



atiyeno.ir

گذرگاه کهنسالی



## مشکلات تیروئید

## در دوران سالمندی

غده تیروئید تنظیم‌کننده سوخت‌وساز بدن است. فکر می‌کنید چه اتفاقی خواهد افتاد اگر این غده نتواند به اندازه کافی هورمون تولید کند؟ ایسن اختلال که آن را با نام کم کاری تیروئیدسم (Hypothyroidism) می‌شناسند، سرعت متابولیسم را کاهش می‌دهد و عوارض متعددی به‌وجود می‌آورد که اثرات آن‌ها در همه بخش‌های بدن دیده می‌شود. آنچه به این بیماری در سالمندان اهمیت‌ی دوچندان می‌بخشد نیز به همین عوارض گسترده مربوط است و البته به شیوع بالای این بیماری در افراد بالای ۶۵ سال، به‌خصوص در زنان. در حالی که برخی از علائم اختلالات تیروئید در افراد مسن مانند پرکاری و کم کاری تیروئید مشابه علائم در بیماران جوان‌تر است، غیرمعمول نیست که هم پرکاری تیروئید و هم کم کاری آن در بیماران مسن‌تر به اشکال متفاوتی ظاهر شود. این علائم اغلب به‌صورت بیماری‌های روده، قلب یا اختلال در سیستم گوارشی است. یک سرخ‌مهم برای وجود بیماری مذکور در یک فرد مسن، سابقه تیروئید در یکی دیگر از اعضای نزدیک خانواده مانند برادر، خواهر یا فرزند است. درباره سالمندان باید هوشیار بود، زیرا بسیاری از علائمی که ممکن است نشان‌دهنده مشکلات مرتبط با تیروئید باشند با علائم دیگر بیماری‌ها یا نشانه‌های معمول سالخوردگی تشابه دارند. از طرفی، تغییرات تیروئید در سالمندی باعث می‌شود پیدا و لمس کردن این غده در معاینات پزشکی ناممکن یا سخت شود. همیشه یکی از اولین روش‌های تشخیص نوع تیروئید در سالمندان معاینه فیزیکی برای شناسایی توده، تشخیص درد و دقت به علائمی است که از آن شکایت دارند. پس از آن، در صورتی که پزشک به وجود مشکلی در این غده مشکوک شده باشد، عملکرد آن را با آزمایش‌های رایجی همچون سنجش سطح (TSH)، شاخص تیروکسین آزاد (FTI)، آزمایش (T3RU) و... مورد موشکافی قرار می‌دهد. نوشتن دستور سونوگرافی یا انواع اسکن‌ها نیز برای بررسی شکل و اندازه تیروئید رایج است و می‌تواند به تشخیص غده‌ها و گرهِ‌های به‌وجودآمده در این قسمت کمک کند.

شایع‌ترین عارضه مرتبط با این غده در افراد بالای ۶۵ سال کم کاری تیروئید است. خود این اختلال می‌تواند از عوارض مشکلاتی همچون تیروئیدیت هاشیموتو یا سرطان تیروئید باشد. در مقابل درباره پرکاری این غده نیز می‌توان به بیماری گریوز مشکوک بود. با این‌همه عارضه‌های دیگری نیز وجود دارند که ممکن است گریبان‌گیر این غده دولبی شوند و افراد سالخورده را به‌سوی تجربه‌هایی ناخوشایند و دردناک سوق دهند که از بین آن‌ها می‌توان به گواتر و ندول‌های تیروئیدی اشاره کرد. درمان بیماری کم‌کاری تیروئید در فرد مسن نیاز به سرعت ندارد. در واقع اگر خیلی سریع انجام شود، ممکن است بر قلب و سیستم عصبی مرکزی فشار وارد کند. بنابراین درمان هورمونی معمولاً به آرامی با یک دوز جزئی روزانه آغاز می‌شود. در نتیجه به قلب و سیستم عصبی مرکزی اجازه داده می‌شود تا با سطوح فزاینده هورمون تیروئید سازگار شوند. بیمار و اعضای خانواده باید از افزایش احتمالی آنژین، تنگی نفس، گیجی و تغییر عادات خواب آگاه باشند و در صورتی بروز این موارد به پزشک تجویزکننده اطلاع دهند. در بیمارانی که افزایش آنژین صدری، علائم نارسایی احتقانی قلب یا تغییرات ذهنی مانند گیجی را تجربه می‌کنند، باید دوز دارو کاهش یابد و به تدریج افزایش داده شود.

