

##### نکته

#### از تیروید بیشتر بدانیم

■ غده تیروئید یکی از غدد درون‌ریز بدن است که هورمون‌هایی را برای تنظیم سوخت‌وساز بدن شما تولید می‌کند. دیگر غدد مهم درون‌ریز بدن عبارت‌اند از: لوزالمعده، هیپوفیز، غدد فوق کلیوی، غدد پاراتیروئید و گنادها. غده تیروئید در قسمت میانی نیمه تحتانی گردن زیر حنجره و بالای استخوان‌های ترقوه قرار دارد. تیروئید غده‌ای است دمبلی شکل که از دو لب چپ‌وراست تشکیل شده‌است. این دو لب به‌وسیله یک لب میانی به هم متصل می‌شوند. البته باید بدانید که همیشه نمی‌توان یک غده تیروئید نرمال را لمس کرد. **چه موقع غده تیروئید غیرطبیعی است؟** بیماری‌های غده تیروئید بسیار شایع بوده و میلیون‌ها نفر را در سراسر دنیا مبتلا می‌کند. شایع‌ترین بیماری‌های تیروئید، پرکاری و کم کاری این غده است. در هر دو حالت، غده تیروئید ممکن است بزرگ‌تر از حد نرمال باشد. بزرگی غده تیروئید را گواتر می‌نامند. گاهی اوقات التهاب غده تیروئید باعث بزرگی آن می‌شود. بیماران ممکن است دچار توده یا گره در غده تیروئید شوند. این توده‌ها ممکن است به آرامی یا بسیار سریع بزرگ شوند. این توده‌ها حتماً باید به‌وسیله پزشک بررسی شوند.

#### تشخیص بیماری‌های تیروئید، چگونه است؟

تشخیص بیماری‌های عملکردی یا سآ توده‌های تیروئید در درجه نخست، براساس شرح حال و معاینه بالینی است. پزشک، گردن شما را معاینه کرده و از شما می‌خواهد برای برجسته شدن غده تیروئید چانه خود را بالا برده و آب دهان خود را بلعید. دیگر آزمایش‌هایی که پزشک ممکن است برای شما درخواست کند عبارت‌اند از:

- سونوگرافی گردن و غده تیروئید
- آندازه‌گیری هورمون‌های تیروئید در خون
- اسکن رادیو اکتیو
- نمونه‌برداری از سلول‌های تیروئید با استفاده از سوزن ظریف
- عکس قفسه سینه
- سی‌تی اسکن یا ام‌آر‌آی
- نمونه‌برداری از سلول‌های تیروئید با سوزن ظریف اگر توده‌ای در تیروئید شما وجود داشته باشد، ممکن است پزشک انجام یک نمونه‌برداری با سوزن ظریف را برای شما انجام دهد. این کار بی‌خطر و به نسبت بدون درد است. سوزنی از روی پوست وارد توده شده و از آن نمونه‌برداری می‌کند. درد مختصری بعد از انجام این کار ممکن است وجود داشته باشد. این آزمایش، اطلاعات مفیدی را در مورد توده موجود در غده تیروئید در اختیار پزشک قرار می‌دهد و به‌ویژه به او در افتراق توده‌های خوش خیم از بدخیم کمک می‌کند.



#### درمان بیماری‌های تیروئید

پرکاری و کم‌کاری تیروئید معمولاً به کمک داروها درمان می‌شوند. اگر هورمون تیروئید کمتر از حد نرمال تولید شود (کم‌کاری تیروئید) می‌توان آن را با استفاده از قرص لووتیروکسین درمان کرد. پرکاری تیروئید نیز به‌وسیله داروهای مانند متی‌مازول درمان می‌شود. اما گاهی اوقات ممکن است برای درمان کامل، احتیاج به برداشتن غده تیروئید به کمک جراحی داشته باشد. اگر توده‌ای در تیروئید وجود داشته یا اینکه به صورت منتشر بزرگ شده باشد، پزشک براساس معاینات و نتایج آزمایش‌ها، درمان را انتخاب می‌کند. اکثر توده‌های تیروئید خوش خیم بوده و اغلب به‌وسیله هورمون‌های تیروئید سرکوب می‌شوند. هدف از این درمان کوچک کردن و از بین بردن توده در مدت زمانی بین ۶-۳ ماه است. اگر توده در حین درمان بزرگ‌تر شود، اکثر پزشکان توصیه به جراحی آن می‌کنند و در صورتی که گزارش نمونه‌برداری سوزنی مطرح‌کننده سرطان یا مشکوک به آن باشد جراحی ضروری است.

