روزنامه طلوع

تاریخ
۲۳
دی
۱۴۰۴
سه‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

یک دوست خوب را با
هر دو دست نگهدار

شیلی

صفحه
۶
شماره
۴۳۹۶
سال
سی ام

سلامت

۱۶۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی

تبعات مصرف نابجای آنتی‌بیوتیک‌ها

عضو هیئت علمی گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی مشهد، عفونت‌های ویروسی را شایع‌ترین نوع عفونت در سراسر جهان برشمرد و گفت: در فصل پاییز و زمستان، ویروس سرماخوردگی به‌عنوان رایج‌ترین عامل عفونت تنفسی شناخته می‌شود و به‌طورمعمول ۱۶۰ نوع ویروس مختلف می‌توانند عامل سرماخوردگی باشند.

به گزارش ایسنا، دکتر عبدالکریم حامدی با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی و به ویژه سرماخوردگی در فصل سرما گفت: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها کمکی به درمان سرماخوردگی نمی‌کند، بلکه می‌تواند روند بهبودی را طولانی‌تر سازد.

وی در خصوص آمار شیوع بیماری سرماخوردگی در بین اطفال و بزرگ‌سالان هم گفت: کودکان معمولاً بین ۶ تا ۸ بار در این فصل‌ها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند، درحالی‌که والدین آنها ممکن است ۳ تا ۵ بار دچار این بیماری شوند.

حامدی بر این نکته نیز تأکید کرد که درمان سرماخوردگی اغلب خودبه‌خود و بدون نیاز به اقدامات درمانی خاصی صورت می‌گیرد و برای مدیریت علائم، تنها در صورت تب بالا می‌توان از استامینوفن استفاده کرد. همچنین، برای رفع گرفتگی بینی در کودکان خردسال که می‌تواند منجر به مشکلات تغذیه‌ای و بی‌قراری شود، استفاده از اسپری مخصوص کلوسیوم (هر ۶ تا ۸ ساعت برای زیر دو سال) یا تمیز کردن ملایم بینی با گوش‌پاک‌کن توصیه می‌شود.

متخصص بیماری‌های اطفال بر پرهیز از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها تأکید و عوارض استفاده نادرست از آن‌ها را شامل مقاومت بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها که سبب شدت بیماری یا کندی روند درمان در عفونت‌های بعدی می‌شود، طولانی‌تر شدن دوره بیماری به طوری که سرماخوردگی عادی که باید ۲ تا ۳ روز طول بکشد، با مصرف آنتی‌بیوتیک ممکن است تا ۸ روز ادامه یابد؛ ایجاد مشکلات جانبی نظیر اسهال یا ظهور ضایعات پوستی که وضعیت عمومی بیمار را وخیم‌تر می‌کند، عنوان کرد.

عضو هیئت علمی گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین گفت: از میان انواع ویروس‌های عامل سرماخوردگی، چهار گروه اصلی شامل رایننوویروس، ویروس آنفلوآنزا، ویروس کرونا و آدنوویروس اهمیت بیشتری دارند. ضمن آنکه علائم این عفونت‌ها مشابه بوده و شامل تب، گلودرد، سوزش گلو و بینی، سرفه، قرمزی چشم‌ها (کانژکتیویت)، ترشح بینی، گرفتگی صدا و گرفتگی بینی است.بنابر اعلام وزارت بهداشت، حامدی خاطرنشان کرد: داروهای ضدالتهاب مانند آسپرین یا ایبوپروفن نباید برای کودکان استفاده شود، زیرا ممکن است با تداخل در سیستم ایمنی، مانع از دفاع طبیعی بدن شوند.

فراتر از نیاز؛ پیامدهای تلخ افراط در مصرف ویتامین‌ها

در دنیای امروز، توجه به سلامت و تندرستی به یکی از دغدغه‌های اصلی بسیاری از افراد تبدیل شده است. به گزارش گروه علمی ایرنا در این میان، نقش ریزمغذی‌ها به ویژه ویتامین‌ها، بر کسی پوشیده نیست. این ترکیبات حیاتی که به مقدار اندک مورد نیاز بدن هستند، در عملکرد صحیح اندام‌ها، تقویت سیستم دفاعی، تولید انرژی و صدها فرآیند دیگر نقش دارند.