پرکاری تیروئید نیز از انواع اختلالات در افراد مسن است. مانند همه بیماران مبتلا به پرکاری، اگر هورمون تیروئید بیش از حد ترشح شود، همه عملکردهای بدن تمایل به افزایش سرعت دارند. با این وجود، در حالی که بیمار جوان اغلب دارای علائم متعدد مربوط به تیروئید پرکار است، بیمار مسن ممکن است فقط یک یا دو علامت داشته باشد. برای مثال بیمار ممکن است تنها احساس تیش قلب و کمی ناراحتی در قفسه‌سینه هنگام بالا رفتن از پله‌ها را تجربه کند. همچنین ممکن است علائم اصلی، آندرسرگی و لرزش دست باشد که باعث می‌شود فرد گوشه گیر شود. درمان پرکاری تیروئید در افراد مسن مثل بیماران جوان شامل داروهای ضد تیروئید و رادیواکتیو است. به دلیل افزایش خطر عمل جراحی در بیماران مسن، در این گروه سنی درمان جراحی به ندرت توصیه می‌شود. در حالی که بیماری گریوز یک علت شایع پرکاری تیروئید است، گواتر گره‌ای سسمی در بیماران مسن به‌طور شایع‌تر مشاهده می‌شود. در حین درمان اثرات ناشی از تغییر در فعالیت تیروئید بر روی سایر سیستم‌های بدن باید به‌طور دقیق کنترل شود؛ چراکه در افراد مسن وجود هم‌زمان بیماری قلبی با بیماری سیستم عصبی محتمل است.

کوچک تأثیر می‌گذارد. همه این‌ها بر موفقیت شرکت در فروش محصولات سودآور و پایدار تأثیرگذار است. اگر شرکت در زمینه تعیین اهداف اشتباه کند، حجم فروش کاهش خواهد یافت و نمی‌تواند به صرفه‌جویی در مقیاس بالا برای کاهش هزینه‌ها دست یابد، بنابراین سود و بازده ناکافی است.

### آموزش هدف گذاری های کوچک به کارمندان

سؤال مهم این است که شرکت‌ها چگونه می‌توانند تعیین هدف را در محیط کار عادی‌سازی کنند؟ پاسخ ساده است؛ به افراد کمک کنید خودشان مزایای این کار را ببینند، پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرند، از زبان مناسبی استفاده کنید و پیش‌نیازها را فراموش نکنید. اگرچه شرکت‌ها می‌توانند به‌سادگی هدف گذاری را اجباری کنند اما وقتی کارمندان به چیزی باور داشته باشند آن را بهتر می‌پذیرند. در شرکت‌هایی که از جلسات روزانه برای سازمان‌دهی کار گروهی استفاده می‌کنند، کار خیلی راحت‌تر است. می‌توانید تعیین اهداف روزانه یا هفتگی را به بخشی از جلسه گروه تبدیل کنید. این کار باعث می‌شود تا ضمن بحث روی اهداف، درباره موانع پیش‌رو و شیوه عبور از آن‌ها نیز گفت‌وگو شود. با این‌همه، گاهی نیاز است مدیران به‌شکل مستقیم در فرایند درک مزایای هدف‌گذاری مداخله کنند و با برگزاری دوره‌های آموزشی این مسئله را به مدیران میانی شرکت خود آموزش دهند. رهبران و مدیران باید هر روز با گروه‌های خود، کار و اهدافی واضح را مشخص کنند. در گام بعد، رسیدن به این اهداف را به‌عنوان موفقیت به رسمیت بشناسند و آن را جشن بگیرند. جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک، روحیه را در سطح فردی و گروهی تقویت می‌کند و به نفع شرکت است.