#### جراحی تیروئید

جراحی تیروئید، عبارت است از برداشتن همه یا بخشی از غده تیروئید. این عمل در بیمارستان و با بی‌هوشی کامل انجام می‌شود. معمولاً لب یک طرف توده دارد همراه با لب میانی برداشته می‌شود. در هنگام جراحی از لب طرف مقابل نمونه‌برداری شده و در صورتی که مشکوک به بدخیمی باشد آن‌هم برداشته می‌شود. جراح درمورد این احتمال، قبل از عمل با شما صحبت خواهد کرد. بعد از جراحی در محل عمل ممکن است وسیله‌ای شیلنگ مانند به نام «درن» قرار داده شود که مسوول تخلیه خون است. این درن، معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برداشته می‌شود. اکثر بیماران یک تا سه روز بعد از عمل از بیمارستان مرخص می‌شوند. عوارض بعد از جراحی تیروئید نادر است.

بعضی از آنها عبارت‌اند از: خونریزی، گرفتگی صدا، دشواری بلع، بی‌حسی پوست گردن و پایین امدن کلسیم خون. اکثر عوارض، ظرف مدت زمان کوتاهی بهبود می‌یابند. بیمارانی که کل غده تیروئیدشان خارج می‌شود بیشتر در معرض افت کلسیم خون قرار دارند. این مساله ناشی از آسیب دیدن غده پاراتیروئید در حین عمل است.

بیمارانی که همه تیروئیدشان خارج می‌شود، نیاز به جایگزینی هورمون‌های تیروئید با استفاده از قرص‌های هورمونی دارند. برخی هم احتیاج به جایگزینی کلسیم دارند.

بدخیمی رحم و تخمدان، ازجمله بیماری‌های شایع در میان زنان بوده و متأسفانه علایم بروز این بیماری‌ها طوری است که معمولاً در وضعیتی که بیماری به‌شدت گسترش یافته، تشخیص داده می‌شوند. از این‌رو خانم‌ها باید در مورد نشانه‌ها و هشداردهنده این بیماری‌ها آگاهی داشته باشند تا در صورت مشاهده آنها بتوانند به‌موقع به پزشک متخصص مراجعه کنندو از پیشرفت بیماری جلوگیری کنند. در اینجا دگر آئنه لاهوتی، دارای **بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی** اطلاعات جامعی در مورد روش‌های درمانی و آگاهی‌های لازم در مورد سرطان رحم و تخمدان در اختیار شما قرار می‌دهد.

#### ■ عللکرد دستگاه تناسلی زنان به چه صورت است؟

دستگاه تولیدمثل داخلی زنان شامل رحم، تخمدان‌ها، لوله‌های رحمی یا فالوپ و دهانه رحم یا سرویکس می‌شود. وظیفه اصلی این اعضا تخمک‌گذاری به موقع توسط تخمدان‌هایی تحت تأثیر هورمون‌های ترشح‌شده از غده هیپوفیز است که در مغز قرار دارد و گرفتن تخمک توسط لوله‌ای رحمی و انجام عمل لقاح در لوله‌ها و همچنین ایجاد محیط مناسب در رحم برای قرارگیری جنین که به آن لانه‌گزینی می‌گویند تا وقتی که رشد جنین کامل شود و بتواند در محیط خارج از رحم زندگی کند. در طول هر ماه، تحت‌تأثیر هورمون‌هایی که از غده هیپوفیز ترشح می‌شوند، درنهایت یک تخمک شروع به رشد می‌کند و معمولاً در میانه سیکل قاعدگی که درواقع فاصله روز اول خونریزی قاعدگی در یک ماه مخصوص تا روز اول خونریزی در ماه بعدی است، تخمک آزاد می‌شود. در زمان رشد تخمک، هورمون اصلی‌ای که از تخمدان ترشح می‌شود، استروژن نام دارد و بعد از مرحله تخمک‌گذاری استروژن و پروژستون ترشح می‌شود. اگر در زمان آزادشن تخمک، اسپرم برای لقاح در لوله رحمی وجود داشته باشد لقاح صورت می‌گیرد و به این ترتیب تخمک بارور می‌شود. در غیر این صورت تخمک بارور نمی‌شود و بعد از گذشت دو هفته از تخمک‌گذاری خونریزی قاعدگی شروع می‌شود. مثل اعضای دیگر بدن در هر یک از اعضای دستگاه تناسلی، اگر گروهی از سلول‌ها به دلایلی شروع به تکثیر غیرطبیعی بکنند، این شروع مقدمه‌ای برای بدخیمی یا سرطان است.

