

أسباب قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال

فيحدث بعد الولادة على سبيل المثال بسبب الإصابة بما يعرف «بالتهاب الغدة الدرقية لهاشيموتو» أو الخضوع للعلاج الإشعاعي. وتتمثل أعراض قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال في زيادة الوزن والتعب المستمر والإمساك وبطء النمو الجسدي والعقلي وجفاف وخشونة الشعر والبشرة. ويتم علاج قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال بواسطة العلاج الهرموني البديل.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأطفال والمراهقين إن قصور الغدة الدرقية يعني انخفاض إنتاج هرمونات الغدة الدرقية. وأضافت الرابطة أن قصور الغدة الدرقية لدى الأطفال ينقسم إلى نوعين، خلقي ومكتسب، موضحة أن قصور الغدة الدرقية الخلقي يحدث بسبب عدم نمو الغدة الدرقية بشكل كاف قبل الولادة أو بسبب نقص اليود أثناء الحمل. أما قصور الغدة الدرقية المكتسب

كيف يمكن للصراخ أن يضر بصحة طفلك العقلية؟



ويكررون الأمر نفسه لاحقاً. وقد يؤدي رد الفعل هذا على سوء سلوك الطفل، إلى الاكتئاب الذي يمكن أن يرافقه إلى مراحل عمرية أكبر. ويمكن للصراخ أن يؤدي إلى مشاكل جسدية كثيرة ومؤثرة كإصداغ السيء ومشاكل الظهر والرقبة وآلام مزمنة أخرى.

ويمكن أن يكون الأثر أبعد من ذلك، فيغير الصراخ أجزاء من الدماغ مسؤولة عن معالجة الأصوات واللغة. لذلك ينصح أن يلجأ الوالدان إلى حل المشكلات بالكأهة أو بالحوار الفردي وتوضيح السلوك الإيجابي وتعزيز القيمة التربوية الإيجابية، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا.

الصراخ رد فعل طبيعي للغضب؛ والغضب والإحباط والعصبية ردود فعل طبيعية لسوء السلوك وهي غالباً ما تأتي في شكل صراخ يبدو أنه أسهل طريقة لتأديب الطفل. لكن الخبراء يقولون إن الصراخ لتأديب الطفل قد يكون له تأثير ضار طويل المدى على نفسية الطفل وهناك عدة أسباب مهمة لتجنب ذلك.

تشير الأبحاث إلى أن الصراخ ليس طريقة مناسبة لتأديب الطفل؛ لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى مزيد من المشكلات السلوكية؛ فالأهل الذين يصرخون على أطفالهم يدفعونهم إلى فعل الشيء نفسه؛ لأنهم يعتقدون أنه لا مشكلة في الصراخ

نصائح لحماية كبار السن من خطر التفاعلات الدوائية



الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.

تناولها وكذلك جرعتها المحددة. ويفضل الاحتفاظ بالخطة، التي تحتوي على جميع المعلومات المتعلقة بالدواء، في مكان بحيث يمكن العثور عليها بسهولة في حالات الطوارئ مثلاً في التلاجة. ويمكن أيضاً الاستفادة من الحلول الرقمية في هذا المجال مثل التطبيقات

الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.

الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.

الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.

الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.

ما هو النظام الغذائي المثالي لمرضى فرط نشاط الغدة الدرقية؟



فرط نشاط الغدة الدرقية هو حالة طبية يمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الأعراض، ويتوجب على المرضى تناول أطعمة معينة والامتناع عن أطعمة أخرى لاتتباع أسلوب حياة صحي. وعادة ما ينصح الطبيب الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بفرط نشاط الغدة الدرقية بأفضل العلاجات الطبية المناسبة لظروفهم، ويشمل ذلك العقاقير الطبية أو علاج اليود المشع أو الجراحة. ويحتاج الأشخاص المصابون بفرط نشاط الغدة الدرقية إلى تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية لمساعدتهم على البقاء بصحة جيدة قدر الإمكان، ويشمل ذلك، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية:

- تناول ما لا يقل عن خمس حصص من مجموعة متنوعة من الفاكهة والخضروات كل يوم، ويجب أن تعتمد الوجبات على الأطعمة النشوية الغنية بالألياف مثل البطاطس أو الخبز أو الأرز أو المعكرونة.
- تناول بعض بدائل الألبان أو منتجات الألبان.
- تناول بعض البقوليات والأسماك والبيض واللحوم والبروتينات الأخرى.
- اختيار الزيوت غير المشبعة والدهون وتناولها بكميات قليلة.
- شرب الكثير من السوائل (على الأقل ستة إلى ثمانية أكواب في اليوم).
- قد يوصي الطبيب أو الصيدلي بمكملات غذائية أو فيتامينات معينة للأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية.
- وقد يكون الأشخاص المصابون بمرض جريفز أو أنواع أخرى من اضطراب الغدة الدرقية المناعي الذاتي حساسين للآثار الجانبية لليود، لذلك قد يوصي الطبيب بالحفاظ على نظام غذائي يتجنب كميات كبيرة من اليود.

