

## اكتشاف العقيدات في الغدة الدرقية .. وعلاجها



قد يلفت نظرك انتفاخ في رقبتك ، أو قد يشخص فحص طبي وجودها ، يكشفها الأطباء بواسطة صورة بالألوان فوق الصوتية، يكونون قد طلبوا منكم إجراؤها نتيجة تغير في مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الدم.

من اليود الإشعاعي الطبيعي، تكون عقيدة ساخنة، وفي الحالة المعاكسة تعتبر باردة. من الضروري التوصل إلى التمييز بين هذين النوعين لأن العقيدات الساخنة تفرز عدداً كبيراً من هرمونات الغدة الدرقية في الدم (يمكن التأكد منها بقياس الهرمونات في الدم). لا تتسم هذه العقيدات بالأهمية، لا سيما حين يكون إفراز الهرمونات مرتفعاً في الدم ولا تكون العقيدات خلايا سرطانية.

**طبيعة امراض الغدة**

سرطان الغدة الدرقية مرض نادر، ومن السهل تشخيصه مسبقاً. نجده غالباً في العقيدات الباردة حين تكون فردية. لكن تكمن المشكلة في تحديد العقيدات الخبيثة.

يشك الأطباء في العقيدة الخبيثة حين يلاحظون خلال فحص بالموجات فوق الصوتية أن حجمها قد ازداد أو أن دوائرها أصبحت غير منتظمة. لا يعول الأطباء دائماً على هذا العنصر، إذ يلبغون غالباً إلى استخدام حقنة لأخذ عينة نسيجية من الغدة الدرقية، يفحصونها بدقة تحت المهرج. وتسفر الفحوصات عن النتائج التالية: التأكد أن الخلايا حميدة أو مثيرة للريبة أو خبيثة.

**جراحة ممكنة**

ليس الخضوع لجراحة أمراً ضرورياً لمعالجة عقيدات الغدة الدرقية بأنواعها كافة. لكن تصب هذه الجراحة حتمية حين يتأكد الأطباء من أنها من النوع الخبيث (بعد دراسة العينة المستخرجة من النسيج) أو حين يشكون بذلك (حين تظهر الصور الشعاعية احتمال وجود خلايا سرطانية).

تكمن الجراحة في استئصال الغدة بأكملها والأوكياس المجاورة. إذا عجز الأطباء عن تحديد طبيعة العقيدة، يخضعونها لفحص

الغدة الدرقية ، حالها ووصفها وامراضها باتت من القضايا الاساسية في علاج الامراض الروتينية والمزمنة والعصبية. الخ. والمثير ان امراض هذه الغدة ، غريبة بحيرة، لعوبة. لا تحمل أي عوارض ظاهرة وقد تكتشف وجودها عن طريق المصادفة، لكنها قد تهدد صحتكم.

إنها عقيدات الغدة الدرقية الشائعة جداً. لا تستخفوا بهذه العقيدات، بل استشيروا الطبيب الذي يقرر ما إذا كان استئصالها ضرورياً، أو يكفي اتباع علاج فاعل وبسيط.

تختلف ظروف اكتشاف العقيدات في الغدة الدرقية. بكل بساطة، قد يلفت أحد أقرانكم نظركم إلى انتفاخ في رقبتكم، أو قد يشخص فحص طبي وجودها، أو قد يكشف الأطباء ذلك بواسطة صورة بالألوان فوق الصوتية، يكونون قد طلبوا منكم إجراؤها نتيجة تغير في مستوى هرمونات الغدة الدرقية في الدم.

أحياناً، قد تشعرون بألم في الغدة أو بضيق في التنفس أو انزعاج في عصب يؤدي إلى تغير في نبرة الصوت.

وقد تنتشر عقيدة أو أكثر في أحد نصفي الغدة أو في الغدة بأكملها. تتفاوت هذه العقيدات بطبيعتها وحجمها: فتأخذ شكل كيس سائل أو تكون عقيدات كاملة «ساخنة» أو «باردة»، حميدة أو خبيثة. عندما تحوي الغدة الدرقية عقيدات كثيرة، تعرف هذه الحالة بـ«تضخم الغدة الدرقية كثير العجيرات». عموماً، يسمح تصوير الغدة بالموجات فوق الصوتية بتحديد حجم العقيدات وموقعها.

