



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: بیماری تیروئید

تهیه کننده: غزاله سهرابی

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر سوراث

(2018)

تاریخ تدوین: زمستان 1400

تاریخ آخرین بازنگری:



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

## غذاهای مفید و مضر برای مبتلایان به مشکلات تیروئید

چیست؟

برای گره‌های تیروئید، هیچ رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود. افراد دچار کم‌کاری تیروئید، بهتر است از مصرف سبزیجات خانواده کلم مانند گل‌کلم، کلم بروکلی و کلم بنفش، سویا، سیر خام، شلغم و چغندر پرهیز کنند؛ این گروه از سبزیجات کم‌کاری را تشدید می‌کند. غذاهای دریایی به ویژه ماهی و همچنین استفاده از نمک یددار برای سلامتی تیروئید و کمک به درمان کم‌کاری تیروئید مفید است.

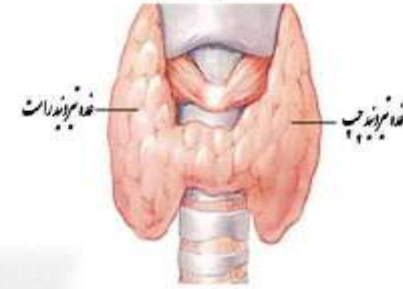
به بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید، به ویژه در چندماه اول درمان که بیماری هنوز کنترل نشده‌است، توصیه می‌شود از نمک یددار یا غذاهای دریایی خودداری کنند، زیرا وارد شدن حجم زیادی از ید به بدن بیمار، باعث تشدید پرکاری تیروئید می‌شود و روند درمان را دشوار می‌کند. برای افرادی که تحت عمل جراحی تیروئید قرار می‌گیرند و غده تیروئید آن‌ها به‌طور کامل خارج می‌شود، رژیم غذایی خاصی وجود ندارد و آن‌ها می‌توانند از همه غذاها آزادانه استفاده کنند؛ این افراد تنها باید داروی لوتیروکسین تجویز شده را به‌صورت مادام‌العمر استفاده کنند.

## در مورد مصرف نمک ید دار چه توصیه ای دارید؟

نکته‌ای که در مورد مصرف نمک ید دار وجود دارد این است که قرارگرفتن این نوع نمک در معرض نور، حرارت، آفتاب و رطوبت، باعث بی‌اثر شدن خاصیت ید می‌شود. بنابراین نمک ید دار باید در آشپزخانه در ظروف دربسته و به دور از نور نگهداری شود و به صورت خام روی غذا پاشیده شود تا ید موجود در آن برای بدن

## بیماری های تیروئید چیست و چه علائمی دارد؟

### غده تیروئید



تیروئید از حیاتی ترین غدد درون ریز بدن است که در سنین مختلف، نقش آفرینی های متفاوتی را برعهده دارد

### وظایف غده تیروئید چیست؟

غده تیروئید از حیاتی ترین غدد درون ریز بدن است و در سنین مختلف، نقش آفرینی های متفاوتی را برعهده دارد. به طور مثال در دوران جنینی و در زندگی دوران رحم، مسئول تکامل و تبدیل سلول های بنیادی به اعضای مختلف بدن است؛ بنابراین در شکل گیری اندام های مختلف به ویژه مغز و سیستم عصبی نقش بسیار حیاتی ایفا می کند. اگرچه هورمون تیروئید در دوران جنینی، نقش عمده ای را در رشد و تکامل دارد، این وظیفه بعد از زایمان و در دوران شیرخوارگی و کودکی بر عهده هورمون رشد است، اما هورمون ترشح شده از این غده (لووتیروکسین) در بزرگسالان مسئول تنظیم متابولیسم و سوخت و ساز بدن بوده و نقش تعیین کننده ای را در متابولیسم سلول های بدن بر عهده دارد. همچنین این غده در تعیین درجه حرارت بدن، سلامت سیستم

مغز و اعصاب، سلامت روحی و روانی زنان و همچنین سلامت قلب و عروق، نقش آفرینی های مهمی دارد.

### مشکلات غده تیروئید کدام است؟

سه دسته مشکل ممکن است در غده تیروئید ایجاد شود. یکی از این مشکلات، کم کاری غده تیروئید بوده که در آن، این غده به دلیل کاهش توانایی، کمتر از مقدار مورد نیاز، هورمون ترشح می کند. دسته دیگر از مشکلات، پرکاری های تیروئید است که در این نوع اختلالات، هورمون بیش از اندازه ترشح می شود. دسته سوم، گره ها و توده های اضافی است که در این غده ایجاد می شود که بعضی از آن ها نیز بدخیم بوده و از آن ها با عنوان سرطان های تیروئید یاد می شود. و گواتر (بزرگی غده تیروئید) که به دلیل مقادیر بالای TSH (هورمون تحریک کننده تیروئید) ایجاد می شود.

### علائم پرکاری تیروئید:

آشفستگی - بی قراری - عدم تحمل گرما و تعریق - تپش قلب - ضعف و خستگی و کاهش وزن همراه با افزایش اشتها، اسهال، بیرون زدگی کره چشم، افزایش ضربان قلب

### علائم کم کاری تیروئید:

خشکی پوست و احساس سرما و درجه حرارت، ریزش مو، بیبوست، افزایش وزن همراه با کاهش اشتها، صورت پف آلود و کاهش ضربان قلب

### علائم مشکلات تیروئیدی در زنان چیست؟

مشکلات تیروئیدی به ویژه در عادت ماهیانه زنان مشکل آفرین است و قدرت باروری آن ها را تحت الشعاع قرار می دهد. در نتیجه، متخصص زنان زایمان برای افراد دچار اختلالات عادت ماهیانه، اندازه گیری هورمون های تیروئید را تجویز می کند. در زنان باردار، آزمایش های تیروئید در اولین مراقبت دوران بارداری، انجام می شود و در صورت مشاهده هر گونه مشکل از طرف پزشک زنان، آن ها به فوق تخصص غدد ارجاع داده می شوند.

### آیا مشکلات تیروئیدی قابل درمان است؟

مشکلات تیروئیدی قطعاً قابل درمان است. کم کاری تیروئید با مصرف قرص لووتیروکسین (Levothyroxin) درمان می شود و با آزمایشات ادواری میزان و دوز دارو تنظیم می شود. پرکاری تیروئید نیز با قرص های متی مازول و پی تی یو درمان می شود؛ در این بیماری نیز بر اساس آزمایشات، سطح دارو تنظیم می شود و در نهایت اگر نیاز به درمان قطعی باشد، عمل جراحی غده یا استفاده از ید رادیواکتیو انجام می شود.

### چگونه تشخیص داده می شود؟

معمولاً با تست های آزمایشگاهی و اندلزه گیری سطح هورمون ها قابل تشخیص هستند.

گاهی نیاز به بررسی های دیگری مثل MRI یا آزمایش جذب ید رادیو اکتیو توسط غده تیروئید در کم کاری نیز هست.