



## پیشنهاد های تغذیه ای در مبتلایان به کم کاری تیروئید

۹- منابع مناسب ویتامین E : روغن های گیاهی، مغز دانه ها ( به جز بادام زمینی ) و غلات.

۱۰- منابع مناسب ویتامین B : غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی . استفاده از منابع مناسب غنی از روی، نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غلات سبوس دار.

۱۱- استفاده از مکمل مولتی ویتامین و املاح در کنار منابع غذایی بالا.

۱۲- مصرف منظم منابع غنی از فیبر، نظیر سبزی ها، میوه هایی مانند انجیر، آلو، سیب ، مرکبات، همچنین حبوبات و غلات سبوس دار، برای برطرف شدن یبوست.

۱۳- نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل ۷ لیوان) بسیار ضروری است . پرهیز از مصرف قند های ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات و ...

۱۴- پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار، میانه روی در مصرف فرآورده های شیری و گندم .

۱۵- استفاده از منابع غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن، به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می باشند.

۱۶- استفاده از منابع غنی B<sub>12</sub> مانند جگر گاو، جگر مرغ، گوشت گاو، ماهی قزل آلا به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به کم خونی با هر منشأی که باشد، در تشدید ضعف و خستگی و بسیاری از علائم دیگر مؤثر خواهد بود.

۱۷- استفاده از اسیدهای چرب ضروری به ویژه مکمل امگا ۳ که منبع غنی آن ماهی های روغنی آب های سرد هستند، می تواند در تخفیف برخی علائم مفید باشد. کمبود اسیدهای چرب ضروری می تواند باعث بر هم خوردن تعادل در عملکرد غده تیروئید شود .

با توجه به آن چه که ذکر شد، اصلاح رژیم غذایی با توجه به

۱- برخلاف مبتلایان به پرکاری تیروئید، این بیماران باید از مصرف زیاد مواد غذایی گواتروژن پرهیز کنند و سبزی جات را به صورت پخته مصرف نمایند. مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم، سلغم، روغن گلزا ( کانولا ) ، بادام زمینی، ارزن و سویا است.

۲- سویا می تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد.

۳- توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید، زیرا در غیر این صورت ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب ظرف غذا، همراه با بخار خارج می شود. در این صورت شما میزان ید کمتری از آن چه که انتظار می رود دریافت خواهید کرد. در ضمن نمک یددار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد .

۴- توجه کنید که زیاده روی در مصرف ید باعث کم کاری تیروئید خواهد شد.

۵- تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است. برای این منظور مشاوره با کارشناس تغذیه، همراه با استفاده از درمان دارویی توصیه می شود.

۶- اطمینان نسبت به تأمین مقادیر کافی ویتامین های C ، E ، A و ویتامین های گروه B به ویژه B<sub>2</sub> ، B<sub>3</sub> ، B<sub>6</sub> که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند لازم است. لذا مصرف منظم مواد غذایی زیر در برنامه ی غذایی روزانه توصیه می شود :

۷- منابع مناسب ویتامین C : توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز ، سیب زمینی و هلو.

۸- منابع مناسب ویتامین A : جگر، تخم مرغ ، ماهی های روغنی، سبزی های سبز رنگ ( به جز گیاهان خانواده ی کلم )، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی رنگ. هر چه این میوه ها و سبزی ها پررنگ تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.

عنوان یک اقدام تکمیلی بسیار مفید همراه با درمان دارویی در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد .  
تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

نوع بیماری تیروئید بسیار مهم است. در ضمن باید در نظر داشته باشید که در پرکاری و کم کاری تیروئید، رژیم غذایی هرگز نمی تواند جایگزین درمان دارویی باشد؛ بلکه باید به

## ۱۰ نکته در مورد لزوم کاهش مصرف نمک

نمک را کم کم کاهش دهید. توجهتان را بیشتر به طعم طبیعی مواد غذایی داشته باشید. نمک به هیچ غذایی اضافه نکنید در طول زمان قوه چشایی به این برنامه عادت می کند.

### ۶- صرفه نظر از نمک

زمانی که غذا را آماده می کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. نمک را از روی میز غذا و کابینت حذف کنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید.

### ۷- خواندن برچسب های اطلاعات غذایی

برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی بدون نمک یا کم نمک و بدون نمک افزودنی را انتخاب کنید. دنبال مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک باشید.

### ۸- درخواست برای غذاهای کم نمک در رستوران ها

هنگامی که غذا بیرون سرو می کنید غذای های کم نمک سفارش دهید. از سس های سالاد کمتر استفاده کنید.

### ۹- توجه به ادویه و فلفل

غذاهایی مثل سس سویا، کچاپ، ترشی، زیتون، سس سالاد دارای بیشترین نمک می باشند. سس های کم نمک انتخاب کنید. به جای ترشی و زیتون از یک قطعه هویج یا کرفس خام استفاده کنید.

