

میکروب ها! . . . تقابل تیروئید.

Germs!..meet the thyroid.

نگارش: برایان ورهگی
برگردان: علی صفاریان

By Bryon Verhaeghe

ژانویه 2010

جهان ما مملو از میکروب است آن هنگام که آنها داخل بدن ما هستند باعث صدمه و آسیب می گردند. زندگی و زیستن در این محیط پر از میکروب سخت و دشوار است. پوست بدن به عنوان پوشش کامل بیرونی مدافع اصلی ما می باشد. متأسفانه ما چاره ای جز تعامل با محیط زیست خصمانه برای آب، مواد غذایی و اکسیژن نداریم.

در اثر اعمال ساده تنفس و غذا خوردن مقادیر بسیاری میکروب وارد بدن ما می شوند. غشای داخلی ریه ها و مسیر دستگاه گوارش مکانی راحت برای رشد و زندگی میکروب ها هستند. آن هنگام که شمار آنها بسیار زیاد شوند ما علائم و نشانه هایی از بیماری ها داریم که ما را به زحمت انداخته و حتی موجب تهدید و به خطر انداختن حیات و زندگی امان می گردند.

با گذشت زمان ما انسان ها دریافتیم که آتش و حرارت می توانند میکروب ها را نابود کرده و از بین ببرند. لذا روند پخت و پز به منظور ضد عفونی کردن مواد غذایی پیش از مصرف آنها در سراسر جهان رواج و گسترش پیدا کرد. همچنین ما متوجه شدیم که اقیانوس های شور دارای شمار اندکی میکروب هستند و اینکه خون ما به اندازه آب دریاها شور است تا مانع از دیاد و افزایش میکروب ها گردد.

در این اواخر ما کشف کردیم که الکل به سرعت میکروب ها را نابود می کند لذا در حرفه پزشکی پیش از تزریقات از الکل برای ضد عفونی پوست استفاده می شود. همچنین اغلب با مرغ و ماهی شراب سفید(سرکه) نوشیده می شود تا در معده مخلوط و میکروب ها را نابود کند. ما در عمل جراحی دریافتیم که ید میکروب ها را کشته و نابود می کند و حتی تاثیرش تا آن هنگام که پوست نیاز به التیام دارد باقی و ادامه می یابد.

بدن ما به وسیله ید به درمان هر چیزی که وارد آن می شود می پردازد. هوا، آب و غذا همگی از میان قسمت پایین گلو جایی که ید توسط تیروئید نگهداری می شود عبور می کنند. هر بار که ما چیزی را فرو می دهیم، مقدار کمی ید برای پاکسازی غذا منتشر می شود. چنانچه تیروئید ضعیف کار کند ما ممکن است دچار زخم معده توسط از دیاد و رشد باکتری ها گردیم. هنگامی که خون به سمت سر جریان می یابد در ابتدا از میان تیروئید برای برداشتن ید عبور می کند تا به چشم ها، بینی و دهان در ضد عفونی کردن کمک نماید. تیروئید همچنین از سینوس ها و ریه ها محافظت می کند تا بتوانند خوب کار نمایند.

هنگامی که ما مواد غذایی خام و نپخته مصرف می کنیم میکروب های بیشتری وارد بدن می شوند لذا تیروئید برای محافظت از ما باید سخت تر تلاش نماید. در برخی موارد تیروئید از ید تهی می گردد که سرآغاز اختلالات می شود. بسیاری از غذاها به تیروئید کمک و یاری می رسانند، که تعدادی از آنها عبارتند از ماهی، غذاهای دریایی و جلبک های دریایی که همگی حاوی مواد معدنی دریایی از جمله ید هستند. سوپ جلبک دریایی و یا پختن به روش به جنبش در آوردن و سرخ کردن (stir fry) برای تیروئید مفید هستند.

هنگامی که ما جوان هستیم و احساس خوبی داریم برای سالم بودن از جیب سلامتی خود هزینه می کنیم. برخی غذاها سیستم ایمنی را تحت استرس و فشار قرار می دهند و بعضی باعث بهبودی و تکمیل آن می گردند. تا آن هنگام که دچار بیماری نگشته ایم و یا به کهولت سن نرسیده ایم بیان اینکه کدامیک از غذاها خوب بودند دشوار است. به خاطر داشته باشیم که فقط با اندک توجهی به رژیم غذایی خود نه تنها جوان تر، شاداب تر و پرانرژی تر به نظر خواهیم رسید بلکه یک زندگی بهتر و بدون درد در دوران کهولت به دنبال خواهیم داشت.

بسیاری از مشکلات سلامتی در آن هنگام به ما روی می آورند که تیروئید به درستی فعالیت نمی کند. شگفتی آور اینکه چه بسیار از فعالیت های بدن تحت تاثیر تیروئید قرار دارند. برخی از آنها عبارتند: از سردرد، اختلالات خواب، کیسه های چشم، سرگیجه، تغییر وزن، اختلالات پوست، ورم مچ پا و حتی سرطان پستان.