مسیر موفقیت در کسب‌وکار، مسیر مستقیم و بی‌پیچ‌وخمی نیست. در این مسیر، مشخص کردن مجموعه‌ای از چند هدف کوچک و دست‌یافتنی، گروه را به ادامه راه تشویق می‌کند. این هدف‌های کوچک آجرهای سازنده موفقیت شرکت هستند و رسیدن به هر یک از آن‌ها گامی است به جلو در مسیر دستیابی به اهداف بزرگ‌تر شرکت. فراموش نکنید هر هدف کوچکی که به آن می‌رسید، پیروزی‌ای کوچک اما مهم است که ارزش جشن گرفتن دارد. بنابراین از همین امروز شروع کنید و ببینید رسیدن به چندین هدف کوچک چگونه شما را به سمت اهداف بزرگ می‌برد.

### لنگرگاه

## تلفیقی از معماری اسلامی و باستانی

بروجرد از شهرهای پرجمعیت ایران است و بر این اساس، عنوان دومین شهر شلوغ استان لرستان را به خود اختصاص داده است. این شهر در یکی از خوش‌آب‌وهواترین قسمت‌های غربی کشور و در مرتفع‌ترین نقاط دامنه زاگرس واقع شده است. بروجرد در آغوش حصاری استوار از زاگرس پناه گرفته و اگر سه جهت شمال، غرب و شرق شهر را بررسی کنیم، به کوه‌های زاگرس می‌رسیم. قله گرین، بلندترین نقطه از حصار بروجرد محسوب می‌شود و در غرب آن واقع شده است. در نقطه مقابل گرین، کوه‌های کم‌ارتفاع بزدگرد در شرق بروجرد خودنمایی می‌کنند. همچنین از جنوب و جنوب شرقی شهر بروجرد، به دشت سیلاخور می‌رسیم که خاک حاصل خیز آن نقش پررنگی در صنعت کشاورزی و باغ‌داری لرستان دارد. در واقع سیلاخور به دو قسمت بالا و پایین تقسیم می‌شود که بروجرد در میان این دو تکه قرار گرفته است. اگر به‌دنبال ماجراجویی در جاذبه‌ای تاریخی میان جاهای دیدنی این شهر زیبا هستید، باید به محله قدیمی دودانگه بروید. برای روبرو‌ه‌ر شدن با معماری بناهای تاریخی لرستان، مسجدجامع این شهر، یکی از بهترین انتخاب‌ها در طول سفرتان خواهد بود. مسجدجامع بروجرد را باید یکی از شاهکارهای معماری سنتی این شهر دانست که قدمت ساخت آن به قرن دوم تا سوم هجری برمی‌گردد. این مسجد که در بین مردمان بروجرد به مسجد جمعه هم شناخته می‌شود، در زمان حکومت یکی از فرماندهان نظامی خلیفه عباسی، به‌نام «ابودلف عجلی» که خود از رهروان مذهب شیعه بوده، بنا شده است. باستان‌شناسان این بنای ارزشمند لرستان را از قدیمی‌ترین مساجد ایران می‌دانند. هر چقدر از زیبایی و معماری تحسین‌برانگیز این بنای تاریخی لرستان بگوئیم، کم گفته‌ایم. جالب است بدانید که مسجدجامع بروجرد در ابتدا بنایی باقی‌مانده از یک آتشکده بوده است. هنر در بند بند این بنای مذهبی تجلی پیدا کرده و می‌شود ردپای معماری خاص ایرانیان باستان را در کنار اصول معماری اسلامی به چشم دید. دودر که در ضلع شرقی و غربی مسجد واقع شده‌اند، به همراه شبستان، ایوان، گنبدخانه و گلدسته، طراحی این مسجد را پوشش می‌دهند. گنبدخانه که از قسمت‌های قدیمی مسجد است، به سبک و سیاق معماری چهارطاقی ساسانیان بنا شده و کندوکاو در گوشه‌وکنار آن برای دوستداران معماری کهن ایران لذت‌بخش خواهد بود. یکی از دیدنی‌های اصلی مسجد جامع بروجرد، منبر چوبی ۹ پله آن است و حکاکی روی آن، تاریخ سال ۱۰۶۸ هجری قمری را نشان می‌دهد. سازنده آن، یارمحمد نجار بوده است. گفتنی است که این مسجد در خلال جنگ ایران و عراق توسط هواپیماهای عراقی بمباران شد و خسارات شدیدی دید و بخش‌هایی از شبستان شمالی آن ویران شد. همچنین زمین‌لرزه‌های متعدد و بارندگی‌های شدید، آسیب‌های جدی بر آن وارد آورده است. آخرین بار زمین‌لرزه سال ۱۳۸۵ موجب فروریختن گلدسته‌ها و آسیب دیدن ۵۰ درصدی این مسجد شد.