### ۱۰- افزایش مواد غذایی حاوی پتاسیم

مواد غذایی حاوی پتاسیم که در پایین آوردن فشار خون کمک می کند را انتخاب کنید. پتاسیم در میوه ها، سبزی هایی مثل سیب زمینی، آب گوجه فرنگی، آلو بخارا، گلابی و موز وجود دارد. منابع دیگر پتاسیم ماهی، ماست و شیر ،

نمک نقش مهمی در افزایش فشار خون همه افراد از جمله کودکان دارد. نمک دریافتی باید حداقل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم (در حدود یک قاشق چای خوری در روز) باشد. سالمندان با بیماری فشارخون، کلیه، دیابت و دیگر بیماری های مزمن باید سدیم دریافتی را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند.

### ۱- فکر کنیم

بیشتر نمک در غذاهای فرایند شده وجود دارد. غذاهایی که در بیرون مصرف می کنیم پر از نمک می باشد مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سیب زمینی های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت های نمک زده، کنسروها و سوپ های آماده

### ۲- از غذاهای خانگی لذت ببرید

سعی کنید غذاها بیشتر در منزل پخته شود. غذا پختن در منزل باعث کنترل نمک در هنگام پخت می شود.

### ۳- استفاده بیشتر از سبزی ها و میوه ها

سبزی ها و میوه ها به طور طبیعی سدیم کمتری دارند بهتر است در کنار هر وعده غذایی از سبزی ها استفاده شود و در میان وعده از میوه ها استفاده شود

### ۴- لبنیات و غذاهای پروتئینی را در برنامه غذایی انتخاب کنید

لبنیات مانند شیر و ماست کم چربی را به جای پنیر بیشتر مصرف کنید. پنیر حاوی سدیم بیشتری می باشد. گوشت گاو، مرغ، غذاهای دریایی تازه را به جای غذاهای نمک سود شده انتخاب کنید. سوسیس، پیتزا و... دارای نمک بیشتر است. از مغزهای بی نمک استفاده شود.

### ۵- تنظیم قوه چشایی

خرما و آب پرتقال می باشد.

تهیه و تدوین : کارشناس پرستاری سارا شادمان

## دوای درد عاشق را کسی کو سهل پندارد

ما در زمان بیماری معمولا کلافه‌ایم . این کلافگی البته گاه در همراهان و اطرافیان بیمار بیشتر است و به صورت پرسش‌های مداوم از کادر پزشکی بروز می‌کند...

بیماران یا همراهان و عزیزانشان می‌خواهند از روند بیماری مطلع باشند و به همین دلیل دنبال کسی می‌گردند تا روند بیماری را به‌طور ساده برایشان تشریح کند.

تجربه ما پزشکان نشان می‌دهد اگر توان و حوصله بیان ساده یک بیماری را داشته باشیم، هم دغدغه‌ها و سوال‌های بیماران و اطرافیان را کاهش می‌دهیم و هم خودمان کمتر در معرض کلافگی ناشی از پرسش‌های متوالی در مورد بیماری قرار می‌گیریم.

اخلاق پزشکی البته با بردباری کادر درمانی در قبال سوال‌های همراهان و خود بیمار محک می‌خورد. فرق است میان آن که هر روز برای این پرسش‌ها وقت می‌گذارد و دغدغه‌ای را می‌کاهد با پزشکی که پاسخگو بودن را پیام‌موخته یا ضروری نمی‌داند . برخی حتی

## ز فکر آنان که در تدبیر درمانند ، در مانند

به غلط معتقدند مخصوصا در مورد بیماران بستری، هر چه بیمار و نزدیکانش کمتر در جریان بیماری باشند، کمتر وقت کادر درمانی را می‌گیرند و در نتیجه اخلاص کمتری در نظم درمان ایجاد می‌شود. البته به نظر می‌رسد در این میان یکطرفه نباید به قاضی رفت؛ گاه واقعا همراهان بیمار برای حل ابهام‌های خود، کادر درمانی را ذله می‌کنند.

باید حواسمان باشد ته و توی یک بیماری را پزشک درمی‌آورد و ما می‌توانیم فقط مقدمات علمی و ملاحظات ضروری در مورد بیماری را فرا بگیریم. در بسیاری از موارد، فهم ناقص از یک بیماری و توهم خودپزشکانگاری ! به قضاوت نادرست در مورد سواد و دقت پزشک ، اخلاص جبران‌ناپذیر در روند درمان و عوض کردن مدام پزشکان می‌انجامد. پزشکی، رشته‌ای است که میان علوم تجربی و علوم انسانی جای گرفته است. درنگ کنیم ؛ پزشکی دودو تا چهارتای ریاضی هم نیست!

