

غده تیروئید چیست؟

تیروئید غده ای پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. تیروئید بزرگترین غده درون ریز بدن است. این غده در تمام افراد سالم وجود دارد و موادی به نام هورمون تولید و به داخل خون ترشح می کند هورمون T3 و T4 از طریق خون به تمام بدن رفته و سرعت سوخت و ساز بدن را تنظیم می کنند. کنترل عملکرد تیروئید در جریان خون به وسیله غده هیپوفیز واقع در مرکز جمجمه (زیر مغز) انجام می شود. اگر تغییری در میزان هورمون های تیروئیدی ایجاد شود، غده هیپوفیز مقدار آن را تنظیم می کند. این هورمون تنظیم کننده TSH نام دارد. از مهمترین وظایف تیروئید می توان به تنظیم متابولیسم، تنظیم اشتها، تنظیم سطح انرژی و دمای بدن اشاره کرد. زمانی که این غده دچار اختلال شود علائم مختلفی نشان می دهد که فرد با شناسایی آنها می تواند درصدد درمان به موقع برآید و از ایجاد عارضه های بیماری جلوگیری کند. **کم کاری و پرکاری تیروئید** از شایع ترین اختلالات عملکردی غده تیروئید می باشند.

کم کاری تیروئید

یکی از بیماریهای شایع غدد است که در آن هورمونهای تیروئیدی به مقدار کافی در بدن ترشح نمی شود و در نتیجه میزان سوخت و ساز بدن کاهش می یابد.

علائم و عوارض :

مهمترین علائم آن خستگی و ضعف، افزایش وزن، عدم تحمل سرما و کاهش ضربان قلب می باشد و نیز ممکن است علائم زیر در بیمار نمایان شود:

- خشک و زبر شدن موها و افزایش ریزش آنها
- ریزش ابروها
- شکننده شدن ناخنها
- ورم اندامهای بدن یا پف کردن
- یبوست
- دردهای عضلانی و مشکلات خواب
- عدم تحمل سرما و خشکی پوست
- افسردگی و مشکلات حافظه
- ناباروری
- بزرگ شدن تیروئید گواتر
- عقب افتادگی ذهنی در کودکان و نوجوانان

اگر کم کاری تیروئید به موقع درمان نشود میتواند سبب ایجاد مشکلات ثانویه نظیر اختلالات قلبی و عروقی کما و در نهایت مرگ شود.

رژیم غذایی مناسب

مصرف نمک یددار، غذاهای حاوی ید (غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات) سلنیوم (ماهی تن، تخم مرغ و حبوبات) روی (گوشت قرمز، مرغ و میگو) سبزیجات پخته و لبنیات کم چرب توصیه شده و مفید است. از مصرف غذاهای فرآوری شده مانند (سوسیس، کالباس، کیک) سویا، کلم بروکلی و شیرینی جات خودداری کنید.

درمان

در اکثر موارد میتوان با دارو این بیماری را کنترل کرد معمولاً قرص لووتیروکسین تجویز میشود درمان اکثراً مادام العمر است. بهتر است فرد با مراجعه به متخصص داخلی و یا غدد تحت نظر و درمان قرار گیرد.

پرکاری تیروئید

در پرکاری تیروئید هورمونهای تیروئیدی به مقدار بیش از حد در بدن ترشح میشوند و در نتیجه میزان سوخت و ساز بدن افزایش مییابد.

علائم و عوارض

از مهمترین علائم میتوان بالا رفتن ضربان قلب کاهش وزن افزایش اشتها و بالا رفتن اضطراب را نام برد همچنین ممکن است علائم زیر در بیمار نمایان شود:

- ریزش موها و ابروها
 - نرمی ناخن
 - تعریق بیش از حد و عدم تحمل گرما
 - اسهال و سندرم روده تحریک پذیر (IBS)
 - لرزش انگشتان و اندامها
 - بی خوابی و کج خلقی
 - ناباروری
 - تغییرات بینایی و بیرون زدگی چشم
- اگر پرکاری تیروئید به موقع درمان نشود میتواند سبب ایجاد مشکلات ثانویه نظیر اختلالات قلبی و عروقی و بزرگ شدن تیروئید گواتر شود.

رژیم غذایی مناسب

مصرف غذاهای کم، پید نمک بدون ید، سفیده تخم مرغ، میوه های خشک و نان ها و مغزهای بدون نمک، گل کلم، کلم بروکلی، تربچه، شلغم، خردل، ویتامین ها، آهن، روی، کلسیم و ویتامین D توصیه شده و مفید است.

درمان

متی مازول و پروپیل تی یوراسیل (PTU) از قرصهای پرکاری تیروئید هستند. در موارد عدم کفایت قرص، جراحی توصیه و گاهی غده تیروئید بطور کامل برداشته می شود. درمان اکثرا مادام العمر است. بهتر است فرد با مراجعه به متخصص داخلی و یا غدد تحت نظر و درمان قرار گیرد.

تستهای تشخیصی

سابقه پزشکی و خانوادگی بررسی شده و معاینه فیزیکی انجام می گیرد. تصویربرداری از غده تیروئید و آزمایشات خونی T3 و T4 و TSH انجام می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

مرکز آموزشی درمانی معتضدی

پرکاری و کم کاری تیروئید

تائید کننده: دکتر گلرخ یونسی (متخصص داخلی)

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر آموزش سلامت)

تلفن: ۷۲۴۶۳۵۱-۷۲۴۶۶۹۳

خط مستقیم آموزش به بیمار: ۷۲۶۴۷۹۰

واحد آموزش بیمار داخلی 185

منبع: متابولیسم اندوکراین (برونر و سودارث)

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404