با این حال، تصور رایج اما نادرستی وجود دارد که مصرف هرچه بیشتر این مواد، برابر است با سلامتی بیشتر. اینجاست که پدیده‌ای نگران‌کننده به نام «مسمومیت با مکمل‌های ویتامینی» یا «هایپرویتامینوز» رخ می‌نماید. این حالت زمانی پیش می‌آید که فرد، به ویژه بدون تجویز پزشک و به صورت خودسرانه، مقادیر بسیار بالایی از ویتامین‌ها را از طریق فرآورده‌های مکمل دریافت کند.

برای درک بهتر این موضوع، باید ویتامین‌ها را به دو دسته کلی تقسیم کنیم: ویتامین‌های محلول در چربی و ویتامین‌های محلول در آب. این تقسیم‌بندی، کلید فهم چرایی بروز مسمومیت است.

ویتامین‌های محلول در چربی: ذخیره شدن و خطر انباشت

این گروه شامل ویتامین‌های A، D، E و K می‌شوند. ویژگی بارز این ویتامین‌ها این است که در بافت‌های چربی بدن و کبد ذخیره می‌شوند. بدن قادر به دفع سریع مقادیر اضافی آن‌ها نیست و در صورت مصرف مازاد به طور مداوم، این مواد در بدن انباشته شده و پس از گذر از یک آستانه، مانند سم عمل می‌کنند.

مسمومیت با ویتامین A: مصرف بلندمدت و بیش از اندازه این ویتامین می‌تواند به عوارض جدی منجر شود. این عوارض شامل فشار بر جمجمه، سردردهای شدید، تاری دید، حالت تهوع، خستگی، خشکی پوست و ترک خوردن لب‌ها است. در موارد حاد، حتی می‌تواند به آسیب کبدی بینجامد. برای زنان باردار، مصرف بیش از حد ویتامین A در سه ماهه اول بسیار خطرناک است و ممکن است سبب بروز ناهنجاری‌های مادرزادی در جنین شود.

فراتر از نیاز: پیامدهای تلخ افراط در مصرف ویتامین‌ها

مسمومیت با ویتامین D: شاید بتوان گفت این مورد از شایع‌ترین و در عین حال خطرناک‌ترین انواع مسمومیت‌های ویتامینی است. از آنجا که این ویتامین در جذب کلسیم نقش دارد، مقادیر بسیار بالای آن منجر به افزایش غیرطبیعی سطح کلسیم خون می‌شود.

این حالت می‌تواند باعث رسوب کلسیم در بافت‌های نرم مانند کلیه‌ها (ایجاد سنگ کلیه)، رگ‌های خونی، قلب و ریه شود. علائمی مانند استخوان‌درد، ضعف عضلانی، کاهش اشتها، تهوع و در نهایت نارسایی کلیوی از پیامدهای احتمالی آن هستند.

مسمومیت با ویتامین E و k: اگرچه کمتر شایع است، اما مصرف مقادیر بسیار زیاد ویتامین E می‌تواند با خطر افزایش خونریزی همراه باشد، زیرا این ویتامین اثر رقیق‌کنندگی خون دارد. در مورد ویتامین K نیز که در فرآیند انعقاد خون نقش اساسی دارد، مصرف بیش از حد می‌تواند با اثر داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین تداخل ایجاد کند.

ویتامین‌های محلول در آب: خطری پنهان در مصرف‌های بسیار بالا

این گروه شامل ویتامین C و ویتامین‌های گروه B مانند B۱، B۲، B۳، B۶، B۱۲ و اسید فولیک می‌شوند. از آنجا که این ویتامین‌ها در آب حل شده و مقادیر اضافی آن‌ها معمولاً از طریق ادرار دفع می‌شود، خطر مسمومیت با آن‌ها در مقایسه با گروه قبلی کمتر به نظر می‌رسد؛ اما این به معنای بی خطر بودن مصرف مقادیر بسیار بالا نیست.

مسمومیت با ویتامین‌های گروه B: به عنوان مثال، مصرف دوزهای بسیار بالای ویتامین B۶ برای مدت طولانی می‌تواند به آسیب عصبی منجر شود که علائمی مانند بی‌حسی و گزگز در دست‌ها و پاها دارد. همچنین، نیاسین (ویتامین B۳) در دوزهای بالا می‌تواند باعث قرمزی و گرگرفتگی پوست، آسیب کبدی و افزایش قند خون شود.

