



کم کاری تیروئید (هیپوتیروئید)

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع) اراک



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

کم کاری تیروئید چیست؟

هیپو تیروئیدی یا کم کاری تیروئید (غدد تیروئید کم فعال) زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون تیروئید کمتر از حد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت‌های بدن است

نشانه های کم کاری تیروئیدی چیست؟

- خستگی فراگیر - خواب آلودگی - فراموشکاری
- مشکلات یادگیری - ناخن و موی خشک و شکننده - پوست خشک و خارش دار - یبوست
- صورت پف آلود - ناراحتی عضلات
- اضافه وزن و احتباس ادراری
- جریان قاعدگی سنگین یا غیر طبیعی
- افزایش فراوانی سقط
- افزایش حساسیت به داروها

علل هیپو تیروئیدی چیست؟

هیپوتیروئیدی خود ایمنی

دستگاه ایمنی بدن می تواند واکنشی در غده تیروئید ایجاد کند که باعث کم کاری تیروئید می شود و اکثر اوقات باعث گواتر می گردد (بزرگی تیروئید). دیگر بیماریهای خود ایمنی ممکن است همراه با این اختلال بوده و سایر اعضای خانواده نیز دچار این حالت باشند.

درمان با ید رادیو اکتیو

هیپو تیروئیدی به میزان زیادی پس از استفاده از ید رادیواکتیو به عنوان یک هدف درمانی برنامه ریزی شده برای پر کاری تیروئید اتفاق می افتد.

شروع خوبخود

ممکن است بدون علت واضحی تولید هورمون تیروئید کاهش پیدا کند.

جراحی تیروئید

هیپوتیروئیدی می تواند به علت جراحی بر روی غده تیروئید بخصوص زمانی که بیشتر غده برداشته می شود اتفاق بیفتد

التهاب تیروئید پس از زایمان

مدت کوتاهی پس از زایمان ممکن است تیروئید وارد یک دوره هیپرتیروئیدی و به دنبال آن هیپو تیروئیدی شود و اکثراً پس از آن به عملکرد طبیعی خود باز می گردد.

وضعیت های مادرزادی

نوزاد ممکن است با میزان ناکافی بافت تیروئید یا نقص آنزیمی که اجازه تولید طبیعی هورمون تیروئید را نمی دهد متولد شود. اگر این وضعیت به سرعت درمان نشود ممکن است عقب ماندگی رشد جسمی یا آسیب ذهنی (کرتینیسم) اتفاق بیفتد.

هیپوتیروئیدی هیپوفیزی

هر بیماری تخریب کننده غده هیپوفیز می تواند باعث آسیب رسیدن به سلول هایی شود که هورمون تحریک کننده تیروئید ترشح میکنند. این هورمون، تیروئید را تحریک به تولید میزان طبیعی هورمون تیروئید می کند. این یک علت بسیار نادر هیپوتیروئیدی است.

داروها

لیتیوم، دوز بالای ید، و آمیودارون می توانند باعث هیپو تیروئیدی شوند.

هیپوتیروئیدی چگونه تشخیص داده می شود؟

از آنجایی که کم کاری تیروئید بیشتر در زنان مسن است توصیه می شود زنان مسن تست روتین سالیانه انجام دهند و زنانی که قصد بارداری دارند تست کم کاری تیروئید انجام دهند. آزمایش هایی که برای کم کاری تیروئید انجام می شود شامل TSH, T₄, T₃, RU است یک تیروکسین پایین و TSH بالا نشان دهنده کم کاری تیروئید است. اگر در علت کم کاری تیروئید، هیپوفیز یا هیپوتالاموس دخالت دارد MRI و مطالعات دیگر ممکن است ضروری باشد

عوارض کم کاری تیروئید

تیروئید روی تمام ارگان های بدن انسان تاثیر می گذارد و در صورتی که فرد هنگام بروز علائم به موقع به پزشک مراجعه نکند تمام عوارضی که به آن اشاره کردیم تشدید می شود. پوست، چشم، سیستم خونی و قلب و عروق، گوارش، دستگاه ریوی، باروری، مغز و اعصاب و عضلات ارگان هایی هستند که تحت تاثیر عملکرد غده تیروئید قرار دارند شدیدترین حالت کم کاری تیروئید که گاهی هم در فصل سرما دیده می شود کمای ناشی از کم کاری تیروئید درمان نشده است.

هیپوتیروئیدی چگونه درمان می شود؟

هیپوتیروئیدی با یک درمان تک دوز روزانه لووتیروکسین که به صورت قرص داده می شود درمان می گردد

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

این بیماران باید از مصرف زیاد مواد غذایی گواتروژن پرهیز کنند و سبزیجات را به صورت پخته مصرف نمایند. مواد غذایی گواتروژن شامل انواع کلم، سلغم، روغن گلزا (کانولا)، بادام زمینی، ارزن و سویا است. سویا مانع جذب کافی داروهای تیروئید می شود بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید، زیرا در غیر این صورت ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب ظرف غذا، همراه با بخار خارج می شود. در این صورت شما میزان ید کمتری از آن چه که انتظار می رود دریافت خواهید کرد. در ضمن نمک یددار را نباید در شیشه های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد.

اطمینان نسبت به تأمین مقادیر کافی ویتامین های C، A، و ویتامین های گروه B به ویژه B₂، B₃، B₆ که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند لازم است. لذا مصرف منظم مواد غذایی زیر در برنامه ی غذایی روزانه توصیه می شود منابع مناسب ویتامین C: توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب زمینی و هلو-

منابع مناسب ویتامین A: جگر، تخم مرغ، ماهی های روغنی، سبزی های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده ای کلم)، سبزی ها و میوه های زرد و نارنجی رنگ- منابع مناسب ویتامین E: روغن های گیاهی، مغز دانه ها (به جز بادام زمینی) و غلات- منابع مناسب ویتامین B: غلات سبوس دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی- استفاده از منابع مناسب غنی از روی، نظیر غذاهای دریایی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غلات سبوس دار. مصرف منظم منابع غنی از فیبر، نظیر سبزی ها، میوه هایی مانند انجیر، آلو، سیب، مرکبات، همچنین حبوبات و غلات سبوس دار، برای برطرف شدن یبوست نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل ۷ لیوان) بسیار ضروری است پرهیز از مصرف قند های ساده مانند قند و شکر، شیرینی جات و پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار، میانه روی در مصرف فرآورده های شیری و گندم- استفاده از منابع غنی از آهن مانند جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می باشند.

تنظیم کالری دریافتی برای جلوگیری از افزایش وزن ضروری است. برای این منظور مشاوره با کارشناس تغذیه، همراه با استفاده از درمان دارویی توصیه می شود.