#### ■ علت بروز سرطان رحم در زنان چیست؟

سرطان رحم، شایع‌ترین بدخیمی دستگاه تناسلی زنان است و چهارمین سرطان شایع در زنان بعد از سرطان‌های پستان، ریه و روده است و همچنین هشتمین عامل منجر به مرگ ناشی از بدخیمی در زنان است و به طور کلی حدود دو تا سه درصد زنان در طول زندگی خودشان دچار سرطان رحم می‌شوند. سرطان رحم، ضایعه‌ای است که عمدتاً در دوران بعد از یائسگی اتفاق می‌افتد و شدت آن با بالا رفتن سن، افزایش پیدا می‌کند به طوری که سن متوسط ابتلا به این بیماری حدود ۶۰سالگی است. هورمون، ماده‌ای است که از داخل عضوی به خون ترشح می‌شود و توسط جریان خون، به قسمت‌های مختلف بدن می‌رود و اعمال اثر می‌کند، همان‌طور که گفتیم هورمون‌های اصلی تخمدان استروژن و پروژسترون است و به طور کلی دو نوع سرطان تخمدان وجود دارد که یک نوع آن وابسته به استروژن است که ۷۵ به ۸۵ درصد سرطان‌های رحم را تشکیل می‌دهد و نوع دیگر وابسته به پروژسترون است که شامل بقیه موارد می‌شود. نوع اول این بیماری در خانم‌های جوان‌تر که در حوالی یائسگی هستند، رخ می‌دهد که این افراد سابقه‌ای از تماس طولانی‌مدت با استروژن بدون همراهی با پروژسترون دارند. چنین سابقه طولانی‌مدتی می‌تواند مصرف استروژن بدن پروژسترون باشد یا ممکن است سیکل‌های متوالی بدون تخمک‌گذاری باشد چون پروژسترون بعد از تخمک‌گذاری از تخمدان آزاد می‌شود. به همین دلیل اگر این افراد برای مدت‌طولانی در معرض استروژن قرار بگیرند و پروژسترون در بدن‌شان وجود نداشته باشد، این استروژن در طول زمان، اثر سرطان‌زایی روی سلول‌ها اعمال می‌کند. معمولاً پیش‌آگاهی سرطان رحمی که وابسته به استروژن است که از نوع دوم که با استروژن ارتباط ندارد بهتر است. نوع دوم این بیماری بعد از مرحله یائسگی و در خانم‌هایی اتفاق می‌افتد که سن‌شان بیشتر است.

**■ کدام دسته از زنان بیشتر مستعد ابتلا به سرطان رحم هستند؟**

خطر ابتلا به سرطان رحم در خانم‌هایی که تا به حال باردار نشده‌اند، دو تا سه‌برابر بیشتر از زنانی است که سابقه بارداری دارند و همچنین خطر ابتلا به این بیماری در خانم‌هایی که در سنین بالاتر یائسه می‌شوند، مثلاً اگر خانمی در ۵۰سالگی یائسه شود خطر ابتلا به سرطان رحم ۲/۴ بیشتر از زنانی است که قبل از ۴۹سالگی یائسه می‌شوند. چاقی هم می‌تواند یکی

**رژیم غذایی که برای لاغری در نظر گرفته می‌شود باید:**

–تأمین‌کننده انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

–تأمین‌کننده ریزمغذی‌ها باشد.