مسمومیت با ویتامین C: اگرچه بدن قادر به دفع مقادیر اضافی این ویتامین است، اما مصرف مقادیر بسیار زیاد (گاهی بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز) می‌تواند باعث مشکلات گوارشی مانند اسهال، حالت تهوع و دردهای شکمی شود. همچنین، در برخی افراد، این امر خطر تشکیل سنگ‌های کلیه از نوع اگزالات را افزایش می‌دهد.

ریشه‌های این باور نادرست و مصرف بی‌رویه

چرا افراد به سمت مصرف خودسرانه و گاه بسیار زیاد مکمل‌های ویتامینی گرایش پیدا می‌کنند، چند عامل اصلی در این زمینه نقش دارند:

تبلیغات گمراه‌کننده:

برخی از شرکت‌های تولیدکننده مکمل‌ها با بزرگنمایی فواید محصولات خود و کوچک‌نمایی یا سکوت در مورد عوارض بالقوه، این تصور را ایجاد می‌کنند که مصرف این فرآورده‌ها کاملاً بی‌ضرر و یک راهکار سریع برای سلامتی است.

باورهای عامیانه:

تفکری مانند هرچه بیشتر، بهتر" در ذهن بسیاری از مردم ریشه دوانده است. آن‌ها گمان می‌کنند که با مصرف دوزهای بالاتر، سیستم ایمنی قوی‌تری پیدا کرده یا سریع‌تر به نتیجه مطلوب می‌رسند.

درمان خودسرانه:

برخی افراد بدون مراجعه به پزشک یا متخصص تغذیه و تنها بر اساس علائمی که در خود می‌بینند یا توصیه دوستان، اقدام به خرید و مصرف مکمل می‌کنند. این در حالی است که بسیاری از علائم (مانند خستگی) می‌توانند ریشه در مشکلات دیگری داشته باشند که مصرف مکمل نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه ممکن است وضعیت را پیچیده‌تر کند.

تمرکز بر مکمل به جای رژیم غذایی سالم:

متأسفانه برخی ترجیح می‌دهند به جای اصلاح الگوی غذایی و گنجاندن مواد غذایی تازه و طبیعی، با خوردن یک قرص، کمبودهای بدن خود را جبران کنند. این در حالی است که ویتامین‌های موجود در مواد غذایی به همراه سایر ترکیبات مفید و فیبر، به طور هم‌افزایی عمل کرده و جذب و اثرگذاری بهتری دارند.

راهکارهای پیشگیری و درمان صحیح

پیشگیری از مسمومیت با مکمل‌های ویتامینی، کاملاً امکان‌پذیر است. اولین و مهم‌ترین گام، پرهیز از مصرف خودسرانه است. قبل از اقدام به مصرف هرگونه مکمل، ضروری است که با یک پزشک مشورت شود. پزشک با توجه به شرایط فرد (مانند سن، جنس، وضعیت سلامتی، رژیم غذایی و احتمال بارداری) و در صورت لزوم با درخواست آزمایش خون، نیاز واقعی بدن را ارزیابی کرده و در صورت وجود کمبود، نوع و دوز دقیق مکمل را تجویز می‌کند.

تأکید بر دریافت ویتامین‌ها از طریق یک رژیم غذایی متعادل و متنوع، کلید اصلی سلامتی است.

یک برنامه غذایی که شامل مقادیر کافی از میوه‌ها، سبزی‌های رنگارنگ، غلات کامل، حبوبات، پروتئین‌های کم‌چرب و چربی‌های سالم باشد، می‌تواند نیاز بدن به اغلب ویتامین‌ها را به طور طبیعی تأمین کند.

در نهایت، باید به این باور برسیم که مکمل‌های ویتامینی، همان‌طور که از نامشان پیداست، تنها «مکمل» یک رژیم غذایی سالم هستند و نه جایگزین آن. این فرآورده‌ها در جای خود و تحت نظارت پزشکی می‌توانند مفید باشند، اما مصرف بی‌رویه و غیراصولی آن‌ها، همان داروی نجات‌بخش را به زهری کند تبدیل می‌کند که سلامتی را به مخاطره می‌اندازد.