### خانه موزه منیرالسلطنه - تهران



زادبوم



**روایاها تنها در ذهن من جای دارند،  
تازمانی که برای تحقق یافتن آن  
اقدام کرده و قدمی بردارم.**

رواق

افزایش انگیزه کارکنان نیز می‌شود. با تعیین هدف، این امکان برای شما فراهم می‌شود تا مجموعه‌ای از معیارها را در نظر داشته باشید و ببینید آیا کسب‌وکار شما موفق است یا خیر. اهمیت هدف شغلی وقتی مشخص می‌شود که فرد بخواهد بداند چه حرفه‌ای با علایق، استعدادها و خلق‌وخوی او سازگار است. از طرفی هرکسی باید به این سؤال‌ها جواب دهد که چرا یک حرفه را برای سال‌های طولانی انتخاب می‌کند؟ شغلی که انتخاب کرده‌او را به درآمد مورد انتظار می‌رساند؟ آیا با کار کردن در این حوزه دچار فرسودگی شغلی و مشکلات بعد از آن نمی‌شود؟ هدف امری است از پیش تعیین‌شده که در یک دوره زمانی مشخص، فرد باید برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کند. هدف‌گذاری در کار می‌تواند کلی و سطح بالا باشد یا با تمرکز بر اقدامات قابل اندازه‌گیری خاص انجام شود.

### اهداف کوچک چطور معجزه می‌کنند؟

برای اهداف کوتاه‌مدت، یک دوره زمانی معین و محدود در نظر گرفته می‌شود که معمولاً از چندساعت تا یک سال کامل متغیر است. اهداف بلندمدت نیز در یک محدوده زمان مشخص در مورد آینده تعیین می‌شود. از اهداف کوتاه‌مدت اغلب برای رسیدن به اهداف بزرگ‌تر

### راهکار

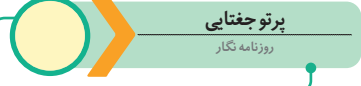
## راهنمای انتخاب یک روانشناس خوب

اگر قرار باشد در زندگی رفاه را تجربه کنیم، باید به سلامت روان خود اهمیت بدهیم. پس چنانچه احساس می‌کنید از نظر روانی در وضعیت خوبی قرار ندارید، بهتر است از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. این روزها مراجعه به روانشناس نسبت به قبل بسیار مرسوم‌تر شده است. اما روانشناس خوب کیست؟ چطور یک روانشناس خوب و جلسه روانشناسی خوب را در میان تعداد زیادی تراپیست با متدهای مختلف، تشخیص دهیم؟ در واقع ما در عصری قرار داریم که بسیاری از افراد برای حل موانع و مشکلات زندگی خود با روانشناسان مشورت می‌کنند. به همین خاطر جایگاه و نقش ویژه یک روانشناس در ذهن مردم، موضوعی مهم و قابل اهمیت است. روانشناس باید با آگاهی نسبت به تمامی امورات روز و درک بیمار خود، او را برای حرکت در مسیر صحیح زندگی هدایت کند. بنابراین انتخاب یک روانشناس خوب موضوعی سخت و زمان‌بر است. حتی شاید در مواردی افراد در ظاهر روانشناس مدنظر خود را پیدا کنند و بعد از گذشت مدتی متوجه شوند که رابطه خوبی با او ندارند. گوش دادن به بیمار ساده‌ترین کار یک روانشناس است. در واقع گوش دادن یک مهارت چندوجهی است که از جمله ویژگی‌های مثبت و ضروری یک روانشناس به حساب می‌آید. یک درمانگر خوب با گوش دادن دقیق و درست به شما نشان می‌دهد که تمامی کلمات شما را به‌درستی درک می‌کند. درمانگر شما باید افکار، احساسات، اعمال و تجربیات شما را بفهمد. این بدان معنا نیست که آن‌ها با هر چیزی که شما می‌گویید یا انجام می‌دهید موافق باشند. در واقع، تفاوت مهمی بین پذیرش و تأیید وجود دارد. اعتبار بخشیدن به معنای تصدیق و پذیرش در جای صحیح است. به این نکته نیز توجه داشته باشید که یک روانشناس خیره‌رکز شما را به انجام کاری که نمی‌خواهید وادار نمی‌کند، بلکه با ارائه توصیه‌های مفید به درستی راهنمایی و هدایتتان می‌کند. او با توجه و ارزش قائل شدن برای بیمار بین خودش و فرد مورد نظر یک ارتباط قوی ایجاد می‌کند. باید توجه داشت که روانشناس یک مربی است. پس باید به گونه‌ای با شما رفتار کند که متوجه درک و ارتباط قوی بین خودتان و او بشوید. اعتماد مهم‌ترین عنصر در رابطه بین بیمار و روانشناس است که موضوعی مهم و ضروری تلقی می‌شود. اعتماد ایجاد احساس امنیت و حمایت بین افراد است، مثل اینکه شما بتوانید بدون ترس از قضاوت با روانشناس خود حرف بزنید. اگر به روانشناس خود اعتماد نداشته باشید مراجعه به او به امید ایجاد اعتماد، موضوعی اشتباه است. در این شرایط باید در مسیر انتخاب یک روانشناس دیگر گام بردارید. درمان کاری چالش‌برانگیز و دردناک است. یک روانشناس کاربلد باید نیاز و مشکلات بیمار را شناسایی کند و ابزاری را برای ایجاد بینش جدید، توسعه مهارت و رفع عادت‌های غلط به او معرفی کند.

