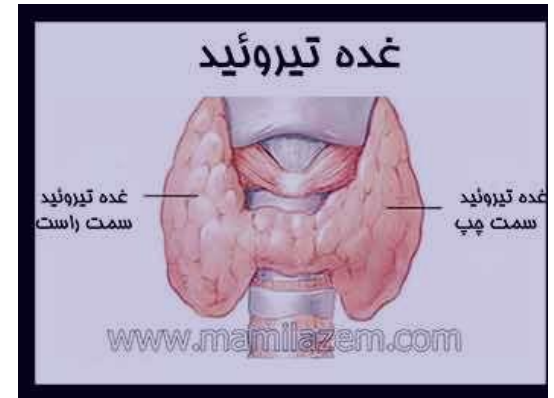




پرکاری تیروئید (هیپر تیروئیدیسم)

غده تیروئید علی‌رغم کوچکی اندازه‌اش، نقش بسیار عمده و حیاتی بر سلامت کل بدن دارد



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته است. این غده هورمون تیروکسین (T₄) و تری یدو تیرونین (T₃) تولید و به داخل خون ترشح می‌کند. این هورمون‌ها سرعت کار و تولید انرژی را در بدن عهده دار هستند.

نکاتی درباره پرکاری تیروئید

تیروئید افراد سالم به میزان کافی هورمون می‌سازد و در اعمال مهم بدن اثر می‌گذارد. این هورمون‌ها سوخت و ساز بدن را از جمله آنکه چه مقدار کالری مصرف کنیم، چه مقدار احساس گرما کنیم و وزن ما را تنظیم میکنند، در بعضی اعضاء نیز اثرات اختصاصی دارد مانند قلب که در اثر این هورمون‌ها تندتر می‌زند. پرکاری تیروئید حالتی است که باعث می‌شود مقدار زیادی هورمون به بافتهای بدن برسد.

علل پرکاری تیروئید چیست؟

۱. نسج تیروئید ممکن است فعالیت بیش از حد داشته باشد و تولید هورمون زیاد شود که به این شکل بیمار گریوز یا گواتر سمی منتشر گویند.
۲. یک یا چند توده در تیروئید افزایش فعالیت پیدا می‌کنند. اگر توده یک عدد باشد گره سمی خودکار نامیده می‌شود. چندین توده گواتر سمی چند گره‌ای نامیده می‌شود.
۳. غده تیروئید ممکن است دچار التهاب شود که تیروئیدیت نامیده می‌شود و باعث آزاد شدن هورمون تیروئید ذخیره در تیروئید و پرکاری تیروئید شود که

برای چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد.

۴. مصرف بیش از حد هورمون تیروئید موجب علائم پرکاری تیروئید می‌شود.

۵. بعضی داروها مانند آمبودارون و محلول لوگول حاوی مقدار زیاد ید هستند که تیروئید جهت تولید هورمون از آن استفاده می‌کند. مصرف این دارو‌ها در بعضی از افراد با ایجاد پرکاری همراه است

علائم و نشانه های پرکاری تیروئید چیست؟

افزایش تعداد ضربان قلب - افزایش خفیف فشار خون - تحریک پذیر بودن - افزایش تعریق . ضعف عضلات به خصوص در ناحیه شانه، لگن و ران ها - لرزش دستها - کاهش وزن علی‌رغم اشتهای خوب - ریزش مو. جدا شدن ناخن از بستر - تورم نوک انگشتان (چماقی شدن) - گواتر یا بزرگی تیروئید - کشیده شدن پلک بالا به سمت پایین - تغییر در ضخامت پوست - افزایش حرکات دستگاه گوارش - کاهش تعداد دفعات قاعدگی یا کاهش حجم خونریزی - بزرگ شدن پستان در آقایان - ضخیم شدن پوست در جلوی استخوان ساق پا - برجسته شدن چشم‌ها. پرکاری تیروئید می‌تواند باعث کشیده شدن پلک فوقانی به طرف بالا و نگاه خیره گردد و نیز باعث بیرون زدگی یک یا هر دو چشم از حدقه شود که به آن اگزوفتالمی می‌گویند.