عقل سلیم حکم می‌کند که به جای پیروی از مد و تبلیغات، بر پایه علم و توصیه متخصصان گام برداریم تا سلامت خود را به بهترین شکل ممکن حفظ کنیم.

پرخوری مهم‌ترین علت رفلاکس معده

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد، با اشاره به شیوع بالای رفلاکس حنجره‌ای (LPR) گفت: بسیاری از افرادی که دچار گرفتگی صدا، سرفه‌های خشک مداوم، احساس وجود توده در گلو یا گلودردهای طولانی‌مدت هستند، تصور نمی‌کنند که منشأ این علائم، رفلاکس اسید معده باشد.

به گزارش ایرنا از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، رضا ملک‌زاده با اشاره به اینکه رفلاکس همیشه با نشانه‌های کلاسیک گوارشی مانند سوزش سر دل همراه نیست، تأکید کرد: در تعداد قابل توجهی از بیماران، رفلاکس با علائم غیرگوارشی مانند سرفه خشک، تنگی نفس به ویژه پس از غذا یا هنگام خواب، تپش قلب و گرفتگی صدا بروز می‌کند.

وی افزود: بسیاری از این افراد ابتدا به متخصصان ریه یا گوش، حلق و بینی مراجعه می‌کنند و پس از بررسی مشخص می‌شود که اسید معده با رسیدن به حنجره و تارهای صوتی عامل اصلی بروز این علائم است.

چرا برخی بیماران سوزش معده ندارند

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد با اشاره به ماهیت این بیماری گفت: رفلاکس اغلب یک بیماری مادرزادی است و فرد به مرور به علائم گوارشی آن عادت می‌کند، به همین دلیل ممکن است هیچ‌گاه از سوزش معده شکایت نداشته باشد و تنها زمانی که دچار سرفه یا گلودرد مزمن می‌شود، به پزشک مراجعه کند.

پرخوری؛ مهم‌ترین عامل رفلاکس

ملک‌زاده پرخوری را مهم ترین علت رفلاکس دانست و تصریح کرد: اولین و مؤثرترین اقدام درمانی این است که فرد چند لقمه قبل از سیر شدن دست از غذا بکشد.

وی با تأکید بر نقش رژیم غذایی گفت: به بیماران توصیه می‌کنیم در تمام طول عمر، مصرف چند نوع ماده غذایی را محدود یا حذف کنند، چرا که رعایت همین نکات ساده می‌تواند علائم حدود ۸۰ درصد بیماران را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

غذاهای ممنوعه برای بیماران مبتلا به رفلاکس

به گفته این فوق‌تخصص گوارش، مواد غذایی تشدیدکننده رفلاکس شامل نوشیدنی‌ها مانند چای پررنگ لیوانی، قهوه، کاکائو و نوشابه‌های گازدار، غذاهای آماده از جمله پیتزا، ساندویچ، سوسیس و کالباس، تنقلات و چاشنی‌ها مانند سس قرمز، چیپس، پفک، لواشک و گوجه‌سبز، انواع طعم‌ها مانند غذاهای تند، چرب، شور، پرادویه و میوه‌های ترش می شود.

وی توصیه کرد: چای باید کمرنگ، ولرم و در استکان کمرباریک مصرف شود.

درمان دارویی؛ فقط در صورت مصرف صحیح

ملک‌زاده درباره درمان دارویی گفت: تنها داروهای مؤثر در درمان رفلاکس، داروهای کاهنده اسید معده مانند امپرازول، پنتوپرازول یا اس امپرازول هستند.

وی هشدار داد: این داروها حتماً باید نیم ساعت قبل از صبحانه و نیم ساعت قبل از شام مصرف شوند؛ مصرف هم‌زمان با غذا عملاً اثر درمانی ندارد.

نقش کاهش وزن در بهبود رفلاکس

وی با تأکید بر اصلاح سبک زندگی افزود: در بیمارانی که اضافه‌وزن یا بزرگی شکم دارند، کاهش وزن یک ضرورت درمانی است و تأثیر چشمگیری در بهبود علائم دارد.