ما هي الأعراض الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية؟
العصبية والقلق والتهيج
فرط النشاط - قد تجد صعوبة في البقاء ساكناً ولديك الكثير من الطاقة
العصبية
تقلب المزاج
صعوبة النوم
الشعور بالتعب طوال الوقت
الحساسية للحرارة
ضعف العضلات

إسهال
الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد
العطش المستمر
حكة
و تشمل العلامات الجسدية الشائعة لفرط نشاط الغدة الدرقية أيضاً ما يلي:
تورم في العنق ناتج عن تضخم الغدة الدرقية (تضخم الغدة الدرقية)
معدل ضربات القلب غير المنتظم و /

أول جهاز منع حمل قابل للارتداء في العالم



حصل أول جهاز منع حمل قابل للارتداء في العالم على الضوء الأخضر للاستخدام من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية. وأعطت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الآن الضوء الأخضر لشركة «ناتشرال سايكلز» السويدية للاعتماد على الأجهزة القابلة للارتداء التي يستخدمها بالفعل ملايين الأشخاص لقراءة درجة الحرارة وإعطاء قراءة الخصوبة.

وحتى الآن، يتعين على النساء اللواتي يستخدمن جهاز ناتشرال سايكلز أخذ قراءة لدرجة الحرارة باستخدام مقياس حرارة كل صباح وإدخاله في تطبيق الهاتف. التطبيق يجمع البيانات مرور الوقت، ثم يخبر النساء ما إذا كان من الآمن ممارسة الجنس دون وقاية.

وأظهرت التجارب أن التطبيق نجح في تتبع خصوبة النساء باستخدام حلقة أورا بنفس دقة مقياس الحرارة، وقالت الشركة إن لديها خطأ لبناء أجهزتها الخاصة، كما تم منحها نفس التصريح من قبل السلطات الصحية في أوروبا.

كيف يعمل الجهاز؟
تتغير درجة حرارة المرأة على مدار الشهر، مما يشير إلى قربها أو بعدها عن وقت الدورة الشهرية، وما إذا

كانت قادرة على الإنجاب أم لا، وهناك حوالي تسعة أيام حيث من المرجح أن يحدث فيها الحمل، وإذا عرفت المرأة أنها قادرة على الإنجاب، يمكنها إما أن تختار التوقف عن ممارسة الجنس أو استخدام الواقي الذكري.

وعلى الرغم من أن هذه الطريقة الطبيعية كانت موجودة منذ عقود، فقد أصبح الوصول إليها أكثر سهولة في السنوات الأخيرة بسبب تطبيقات الهاتف التي تسجل البيانات بسهولة وتضعها في الخوارزميات. ويعني تحديد النسل الرقمي نهاية الاضطراب إلى تذكر تناول حبوب منع الحمل كل يوم، ويمكن أن يجلب الأمل أيضاً للنساء اللواتي سئمن من الآثار الجانبية لوسائل

منع الحمل مثل اللولب أو الغرسة، فجميع طرق تحديد النسل لها آثار جانبية، وهناك رغبة بالابتعاد مؤخراً عن وسائل منع الحمل التقليدية التي تؤثر على هرمونات المرأة. وبدلاً من ذلك، تتطلع النساء إلى ما يسمى «تنظيم الأسرة الطبيعي»، والذي يتضمن تحديد علامات

وأعراض الخصوبة أثناء الدورة الشهرية حتى تتمكن المرأة من التخطيط للحمل أو تجنبه. وتقول هيئة الصحة البريطانية إنه إذا تم اتباع التعليمات بدقة، يمكن أن تكون هذه الطريقة فعالة بنسبة تصل إلى 99 في المائة، على غرار اللولب وحبوب منع الحمل والغرسة. وتقول شركة ناتشرال

الخاصة بتعاطي الأدوية كتطبيق Mediteo. وعند الشك أو ظهور أعراض غير معتادة بعد تناول الدواء ينبغي طلب المشورة الطبية. ويمكن الاستدلال على حدوث ملاحظة بعض الأعراض مثل متاعب الجهاز الهضمي والصداع والدوار وآلام العضلات.