آزمایشهای تشخیصی برای پرکاری تیروئید

۱. تاریخچه بیماری و معاینه بالینی برهمه مقدم است
 ۲. اندازه گیری هورمون تیروئید، تیروتروپین و آنتی بادی های تحریک کننده تیروئید موجود در خون برای تایید تشخیص بکار می رود .
 ۳. ارزیابی ساختمان و عملکرد غده تیروئید با استفاده از تجویز مقدار کم ید رادیواکتیو،
 ۴. اندازه گیری تیروتروپین یا هورمون تحریک کننده تیروئید (TSH) که از هیپوفیز ترشح می شود و کنترل کننده کار تیروئید می باشد. در پرکاری تیروئید مقدار این هورمون در خون کم می شود.
- درمان:** این بیماری به محض تشخیص، باید تحت درمان قرار گیرد. معمولاً از ید رادیواکتیو، داروهای ضد تیروئید و در برخی موارد، روش های جراحی برای برداشتن بخشی از غده استفاده می شود. در هر یک از این روش های درمانی، تغییر شیوه زندگی، تغییر و اصلاح رژیم غذایی و تطابق فعالیت می توانند نقش بسیار مهمی در جهت بهبودی بیماری داشته باشد

رژیم غذایی در پرکاری تیروئید

از آن جا که میزان نیاز انرژی در این شرایط ۵۰-۶۰ درصد و در موارد خفیف تر ۱۰-۳۰ درصد افزایش می یابد، بیماران باید از رژیم پر کالری (حدود ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) استفاده

نمایند بهتر است بیماران تعداد وعده های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده، مقداری کم کنند.

*دریافت پروتئین نیز باید بین ۱،۱/۷۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می شود. در صورت تخلیه ذخایر پروتئینی بدن، استفاده از مکمل های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه، می تواند مفید باشد.

*با توجه به افزایش نیاز ویتامین ها، استفاده از مکمل ویتامین C، ویتامین B کمپلکس خصوصاً ویتامین های B۱، B۲، B۶ و B۱۲ همراه رژیم غذایی بسیار مفید هستند. به طور کلی استفاده از مولتی ویتامین و مولتی مینرال توصیه می شود. منابع غذایی عمده ویتامین های فوق که باید در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شوند عبارتند از: انبه، مرکبات، کیوی، شیر و فرآورده های آن، سبزیجات برای سبز رنگ، جوانه حبوبات و ماهی به نظر می آید مقادیر زیاد ویتامین A باعث مهار عملکرد غده تیروئید و بهبود علائم بیماری گریو می شوند. مکمل ویتامین C نیز برای بهبود علائم و شرایط متابولیکی مفید است.

سبزیجات مفید در هیپروتیروئیدسم عبارتند از: هویج، کرفس، فلفل، سبز، جعفری، تره، زردآلو، سیب، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس

از مصرف زیاد ید پرهیز شود. لازم به ذکر است از آن جا که بعضی از مکمل های ویتامینی و مواد معدنی، دارای مقادیری ید نیز هستند، مبتلایان به پرکاری تیروئید، باید از مصرف این قبیل مکمل ها و هرگونه مکمل ید پرهیز کنند. در ضمن از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف ها و جلبک های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایند.

***استفاده از گواتروژن های طبیعی؛** منظور از گواتروژن ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده تیروئید می شوند. بنابراین استفاده از آن ها به هنگام پرکاری تیروئید موثر خواهد بود. منابع عمده گواتروژن ها عبارتند از: سبزیجات خانواده کلم از قبیل کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل، اسفناج، شلغم، هلو گلابی، همچنین بادام زمینی و سویا. جالب است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرارت از بین می روند. نسبت به دریافت توأم گواتروژن های طبیعی یا داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود؛ زیرا این ترکیبات می توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند. البته همان طور که اشاره شد پخت مواد غذایی فوق می تواند این اثرات را کاهش دهد

باتوجه به این که سوخت و ساز کلسیم در مبتلایان به بیماری گریو تغییر می کند این افراد بیشتر در معرض پوکی استخوان (استئوپروز) قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می تواند مفید باشد.