ملک‌زاده رفلاکس حنجره‌ای را این‌گونه توصیف کرد: رفلاکس حنجره‌ای مثل مهمان ناخوانده‌ای است که به‌جای ماندن در آشپزخانه، به طبقات بالای خانه یعنی حنجره و ریه سرک می‌کشد، کنترل این مهمان فقط با کنترل تغذیه و مصرف صحیح دارو امکان‌پذیر است

پروبیوتیک و پری‌بیوتیک؛ دو کلید سلامتی

پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها دو مفهوم کلیدی در تغذیه امروزی هستند که نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت گوارش، تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها دارند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه مدیکال اِکسپرس در گزارشی آورده است:

میکروبیوم روده که از تریلیون‌ها باکتری مفید تشکیل شده، نقشی حیاتی در سلامت کلی بدن ایفا می‌کند. دو مفهوم پروبیوتیک و پری‌بیوتیک برای حفظ تعادل این زیست‌بوم (اکوسیستم) پیچیده ضروری هستند و در کنار هم عمل می‌کنند.

در این گزارش به زبانی ساده تفاوت، منابع غذایی و نحوه صحیح استفاده از آن‌ها در رژیم روزانه توضیح داده شده است:

پروبیوتیک‌ها: باکتری‌های زنده و مفید

پروبیوتیک‌ها، میکروب‌های زنده و مفیدی (عمدتاً باکتری و مخمر) هستند که با استقرار در روده، فواید مستقیمی برای سلامت دارند.

نقش اصلی: کمک به هضم، تقویت سد دفاعی روده، جذب بهتر مواد مغذی و مقابله با میکروب‌های مضر.

فواید ثابت‌شده: پژوهش‌ها نشان می‌دهند پروبیوتیک‌ها می‌توانند در پیشگیری و درمان اسهال، سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، عفونت‌های گوارشی و ادراری‌تناسلی، آلرژی، اگزما و حتی کاهش کلسترول مؤثر باشند. آن‌ها همچنین با تقویت سیستم ایمنی، به سلامت دهان و دندان کمک می‌کنند.

منابع: ماست‌های پروبیوتیک، پنیر، ترشی‌های تخمیرشده، کلم ترش (ساورکرات)، چای کامبوچا و مکمل‌های دارویی.

پری‌بیوتیک‌ها: غذای اختصاصی پروبیوتیک‌ها

پری‌بیوتیک‌ها ترکیبات غیر قابل هضمی (عمدتاً فیبرهای غذایی) هستند که به‌عنوان غذا برای باکتری‌های مفید روده عمل می‌کنند.

نقش اصلی: با تغذیه و تحریک رشد پروبیوتیک‌ها، به طور غیرمستقیم سلامت روده را بهبود می‌بخشند.

فواید: مصرف کافی پری‌بیوتیک‌ها می‌تواند به تنظیم قند خون، افزایش جذب کلسیم، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر سرطان کولورکتال (سرطان روده) کمک کند.

منابع: موز سبز، مارچوبه، پیاز، سیر، جو، جو دوسر، سیب‌زمینی (ترجیحاً آب‌پز و سردشده)، حبوبات (مانند لوبیا و عدس) و انواع میوه‌ها و سبزیجات تازه و خام.

نکات کلیدی برای گنجاندن در رژیم غذایی

۱. ترکیب کنید: مصرف هم‌زمان پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها (که گاهی سین‌بیوتیک نامیده می‌شود) بیشترین سود را دارد. مثلاً ماست پروبیوتیک (پروبیوتیک) را با موز (پری‌بیوتیک) میل کنید؛

۲. تدریجی آغاز کنید: اضافه‌کردن ناگهانی مقدار زیادی از این مواد غذایی می‌تواند باعث ایجاد گاز، نفخ و ناراحتی روده شود؛

۳. به روش پخت توجه کنید: برای حفظ پری‌بیوتیک‌ها، مصرف میوه و سبزیجات به صورت تازه و خام یا روش‌های پخت ملایم (مانند آب‌پزکردن سیب‌زمینی و مصرف آن پس از سردشدن) توصیه می‌شود.

در یک نگاه، پروبیوتیک‌ها مانند کشاورزان مفید روده هستند و پری‌بیوتیک‌ها کود و غذای آن‌ها. حفظ تعادل بین این دو، کلید سلامت میکروبیوم روده و در نتیجه سلامت کلی بدن است.