–براساس فرهنگ غذایی خاص کشورها باشد.

–تنوع لازم را داشته باشد.

در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است، به‌طوری‌که حداکثر حدود یک کیلوگرم در هفته مجاز به کاهش وزن هستیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامه خود را اجرا کنید.

**آیا می‌دانید چگونه وزن کم کنید**

چاقی مساله‌ای است که در سراسر جهان میلیون‌هاآسان را رنج می‌دهد. همه ساله مقادیر زیادی پول صرف مبارزه با چاقی می‌شود و برای لاغر شدن تاکنون صدها روش و متد پیشنهاد شده است. مشکل مهم این است که چای‌ها هم‌زمان با فکر لاغر شدن حاضر نیستند از لذت خوردن دست بکشند. حقیقت این است که متأسفانه هنوز یک فرمول کاملاً عملی ابداع نشده که آسان بتواند با استفاده از آن به‌طور قطع وزن خود را در دست بدهد یا چیزی بخورد که باعث کاهش وزن شود؛ ولی غذاهایی وجود دارد که در آنها عواملی است که ما را در لاغر شدن؛ تناسب اندام و حفظ سلامتی یاری می‌دهند.

## سلامت

**گفت‌وگو با دکتر آمنه لاهوتی، دارای بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی**

# درباره سرطان‌های شایع زنان بیشتر بدانید

#### شیوا بامداد



لولای صورتی نقاد سرطان سینه، عکس: Corbis

متوجه شدند که فرد دچار سرطان رحم شده است. خانم‌ها باید خونریزی غیرطبیعی در حوالی یائسگی را بسیار جدی بگیرند و باید بدانند اگر چنین خونریزی‌هایی حتی اگر خفیف یا غیرمادوم باشد هم حتماً باید توسط متخصص تحت بررسی قرار بگیرد. هر خونریزی به غیر از دوره قاعدگی خونریزی غیرطبیعی شمرده می‌شود چون به‌طور طبیعی خانم‌ها باید بعد از اتمام دوره قاعدگی تا مرحله بعد خونریزی دیگری نداشته باشند و اگر این اتفاق رخ دهد به‌عنوان خونریزی غیرطبیعی شمرده می‌شود که حتماً باید توسط پزشک مورد معاینه قرار گیرند، خصوصاً خانم‌هایی که در حوالی یا بعد از دوره یائسگی قرار دارند و این خونریزی‌های غیرطبیعی مواجه می‌شوند. در مرحله اول با مراجعه بیمار به متخصص، و تحت‌آزمایش و معاینه قرار می‌گیرد و در مرحله بعدی باید بیوپسی یا نمونه‌برداری رحمی صورت بگیرد که ۹۰ تا ۹۸ درصد دارای ارزش تشخیص است. در افرادی که به هر دلیلی نمی‌توان نمونه‌برداری را روی آنها انجام داد مثلاً خانم‌هایی که تحمل درد را ندارند یا دهانه و حشرشان تنگ است، باید گرفتن نمونه تشخیص در اتاق عمل صورت گیرد.

سونوگرافی نیز از راه واژن می‌تواند ضخامت لایه داخلی رحم را به پزشک نشان دهد و اگر این آزمایش ضخامت بیش از حد اندرومتر را نشان دهد، گویای این است که احتمال خطر بسیار افزایش یافته است. با این حال سونوگرافی جای نمونه‌برداری را نمی‌گیرد. پزشک مربوطه برحسب جواب نمونه‌برداری که مثبت یا منفی باشد در این حالت در مورد نحوه پیگیری، درمان یا پیروی و روش‌های تشخیصی دیگر تصمیم می‌گیرد. درمان بیماری نیز برحسب شدت بیماری و گسترش آن شامل درآوردن رحم و تخمدان، انجام شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و دیگر روش‌هاست.