خلال فحص بالصور الشعاعية، يحدد الأطباء إذا كانت العقيدة باردة أو ساخنة بحسب قابليتها على امتصاص اليود. يقيس الفحص بالصور الشعاعية، نشاط الغدة الدرقية الإشعاعي الطبيعي بعد حقن الأوردة باليود الإشعاعي الطبيعي. إذا امتصت العقيدة كمية كبيرة

سؤال يحيرني

تتينا الكور

هل الكافيين مأمون خلال الحمل؟

يعتبر الكافيين غير مأمون خلال فترة الحمل، فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة بين تناول جرعات كبيرة من الكافيين من جهة والإجهاض أو الولادة قبل الأوان، أو ولادة طفل بوزن أقل أو ميت من جهة أخرى. ولكن يمكن تناول كميات قليلة من الكافيين خلال فترة الحمل إذ شملت أحدث التوصيات المعنية بصحة المرأة الحامل بتناول أقل من ٢٠٠ ملغم من الكافيين في اليوم عند الرغبة، وهذا يعادل قرابة فنجانين يومياً من القهوة أو الشاي.

وتتوقف كمية الكافيين على قوة المنتج أو تخميره، فالقهوة الطازجة كثيرة الغلي تحتوي على ٨٠ - ٣٥٠ ملغم في الفنجان (والفنجان يعادل ٦٠ مليلتر)، والقهوة سريعة التحضير تحتوي ما بين ٦٠ - ١٠٠ ملغم في الفنجان، والقهوة بدون كافيين تحتوي على ٢-٤ ملغم في الفنجان، والشاي على ٣٠-٩٠ ملغم في الفنجان، المشروبات الغازية على ٣٥ ملغم في ٢٥٠ مليلتر من المشروب، الكاكاو والشوكولاتة الساخنة على ١٠-٧٠ ملغم في الفنجان، والشوكولاتة ما بين ٢٠-٦٠ ملغم.

وبعد الكافيين أحد المكونات الموجودة في القهوة والشاي بالإضافة إلى المشروبات الغازية والكاكاو والشوكولاتة. ويعتبر من المنبهات أو المنشطات التي تولد لدينا شعوراً بمزيد من اليقظة، فالكافيين يوقف خلايا الدماغ، ولكن إذا تناولنا كميات كبيرة منه فقد يسبب زيادة أو تسارع في ضربات القلب، كما ويسبب الأرق والقلق والتوتر عند البعض.

إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحيرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyanaokour.com



## «غرينيس» يكشف مدى صداقة شركات الالكترونيات للبيئة



شحنها إلى الخارج. وتطالب غرينيس بالبدء بتخفيف المواد الكيميائية السامة التي تستخدم في المنتجات الإلكترونية ثم القضاء عليها نهائياً. تحدث غرينيس هذا الدليل كل ثلاثة أشهر على موقعها الإلكتروني .

عالمية لتنظيم التعامل مع النفايات الإلكترونية. عالمياً، تقدر الأمم المتحدة أنه يتم توليد ما يتراوح بين ٢٠ و٥٠ طناً من النفايات الإلكترونية سنوياً. ويتفوق الاتحاد الأوروبي على الولايات المتحدة الأمريكية من ناحية تطبيق القوانين لتنظيم النفايات الإلكترونية لمنع

قابلة للإشعاع وبلاستيك كلوريد البولي فينيل. عندما تحرق النفايات الإلكترونية للتخلص منها وإستخراج الذهب والنحاس، تنبعث كل المواد الكيميائية السامة في البيئة، معرضة صحة الناس للخطر. وهي تشكل أخطر النفايات التي يتم شحنها عالمياً، حيث لا توجد وكالة

بدأت تتخلص تدريجياً من المواد الكيميائية السامة، وزيادة كفاءة استخدامها للطاقة وعلى رأس القائمة «نوكتيا» و«سوني أريكسون». إشارة إلى ان النفايات الإلكترونية تضم الكثير من المواد الكيميائية الخطرة الملائمة للمنتج مثل الرصاص والزئبق والكروم السداسي والتكافؤ ومواد

أطلقت منظمة غرينيس النسخة الجديدة من دليل شركات الإلكترونيات ومدى صداقتها للبيئة. وعرضت أسماء الشركات التي لم تف بالتراماتها تجاه البيئة في تصنيعها للمنتجات الإلكترونية وعلى رأسها مايكروسوفت وبنيتاندو في مقابل الشركات الأخرى التي