تیروئید؛ غده کوچکی که می‌تواند زندگی‌مان را دگرگون کند

ژانویه (۱۱ دی تا ۱۲ بهمن)، ماه آگاهی‌بخشی درباره تیروئید، فرصتی است تا کمی بیشتر به صدای بدن خود گوش دهیم و با انجام چند گام ساده، از سلامت این غده حیاتی مطمئن شویم.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه دی‌تی‌وای در گزارشی آورده است: احساس خستگی مفرط، تغییر وزن ناگهانی یا بی‌حوصلگی مداوم همه این موارد می‌توانند نشانه‌های خاموش کم‌کاری یا پرکاری تیروئید باشند.

بدن شما یک فرمانده پنهان دارد: یک غده کوچک و پروانه‌ای‌شکل در گردن که تیروئید نام دارد. این غده با ترشح هورمون، سرعت سوخت‌وساز، سطح انرژی، خلق‌وخو، ضربان قلب و حتی دمای بدن شما را کنترل می‌کند. وقتی عملکرد آن مختل شود، کل سیستم بدن از تعادل خارج می‌شود.

اختلالات تیروئید (کم‌کاری، پرکاری، گره) بسیار شایع‌اند، اما علائم آن، مثل خستگی یا بی‌حوصلگی، اغلب به استرس یا سبک زندگی شلوغ روزمره نسبت داده و نادیده گرفته می‌شوند. هدف از نام‌گذاری ژانویه به‌عنوان ماه آگاهی‌بخشی درباره تیروئید، همین است: توقف کنید، صدای بدن خود را بشنوید و در صورت نیاز اقدام کنید.

چهار گام ساده برای مشارکت و بررسی سلامت تیروئید

-گام اول: یک «خودآزمایی گردن» ساده در خانه انجام دهید (کمتر از ۱ دقیقه)

این روش ساده می‌تواند به شناسایی بزرگی غیرعادی تیروئید یا گره‌های مشاهده‌شدنی کمک کند.

وسایل لازم: یک آینه دستی و یک لیوان آب.

روش کار: در مقابل آینه بایستید، سر را به آرامی به عقب مایل کنید. ناحیه پایین جلوی گردن، یعنی بین سیب آدم (برآمدگی جلوی گردن) و استخوان‌های ترقوه را پیدا کنید. یک جرعه آب بخورید و در حین قورت‌دادن آن، با دقت این ناحیه را در آینه تماشا کنید.

نتیجه طبیعی: شما فقط حرکت طبیعی سیب آدم را به بالا و پایین می‌بینید.

نتیجه نیازمند بررسی: اگر هرگونه برآمدگی، توده، ورم یا عدم تقارن در دو طرف گردن مشاهده کردید، آن را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید.

-گام دوم: علائم هشداردهنده را بشناسید

اگر چند مورد از علائم زیر را به طور مداوم تجربه می‌کنید، ممکن است نشانه اختلال تیروئید باشد. یک آزمایش خون ساده (TSH) می‌تواند موضوع را روشن کند:

خستگی پایان‌ناپذیر: احساس فرسودگی با وجود خواب کافی.

تغییر وزن بی‌دلیل: افزایش یا کاهش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی یا فعالیت بدنی.

طوفان احساسات: زودرنجی، بی‌حوصلگی، اضطراب یا احساس افسردگی.

مشکل دمای بدن: احساس سرمای غیرعادی (در کم‌کاری تیروئید) یا گرما و تعریق بیش‌ازحد (در پرکاری تیروئید) در مقایسه با اطرافیان.

تغییر در پوست و مو: خشکی پوست، ریزش موی چشمگیر یا نازک‌شدن یک‌سوم بیرونی ابروها.

-گام سوم: عزیزانتان را آگاه کنید

اگر در دوست یا فردی از خانواده علائمی مانند گرفتگی صدا، مشکل در بلع، احساس توده در گلو یا تورم یا برآمدگی در ناحیه جلوی گردن را مشاهده کردید، پیشنهاد دهید که یک چکاپ ساده انجام دهد. بسیاری از اختلالات تیروئید در صورتی که زود تشخیص داده شوند، به‌راحتی مدیریت می‌شوند.