**■ بدخیمی تخمدان در چه شرایطی رخ می‌دهد؟**

در میان همه سرطان‌های مربوط به دستگاه تولیدمثل زنان، سرطان تخمدان بیشترین بخت‌ها را به خود اختصاص می‌دهد، چون شایع‌ترین انواع این سرطان زمانی تشخیص داده می‌شود که

بیماری در بدن پیشرفت کرده است. سرطان تخمدان بیشترین میزان مرگ و میر به ازای هر مورد را در بین بدخیمی‌های زنان دارد و پنجمین علت مرگ ناشی از بدخیمی سرطان در میان زنان است. تعداد کم فرزندان و ناباروری مهم‌ترین علت ابتلا به این بیماری است. این احتمال در مورد این سرطان وجود دارد که در هر بار تخمک‌گذاری روی سطح تخمدان تخریبی صورت می‌گیرد و بعد دوباره ترمیم‌شود و این روند تخریب و ترمیم مادوم ممکن است در سال‌های متوالی باعث بروز تغییراتی در زن‌ها شود و در نهایت به بروز سرطان تخمدان بینجامد.

**■ چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان تخمدان پیشگیری کرد؟**

چون تعداد زایمان‌ها را زیابط معکوسی با شدت سرطان دارد،

##### توصیه

#### قبل از خوردن صبحانه ورزش کنید

■ اغلب کسانی که برای ورزش کردن به باشگاه می‌روند این سوال را مطرح می‌کنند که بهترین و مناسب‌ترین زمان برای ورزش کردن چه موقع است؟

مطالعه جدیدی انجام شده که این مساله را تا حدی روشن می‌کند. محققان پی برده‌اند که انجام تمرینات ورزشی قبل از خوردن غذا تأثیرات سودمند و فراوانی مثل جلوگیری از اضافه وزن و ثابت نگه داشتن سطح حساسیت نسبت به انسولین به همراه دارد.

محققان بلژیکی به ۲۷ مرد جوان و سالم غذاهایی با قند چربی و کالری فراوان دادند. انتخاب این رژیم غذایی بدون شک در اضافه کردن وزن افراد و پایین آوردن حساسیت‌شان نسبت به انسولین دخالت داشته. حساسیت نسبت به انسولین عامل مفیدی است و به زمانی گفته می‌شود که سلول‌ها نسبت به انسولین به خوبی واکنش نشان می‌دهند. به این معنا که انسولین قند اضافی را در جریان خون از بین می‌برد و قند کافی را برای سوختن و تبدیل شدن به انرژی به سلول‌ها می‌رساند. از سوی دیگر، چنانچه فرد در مقابل انسولین مقاومت داشته باشد دچار بالا رفتن قند خون و سطح انسولین شده و مبتلا به دیابت می‌شود. اغلب افراد مبتلا به دیابت در مقابل انسولین مقاومت دارند و اکثرآ کسانی که در مقابل انسولین مقاومت دارند دچار اضافه وزن می‌شوند زیرا انسولین مانع فرآیند سوخت‌وساز چربی‌های‌شود.

در مطالعه‌ای که در بلژیک انجام شد، محققان مردان جوان را به سه گروه تقسیم کردند. گروه اول تنها شامل آن برنامه غذاییکه گفتیم شدند. گروه دوم و سوم علاوه بر رژیم غذایی به انجام تمرینات ورزشی یکسان نیز مشغول شدند با این تفاوت که گروه دوم بعد از صبحانه و گروه سوم قبل از صبحانه ورزش کردند. نتایج حاصل از این مطالعه بسیار تعجب‌آور و چشمگیر بود.

گروه اول به‌شدت اضافه وزن پیدا کردند و حساسیت نسبت به انسولین در آنها کاهش پیدا کرد، یعنی بیش از پیش در مقابل انسولین مقاوم شدند و این نتیجه مطلوب نبود. گروه دوم که بعد از خوردن صبحانه ورزش کردند، وزن‌شان اضافه شد اما نه به اندازه گروه اول. این گروه نیز مانند گروه اول حساسیت نسبت به انسولین کم شد. اما گروهی که قبل از خوردن صبحانه ورزش کردند، استاندارد استان دیگری داشتند. این گروه با وجود همان برنامه غذایی که باعث اضافه وزن می‌شد، وزنی اضافه نکردند. حتی حساسیت نسبت به انسولین در این



گروه بالا ماند و برنامه غذایی باعث نشد که این گروه دچار مقاومت در برابر انسولین شوند. این مطالعه برای اولین بار ثابت کرد که ورزش کردن با شکم خالی بسیار موثرتر از ورزش کردن بعد از خوردن است و باعث بهتر شدن حساسیت به انسولین و تحمل گلوزکر می‌شود.

