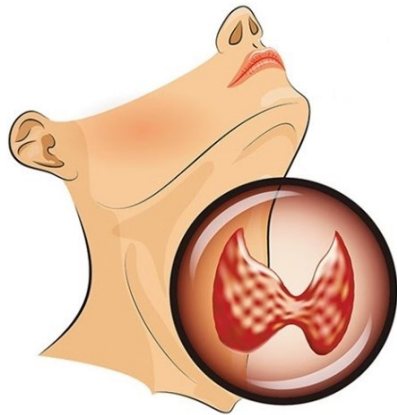




آموزش به بیمار

کمکاری تیروئید



بیمارستان آموزشی، پژوهشی و
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- درد قفسه سینه یا ضربان قلب سریع
- تغییر در هوشیاری
- سرگیجه
- افسردگی
- کندی ذهنی و جسمی
- افزایش وزن
- بدتر شدن علائم یا عدم بهبود علائم
- بروز علائم جدید



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را
وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه
به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



• بعلت افزایش وزن در کمکاری تیروئید توصیه می شود
ورزش منظم و تحرک کافی داشته باشید و فعالیت‌های
تفریحی بدون استرس انجام دهید.

• با توجه به کاهش دمای بدن در کمکاری تیروئید توصیه
می‌شود بیمار از لباس مناسب و یا پتو جهت گرمایش
استفاده کنند

• با توجه به بروز یبوست توصیه می شود از مایعات فراوان و
مواد غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزیجات و غذاهای آبکی
استفاده گردد. از مواد غذایی که باعث یبوست می شوند
نظیر برنج، ماست، موز و ... پرهیز شود.

• همچنین به علت افزایش وزن توصیه می شود مصرف مواد
غذایی نشاسته ای و پر چرب مانند سیب زمینی و شیرینی
جات محدود گردد.

• مواد غذایی‌ای که حاوی آهن، روی، سلنیوم، ویتامین D و
کلسیم بالایی هستند، می‌توانند روی بهبود علائم اختلالات
تیروئیدی نقش داشته باشند

در اختلالات تیروئیدی آب
فراوان بنوشید.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



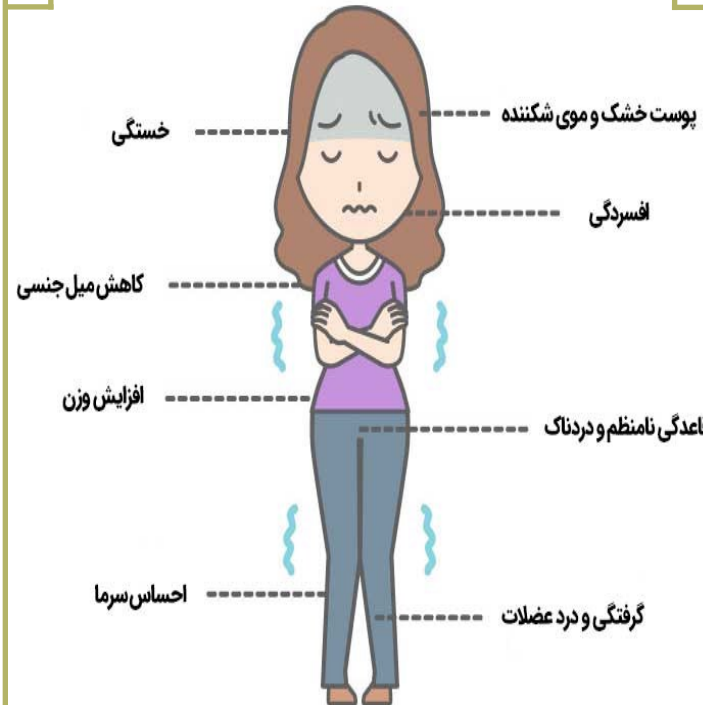
کمکاری تیروئید چیست ؟

غده تیروئید یکی از بزرگترین غدد بدن است، غده ای پروانه ای شکل که در جلوی گردن قرار دارد. این غده هورمون هایی را ترشح می کند که در اعمال حیاتی بدن مانند تنظیم درجه حرارت بدن، تپش قلب، سوخت و ساز سلولها تاثیر می گذارند و از اهمیت بالایی برخوردار هستند. در کمکاری تیروئید، غده تیروئید فعالیتش کاهش می یابد و مقادیر کمی هورمون تولید می کند و اعمال حیاتی بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. شایع ترین نوع آن بیماری هاشیموتو نام دارد، در این بیماری سیستم ایمنی به اشتباه به غده تیروئید حمله می کند و تولید هورمون های تیروئیدی را کاهش می دهد.

علل آن چیست؟

- ♦ بیماری های خود ایمنی تیروئید مانند هاشیموتو
- ♦ التهاب غده تیروئید (تیروئیدیت)
- ♦ کم کاری مادرزادی تیروئید
- ♦ برداشتن همه یا قسمتی از تیروئید
- ♦ پرتودرمانی تیروئید
- ♦ داروهای خاص مانند لیتیوم

علائم کم کاری تیروئید



درمان:

هدف از درمان کمکاری تیروئید، جایگزینی هورمون تیروئیدی است که کمبود آن را دارید. لووتیروکسین رایج ترین داروی مورد استفاده است.

هنگام شروع درمان با این دارو، پزشک ممکن است هر ۲ تا ۳ ماه یکبار سطح هورمون را بررسی کند تا میزان داروی مناسب را تنظیم کند. پس از آن، سطح هورمون تیروئید باید حداقل سالی یک بار کنترل شود.

خودمراقبتی در کمکاری تیروئید:

- حتی زمانی که احساس بهتری دارید، مصرف دارو را قطع نکنید. دقیقاً طبق دستور پزشک، مصرف آن را ادامه دهید. اگر برند داروی تیروئید خود را تغییر دادید، به پزشک خود اطلاع دهید. ممکن است لازم باشد سطح هورمون تیروئید شما بررسی شود.
- آنچه می خورید می تواند نحوه جذب داروی تیروئید توسط بدن شما را تغییر دهد. اگر محصولات سویا زیادی می خورید یا رژیم غذایی پر فیبر دارید، با پزشک خود صحبت کنید.
- داروی تیروئید با معده خالی و زمانی که ۱ ساعت قبل از هر داروی دیگری مصرف شود، بهترین عملکرد را دارد. از پزشک خود بپرسید که آیا باید داروی خود را قبل از خواب مصرف کنید یا خیر. مصرف آن در زمان خواب ممکن است به بدن اجازه دهد دارو را بهتر از مصرف آن در روز جذب کند. در غیر این صورت دارو را صبح به صورت ناشتا میل کنید.
- حداقل ۴ ساعت پس از مصرف هورمون تیروئید صبر کنید و سپس مکمل های فیبر، کلسیم، آهن، مولتی ویتامین ها، آنتی اسیدهای هیدروکسید آلومینیوم، کلستیپول یا داروهایی که اسیدهای صفراوی را به هم متصل می کنند، مصرف نکنید.