بالای ابتلا در فضاهای سر بسته**

این فوق تخصص ریه همچنین اظهار داشت: مهم‌ترین نکته این است که مردم باید بدانند احتمال انتقال ویروس در فضاهای سر بسته و آلوده بسیار بیشتر از فضاهای باز است. دارجانی ادامه داد: به همین دلیل بیش از ۶۰ تا ۷۰ درصد همکاران بیمارستانی کشورمان مبتلا به کرونا شده‌اند و این اجتناب‌ناپذیر است. وی همچنین تأکید کرد: افراد نباید بدون دلیل به بیمارستان‌ها مراجعه کنند و تنها اگر فردی دچار علائم شدید شد، باید به بیمارستان منتقل شود. به گفته دارجانی، در حال حاضر برخی مراکز آزمایشات مختلف مربوط به کرونا را در منزل انجام می‌دهند و این بسیار می‌تواند کمک کند که فرد دیگر به بیمارستان مراجعه نکند.

**اسکن ریه خطرناک است**

این فوق تخصص بیماری‌های ریه معتقد است که هرچند سی‌تی اسکن ریه حساسیت بیشتری نسبت به تست PCR برای شناسایی کرونا دارد اما به علت خطر اشعه فقط باید برای بیماران با شرایط حاد یا کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند، استفاده شود. دارجانی می‌گوید: موضوعی که امروزه خیلی رایج شده، آن است که از هر ۳۰ بیماری که به مطب‌ها مراجعه می‌کنند حداقل ۲۵ نفر سی‌تی اسکن گرفته‌اند. وی ادامه داد: البته اسکن ریه یکی از اقدامات خوب تشخیصی مربوط به ریه است اما مردم باید بدانند که منفی بودن این آزمایش رد کننده بیماری نیست اما مثبت بودن آن بسته به این دارد که فرد چه زمانی این اسکن را گرفته است. این پزشک ادامه داد: ممکن است یک نفر کرونا داشته باشد و سی‌تی ریه را هنگامی گرفته که هنوز ویروس به قسمت ریه نرسیده و ممکن است پس از سه روز از گرفتن سی‌تی، ریه او دچار مشکلات ریوی عبور می‌کنند و از هر ۳۰ نفر باقیمانده نیز حدود ۱۵ نفر گفت: بسیاری از بیماران بارها سی‌تی اسکن ریه انجام می‌دهند و توجهی به خطر اشعه آن نمی‌کنند. حتی این کار می‌تواند در خانم‌های جوان باعث افزایش خطر سرطان سینه می‌شود.

**مؤثرترین راهکار حفظ سلامتی ریه**

این فوق‌تخصص ریه گفت: نکته مهم دیگر بخور آب گرم است بدون هیچ ماده افزودنی به طوری که فرد روزی چهار بار یک ظرف آب جوش جلولی خود می‌گذارد و یک پارچه روی سر و ۱۰ دقیقه از راه دهان نفس می‌کشد و از راه بینی خارج می‌کند. دارجانی تصریح کرد: این بخور ساده در پیشگیری بیماری و جلوگیری از رسیدن ویروس کرونا به ریه بسیار مؤثر است.