عموما مردم بر این باورند که بهتر است قبل از ورزش چیزی خورد و استاندارد نشان این است که شما برای ورزش کردن نیاز به انرژی دارید، انرژی‌ای که از کربوهیدرات‌ها گرفته می‌شود. به این معنا که شما برای تاب آوردن تمرینات ورزشی به مقدار کافی کربوهیدرات و گلوزکر نیاز دارید و زمانی که اندوخته کربوهیدرات‌های شما مثل گلوزکر خون و گلیکوژن به انتها برسد، دیگر قادر به ادامه ورزش نخواهید بود.

آن‌رولدشوارتزبرگر، قهرمان پرورش اندام جهان نیز از جمله کسانی بود که با شکم خالی ورزش می‌کرد. اغلب کسانی که در دوران او پرورش اندام کار می‌کردند بر این باور بودند که زمانی تمام اندوخته چربی‌های بدن صرف سوخت و ساز می‌شود که بدن شما مجبور نباشد تمام کربوهیدراتی را که برای صبحانه خورده‌اید بسوزاند. اکنون به این نتیجه می‌رسیم که آنها کار درستی انجام می‌دادند. بنابراین لزوماً مجبور نیستید قبل از ورزش کردن چیزی بخورید. اگر هدف‌تان این است که عملکرد بهتری داشته باشید مثل اینکه بخواهید خود را برای مسابقه آماده کنید باید بهتر باشد که اول چیزی بخورید، اما اگر هدف کم کردن وزن باشد از شواهد این طور برمی‌آید که قبل از ورزش چیزی نباید خورد.

هستند افرادی که چنانچه قبل از ورزش کردن مواد غذایی نخورده باشند نمی‌توانند از پس تمرینات برآیند و احساس ضعف و خستگی کنند، اما در مقابل افرادی هم هستند که با وجود خوردن چیزی درست قبل از شروع تمرین هنگام ورزش همان احساس ضعف و گیجی بهشان دست می‌دهد. این امر بستگی به افراد دارد و نمی‌توان نسخه یکسانی برای همه تجویز کرد. اما برای کسانی که مایلند این شیوه را امتحان کنند و دچار ضعف نمی‌شوند، ورزش صبحگاهی با شکم خالی بهترین روش برای کاهش وزن است. این شیوه در مطالعه محققان بلژیکی با یک رژیم غذایی مضر همراه بود، اما نتیجه مثبتی داشت. مطمئناً با رژیم غذایی مناسب اثر آن نیز مطلوب‌تر خواهد بود و شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر خواهد کرد.

دیگر به کمک آزمایشات کلینیکی؛ چاقی علت‌یابی شده و به طبع با درمان مناسب وزن نیز کنترل می‌شود و برای درمان آن راه‌هایی اندیشیده‌می‌شود.

محققان سازمان بزرگ بهداشتی دنیا معتقدند که شما می‌توانید بیماری‌هایی مانند مرض قند؛ سرطان؛ بیماری‌های قلبی؛ عروقی؛ بیماری‌های خونی و بیماری‌های روی را به شرط رعایت نکات زیر کنترل کرده و از شر آنها در امان بمانید:

–غذایی که می‌خورید از همه موادغذایی بوده و متنوع باشد.

–از چربی‌ها به‌خصوص چربی‌های اشباع شده به‌هیز کنید.

–از مصرف نمک اضافه به همراه غذا دوری کنید.

–روزانه بین شش، هشت لیوان آب بنوشید.

–در برنامه غذایی خود بیشتر از انواع منابع پروتئینی گیاهی استفاده کنید.

–مصرف میوه‌ها و سبزیجات را کم‌کم بالا ببرید و سعی کنید این موارد را بیشتر به صورت خام میل کنید.

–برای دوری از چاقی از مشکلات فکری، استرس و اضطراب بپوهید بپرهیزید. در ضمن باید خواب خوب و مناسب داشته باشید، یعنی در شبانه‌روز حداقل شش ساعت خواب آرام و راحت داشته باشید.