

غده تیروئید، غده پروانه ای شکل است که در قسمت جلویی و پائینی گردن قرار دارد و هورمونی ترشح می کند که سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. در صورتی که این هورمون کم ترشح شود کم کاری تیروئید به وجود می آید. زنان به خصوص در سنین بالای ۵۰ سال بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند.

انواع کم کاری تیروئید:

- نوع اولیه : بیش از ۹۵ درصد موارد مبتلایان دچار کم کاری اولیه تیروئید هستند که اختلال عملکرد خود غده تیروئید است.
- نوع ثانویه : کم کاری تیروئید به علت نارسایی هیپوفیز را هیپوتیروئیدی ثانویه گویند.
- وجود هیپوتیروئیدی از زمان تولد را کرتینیسم گویند. مادر نیز ممکن است دچار کم کاری تیروئیدی باشد.
- تیروئیدیت اتوایمیون (تیروئیدیت هاشیموتو) شایعترین کم کاری تیروئید در بالغین است که غده تیروئید توسط سیستم ایمنی بدن مورد تهاجم قرار می گیرد.
- کم کاری تیروئید در مبتلایان به پرکاری تیروئید که توسط ید رادیواکتیو، جراحی یا

داروهای ضد تیروئیدی درمان شده اند نیز مشاهده می شود.

علائم

بی حالی، عدم تحمل سرما، یبوست، ضعف و درد ماهیچه ای، پوست خشن و زبر، موهای خشک و شکننده، افزایش چربی خون، اضافه وزن بی دلیل، ورم صورت و حالت خواب آلودگی، ضخیم شدن زبان، کند حرف زدن، اختلال در حافظه، خستگی، افسردگی، قاعدگی نامنظم یا زیاد، نازایی، کاهش تعداد ضربان قلب، عدم تعادل، درد و ورم مفاصل، بزرگ شدن ظاهری غده تیروئید

تشخیص

با یک آزمایش خون ساده می توان کمبود این هورمون را تشخیص داد. در این بیماری هورمون تیروئید در خون کاهش می یابد و معمولاً هورمون محرک غده تیروئید (که از هیپوفیز ترشح می شود) افزایش می یابد. تستهای تشخیصی دیگر جهت این بیماری اسکن تیروئید یا سونوگرافی جهت اندازه گیری غده تیروئید و **Radioactive Iodine Uptake Test** جهت بررسی عملکرد تیروئید می باشد.

درمان

- درمان این بیماری به وسیله دادن هورمون تیروئید به صورت مصنوعی می باشد مثل لووتیروکسین، تیوتیرونین یا تیروئید USP

این دارو میزان هورمون تیروئید در خون را به حالت عادی برمی گرداند.

عوارض جانبی دارو:

افزایش اشتها، خونریزی غیر عادی، درد قفسه سینه، اسهال، تب، سردرد شدید، عدم تحمل گرما، بی خوابی، گرفتگی عضلانی، عصبی شدن، تپش قلب، اشکال در تنفس، بثورات پوستی، عرق کردن، لرزش دستان و کاهش وزن. در صورتی که عوارض جانبی این دارو را مشاهده کردید حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید:

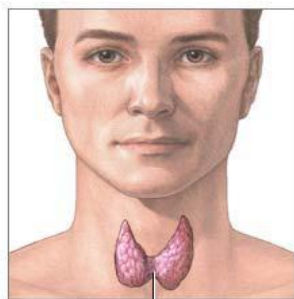
- برخی انواع سبزیجات مانند گل کلم، بروکلی، کلم بروکسل، دانه خردل، تربچه، شلغم و لوبیای سویا، در دمان این بیماری کمک کننده هستند.
- مصرف اسیدهای چرب ضروری شامل اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ می توانند در بهبود علائم ناشی از کم کاری تیروئید مانند اختلالات پوست، مو و ناخن ها و همچنین بهبود عملکرد مغز و افزایش سطح انرژی فرد اثرات مثبتی داشته باشند. منابع اسیدهای چرب امگا-۳ شامل گردو، دانه کتان، ماهی های چرب آب های سرد مانند سالمون (آزاد) و کاد می باشد. اسیدهای چرب امگا-۶ نیز عمدتاً در دانه ها و مغزهای گیاهی وجود دارند.



تفصی

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

کم کاری تیروئید



Thyroid

ADAM.

PT-HO-123

گردآوری : سارا دژب کارشناس پرستاری

بازنگری: اشرف معمارزاده کارشناس ارشد مراقبت

وئجه نوزادان

استاد علمی: دکتر غلامرضا پشداد فوق تخصص غدد

۱۳۹۵

مخدرها، فنوباریتال و دیگوکسین همزمان با این دارو، ممکن است اثر آن را افزایش دهد و سبب مسمومیت دارویی شود.

- سلنیوم در تشکیل شکل فعال هورمون‌های تیروئیدی و متابولیسم ید نقش مهمی دارد. غذاهای غنی از سلنیوم شامل دانه گندم، غذاهای دریایی، کلیه، جگر، گوشت و ماکیان، دانه آفتابگردان و مغز دانه‌ها می‌باشند.

توصیه های زیر را رعایت کنید:

۱. سعی کنید فعالیت خود را به صورت آهسته و منظم زیاد کنید. اگر در حین فعالیت دچار درد قفسه سینه، گرفتگی عضلات، تنگی نفس یا تپش قلب شدید، حتماً پزشک خود را مطلع کنید.
۲. برای جلوگیری از افزایش وزن، افزایش چربی خون و یبوست از غذاهای کم کالری، کم چرب و پر فیبر استفاده کنید.
۳. در حین دریافت دارو باید مرتباً آزمایش خون جهت چک کردن میزان هورمون تیروئید در خون انجام شود. چون ممکن است نیاز تغییر میزان دارو داشته باشید. دارو را به هیچ عنوان کم یا زیاد نکنید و هر روز سر ساعت معین آن را میل کنید تا جذب بهتری داشته باشد.
۴. در صورتیکه مجبور به مصرف داروهای دیگری هستید حتماً پزشک را از بیماری خود مطلع کنید چون مصرف بعضی داروها، بخصوص

منابع :

1-Hypothyroidism, Available from :

<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/128576307->

3/822512923/10041/30008.html. Accessed March 2009.

2- www.tebyan.net