تهیه و تدوین : دکتر مسعود قدوسی

## تبخال تناسلی چیست ؟

دلایل و انواع و راههای شیوع تبخال تناسلی

تبخال تناسلی عفونتی مقاربتی بوده که در پی آلوده شدن با ویروس تبخال تناسلی رخ می‌دهد. ویروس تبخال تناسلی به دونوع ویروس تبخال تناسلی نوع ۱ و ویروس تبخال تناسلی نوع ۲ تقسیم می‌شود.

۱- ویروس تبخال تناسلی نوع ۲ عموما باعث بوجود آمدن تبخال می‌شود. این ویروس از طریق ترشحات دهان و ترشحات آلت تناسلی منتقل می‌شود.

۲- ویروس تبخال تناسلی نوع ۱ عموما بر روی دهان و لب تاثیر گذاشته و باعث آفت و تاول در این ناحیه می‌شود،

تبخال تناسلی یکی از انواع شایع بیماری‌های مقاربتی بوده که هم زنان و هم مردان را می‌تواند آلوده نماید.

ویژگی‌های تبخال تناسلی درد، سوزش و زخم در نواحی تناسلی می‌باشد البته خیلی از افراد آلوده به ویروس عامل این بیماری نشانه‌ای از خود بروز نمی‌دهند، بااینحال همه افراد مبتلا ولو اینکه نشانه‌ای نداشته باشند، می‌توانند همسر خود را آلوده نمایند .

تبخال تناسلی یکی از بیماری‌های شایع در ایالات متحده می‌باشد و حدود ۱ نفر از هر ۶ نفر در سنین ۱۴ تا ۴۹ سال مبتلا به این ویروس می‌باشند .

با اینحال درمان با داروهای ضد ویروسی ممکن است بتواند :  
 - کمک به بهبود زخم ها در شیوع اولیه  
 - کمک به کاهش شدت و مدت سایر زخم هایی که در آینده رخ می دهند.

- کاهش بازگشت زخم ها  
 - کاهش خطر آلوده کردن دیگران  
 داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می شوند، شامل آسیکلوویر (Zovirax) ، فامیکلوویر (Famvir) والاسیکلوویر (Valtrex) می باشد. انتخاب نوع دارو، مصرف دارو و نحوه درمان بسته به نظر پزشکتان و شرایط شما می باشد. بعضی اوقات که شدت بیماری افزایش یافته باشد، میبایست فرد برای مدتی در بیمارستان بستری شود.

درمان خانگی این بیماری شامل اجتناب از پوشیدن لباس زیرهای نایلونی و یا ساخته شده از مواد مصنوعی، اجتناب از لباس زیر های تنگ، آرام تمیز کردن زخم با آب و صابون و دوش آبگرم می باشد. این درمان های خانگی می توانند، باعث کاهش درد و اذیت این بیماری شوند.

#### پیشگیری از ابتلا به تبخال تناسلی

توصیه های لازم برای اجتناب از ابتلا به این بیماری نیز همانند سایر بیماری های مقاربتی می باشند. اجتناب از رابطه جنسی پرخطر، استفاده از کاندوم و اجتناب از رابطه جنسی با فرد آلوده از راههای پیشگیری از ابتلا به این بیماری می باشد. توجه کنید که استفاده از کاندوم کاملاً شما را در برابر این بیماری ایمن نمی کند.

تهیه و تدوین : دکتر مژگان خراسانیان

هرچند که در نواحی تناسلی نیز می تواند ظاهر شود. این ویروس با رابطه جنسی دهانی و معمولی و مقعدی به سایر افراد منتقل می شود.

از آنجاییکه این ویروس خارج از بدن زنده نمی ماند، پس آلوده شدن از طریق ارتباط با وسایل استفاده شده توسط فرد آلوده تقریباً غیرممکن می باشد.

زنان بیشتر از مردان در خطر ابتلا به این بیماری هستند چراکه ویروس از مرد به زن راحت تر از زن به مرد منتقل می شود.

همچنین کسانی که رابطه جنسی بی بندوبار دارند نیز در خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به این بیماری می باشند. این بیماری ممکن است نشانه ای نداشته و حتی افرادی که هیچگونه تبخال و یا زخمی در نواحی تناسلی و دهان خود ندارند نیز می توانند به این بیماری آلوده شوند .

#### عوارض تبخال تناسلی

عوارضی که ممکن است با تبخال تناسلی همراه باشند، شامل: سایر بیماری های تناسلی : این بیماری خطر ابتلا به سایر انواع بیماری های تناسلی از جمله ایدز را افزایش می دهد. آلوده کردن نوزاد : نوزادانی که از مادران آلوده به این بیماری زاده می شوند، می توانند آلوده به این عفونت شوند. این آلودگی ممکن است باعث آسیب های مغزی، کوری و یامرگ نوزاد شود. در موارد خاص این بیماری ممکن است باعث مننژیت و یا مشکلات مثانه ای شود.

#### درمان تبخال تناسلی

شفای کاملی برای بیماری تبخال تناسلی موجود نمی باشد،

برای انسان همی بزرگ بن بستی وجود دارد زیرا آنها بر این باورند که

یا راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت