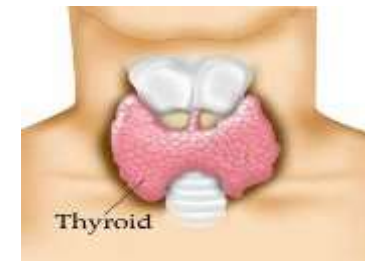


کم کاری تیروئید یا همان هیپوتیروئیدی، زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون تیروئیدی (بخصوص هورمون T4) کمتر از حد طبیعی تولید می کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت های بدن است. هورمون T4 عملکردهای اساسی بدن از قبیل ضربان قلب، هضم غذا، رشد فیزیکی و ذهنی را تنظیم می کند. اگر چه کم کاری تیروئید می تواند موقتی باشد ولی معمولاً یک وضعیت دائمی است. برخی از مطالعات نشان می دهند که ۱۰ درصد زنان و ۳ درصد مردان کم کاری تیروئید دارند.



- غده تیروئید دو هورمون به نام یدوتیرونین (T3) و تیروکسین (T4) را می سازد که در رشد و نمو سلولهای جنینی و همچنین تنظیم متابولیسم بدن در بالغین نقش بسیار مهمی دارند.
- غده تیروئید، ید را از موارد غذایی گوناگون بدست می آورد و در خود ذخیره می کند و سپس هورمون (T4)

را می سازد. در صورت اشکال در کارکرد این غده و کاهش میزان تولید هورمون (T4) در بدن تغییراتی در وزن، اشتها، الگوی خواب و دمای بدن به وجود می آید.

علل بیماری

- ۱- سن و چاقی: زنان پس از ۵۰ سالگی و مردان پس از ۶۰ سالگی بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.
- ۲- کمبود ید: تغذیه نامناسب می تواند یکی از علل کم کاری تیروئید باشد. کمبود ید در رژیم غذایی باعث می شود هورمون (T4) کمتری ساخته شود.
- ۳- داروها: استفاده از داروهایی همچون لیتیوم (داروهای ضد افسردگی)، نیتروپروساید (داروهای ضد فشار خون) می توانند کم کاری تیروئید را ایجاد کنند. اگر بیمارانی که چنین داروهایی مصرف می کنند به طور منظم توسط پزشک معالج کنترل شوند، امکان ایجاد چنین اثرات جانبی نادر خواهد بود.
- ۴- هیپو تیروئیدی خود ایمنی: دستگاه ایمنی بدن می تواند واکنشی در غده تیروئید ایجاد کند که باعث کم کاری تیروئید شده و گاهی باعث گواتر می گردد.

(بزرگی تیروئید). داشتن سابقه خانوادگی مشکلات تیروئید، کلسترول بالا و بیماریهای سیستم ایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و دیابت افراد را مستعد ابتلا به چنین بیماری می کند.



علائم

خستگی فراگیر، خواب آلودگی، فراموشی، مشکلات حافظه و تمرکز یافتن، ناخن و موی خشک و شکننده، پوست خشک و خارش دار، صورت پف آلوده و ورم پلک ها، کاهش ضربان قلب، از دست دادن شنوایی، افزایش وزن، افسردگی، بزرگ شدن غده تیروئید (گواتر)، گرفتگی صدا، ضعف و درد عضلانی، بی حسی دستها، حساسیت زیاد به سرما، بیبوست، اختلالات قاعدگی، افزایش سقط و افزایش حساسیت به داروها

تشخیص

انجام تست های آزمایشگاهی به شدت برای تایید تشخیص و تعیین علت بیماری اهمیت دارد که شامل بررسی میزان



بیمارستان قلب الزهرا (س) و کودکان شهید حجازی
(آموزش ضمن خدمت))

شماره پمفلت: PA-EP-۷۲-۰۱

کم کاری تیروئید

تهیه کننده: معصومه کریمی - کارشناس پرستاری
ناظر کیفی: آرزو چایچی - کارشناس ارشد پرستاری

منبع: برونر سوردارت ۲۰۱۸

زمستان ۱۴۰۰



رژیم غیر دارویی

آزمایشات دوره ای ، ورزش منظم و رژیم غذایی پر فیبر برای این بیماران توصیه می شود. غذاهای دریایی ، انواع سبزیجات ، لبنیات و تخم مرغ که حاوی مقادیر متفاوتی از ید هستند برای آنان مفید است .

مصرف زیاد کلم ، شلغم ، هلو ، بادام زمینی ، دانه های سویا و اسفناج به آنان توصیه نمی شود و باید مصرف این نوع مواد غذایی را محدود نمایند.

مصرف داروهای تجویز شده را حتی پس از رفع علائم ادامه دهید و از کم و زیاد کردن داروها به صورت خود سرانه بدون مشورت با پزشک اجتناب کنید .

آزمایش های دوره ای هورمون های تیروئید را منظم و طبق نظر متخصص انجام دهید .

از مصرف خود سرانه داروها به خصوص مسکن و آرام بخش ها شدیداً اجتناب کنید .

از فرار گرفتن در سرمای شدید اجتناب کنید .

هنگام مراجعه به سایر متخصصین یا مراکز درمانی ،

آنها را از بیماری خود و داروهایی که مصرف می کنید

مطلع سازید .

هورمونهای TSH , T4 , T3 و پادتن های ضد تیروئیدی می باشد. سطح افزایش یافته هورمون TSH (هورمون تحریک کننده تیروئید) در خون ، تقریباً یک نشانگر دقیق از هیپوتیروئیدی اولیه است .

پیشگیری

راهی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد ولی با تشخیص به موقع این بیماری می توان به مداوای آن پرداخت و از مشکلات بعدی پیشگیری کرد.

درمان

بیشتر پزشکان داروی (لووتیروکسین سدیم) را برای درمان این بیماری تجویز می کنند که به صورت روزانه مصرف می شود و بسته به میزان هورمون (TSH) (تحریک کننده تیروئید) تجویز می شود . اغلب درمان دارویی در کم کاری تیروئید در طول زندگی فرد ادامه پیدا می کند و قطع نمی شود ، در نتیجه اندازه گیری دوره ای هورمون (TSH) برای اطمینان از دوز مناسب ضروری است و دوز دارو فقط با نظارت پزشک تنظیم می گردد.