تیروئید برای عملکرد خوب خود و حفظ سلامتی ما نیاز به ید، گلویتایون و سلنیوم دارد. تیروئید کلمه ای یونانی و به معنای سپر می باشد. این سپر برای سلامتی خوب ما مهم تر و پر اهمیت تر از آن مقداری است که ما می دانستیم.

ما در بازگشت به سلامتی همواره به دنبال راه های رسیدن به سلامت مطلوب هستیم. ما به شما برای تعیین وقت جهت مشاوره رژیم غذایی در مورد خوب غذا خوردن خوش آمد می گوئیم. اطلاعات بیشتر در وب سایت در حال پیشرفت ما:

تلفن تماس در تهران: 44328851
alisafarianca@gmail.com

www.reboundhealth.com
info@reboundhealth.com

www.fixyourbody.net

www.rebounddiet.com

مراجع :

فارول P A ، براورمن L E. تیروئید و داروهای ضد تیروئید. گودمن & گیلمن 's پایه فارماکولوژیک درمان ویرایش نهم، هاردمن JG ، گودمن گیلمن A، لیمبرد LE، (eds). فصل 56. مک گراهیل 1996. ناگایاما Y، مک لچلان SM، راپوپورت B، اشی K. پرکاری تیروئید گریوز و فرضیه بهداشت در مدل موش. گروه پزشکی تکنولوژی ژن، موسسه بیماری بمب اتمی، دانشکده تحصیلات تکمیلی علوم پزشکی، دانشگاه ناگازاکی، 1-12-4 ساکاموتو، 852-8523 ناگازاکی، ژاپن. nagayama@net.nagasaki-u.ac.jp Endocrinology. 2004 Nov;145(11):5075-9. Epub 2004 Aug 12. چنگ SP، لیو CL. عکس در طب بالینی. بیماری های پوستی در اثر بیماری گریوز. بیمارستان یادبود مک کی، 10449 تایپه، تایوان. N انگل J پزشکی. مارس 2005 3؛ 352(9):918. کلی DL، کنلی RR. عمل تیروئید در درمان بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی مقاوم به درمان با quetiapine، ریسپریدون، یا fluphenazine. گروه روانپزشکی، مرکز تحقیقات روانپزشکی مریلند، دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند، بالتیمور، MD 21228، آمریکا. dkelly@mprc.umaryland.edu. J کلین روانپزشکی. ژانویه 2005؛ 66(1):80-4. بندتی M، تینوزی FP، آلبرتاریو S، بیانچی C، نیبل T، وایلاتی A، دانوا M، تینوزی S. یک مورد سرطان پستان دو جانبه و بیماری گریوز. موسسه عمومی جراحی فن معالجه و درمان امراض پا، IRCCS درمانگاه عمومی سن متیو، پاویا، ایتالیا. Tumori. 2004 سپتامبر-اکتبر؛ 90(5):504-6.

References:

Farwell A P, Braverman L E. Thyroid and antithyroid drugs. Goodman & Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics Ninth Edition, Hardman JG, Goodman Gilman A, Limbird LE, (eds). Chapter 56. McGraw-Hill 1996.

Nagayama Y, McLachlan SM, Rapoport B, Oishi K. Graves' hyperthyroidism and the hygiene hypothesis in a mouse model. Department of Medical Gene Technology, Atomic Bomb Disease Institute, Graduate School of Biomedical Sciences, Nagasaki University, 1-12-4 Sakamoto, Nagasaki 852-8523, Japan. nagayama@net.nagasaki-u.ac.jp Endocrinology. 2004 Nov;145(11):5075-9. Epub 2004 Aug 12.

Cheng SP, Liu CL. Images in clinical medicine. Dermopathy of Graves' disease. Mackay Memorial Hospital, Taipei 10449, Taiwan. N Engl J Med. 2005 Mar 3;352(9):918.

Kelly DL, Conley RR. Thyroid function in treatment-resistant schizophrenia patients treated with quetiapine, risperidone, or fluphenazine. Department of Psychiatry, Maryland Psychiatric Research Center, University of Maryland School of Medicine, Baltimore, MD 21228, USA. dkelly@mprc.umaryland.edu. J Clin Psychiatry. 2005 Jan;66(1):80-4.

Benedetti M, Tinozzi FP, Albertario S, Bianchi C, Niebel T, Vailati A, Danova M, Tinozzi S. A case of bilateral breast cancer and Graves' disease. Istituto di Chirurgia Generale Gastroenterologica e Mammaria, IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia, Italy. mariobene@libero.it. Tumori. 2004 Sep-Oct;90(5):504-6.