### دانشجویان مقابل لانه جاسوسی - ۱۳ آبان ۱۳۵۸



یادنگاره



**همه ما وقتی کودک بودیم رؤیاهای بلند پروازانه‌ای برای آینده داشتیم؛ بعضی از ما می‌خواستیم پزشک، مهندس یا خلبان شویم. در صورتی که با ورود به جامعه و بالا رفتن سن، تفکر ما منطقی شد و مسیر شغلیمان بر اساس توانمندی‌ها و تجربیاتی که داشتیم تغییر کرد. امروزه تعیین هدف شغلی برای رسیدن به موفقیت، ضروری است. پیدا کردن شغل ایده‌آل به عنوان یکی از سخت‌ترین مراحل زندگی، استرس زیادی به ما می‌دهد.**

بنابراین یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی، تعیین این هدف است؛ زیرا این انتخاب بر تمام جنبه‌های زندگی ما تأثیرگذار بوده و به‌نحوی آینده‌مان را رقم می‌زند. اگر می‌خواهید در کارتان موفق باشید و به درآمد خوبی برسید، اهداف و آرمان‌هایتان حرکت کنید. بدین ترتیب مسیر درست زندگی خود را پیدا کرده و بدون سردرگمی رو به جلو می‌روید. در مقابل، اینکه ندانید به دنبال چه چیزی هستید، شما را به مسیرهای انحرافی کشانده و عمر و زحماتتان را بر باد می‌دهد. در صورتی که با هدف‌گذاری صحیح، امکان دستیابی به اهداف بزرگ و رسیدن به رضایت شغلی وجود دارد. اکنون سؤال اینجاست که هدف شغلی چیست و چطور تعیین می‌شود؟ اگر کسی بگوید داشتن هدف‌های کوچک از داشتن هدف‌های بزرگ ضروری‌تر است چه پاسخی می‌دهید؟ تابه‌حال، به قدرت هدف‌های کوچک فکر کرده‌اید؟ کارکنانی که در تعیین هدف‌های روزانه‌شان پشتکار و انضباط دارند، نه‌تنها دستاوردهای بیشتری دارند و کار بیشتری انجام می‌دهند، بلکه نسبت به کارشان هم حس بهتری دارند. مدیران می‌توانند با رعایت یک‌سری اصول، تعیین اهداف روزانه را به عادت کارکنان خود تبدیل کنند.

### چرا هدف گذاری مهم است؟

هدف گذاری بخش مهمی از راه‌اندازی یک کسب‌وکار موفق است. با تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تمرکز واضحی از کار به دست خواهید آورد که یکی از راه‌های