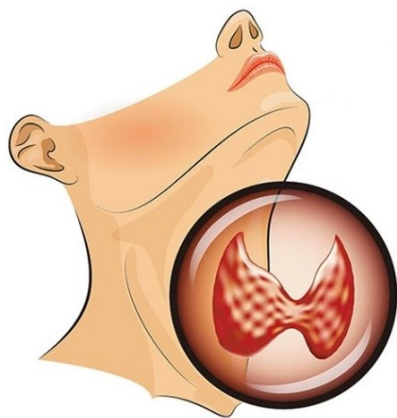




آموزش به بیمار

پرکاری 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 نمائید.

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.



در آپارات مارا
دنبال کنید



رژیم غذایی :

هیچ "رژیم غذایی" خاصی برای افراد مبتلا به پرکاری تیروئید وجود ندارد، اما رعایت برخی اصول رژیم غذایی می تواند از اثربخشی داروهای تیروئید و برنامه درمانی شما را بهتر کند.

بهتر است از خوردن غذاهای ذیل پرهیز کنید:

- اجتناب از غذاهای حاوی ید فراوان: ماهی، میگو، پنیر، شیر، زرده تخم مرغ.
- اجتناب از گلوتن: پروتئینی که در گندم و جو وجود دارد.
- اجتناب از مصرف کافئین: از آنجایی که با پرکاری تیروئید سوخت و ساز بدن به شدت سرعت می گیرد پیشنهاد می شود از مصرف موادی که باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شوند خودداری کنید.

رژیم غذایی مفید:

- مصرف غذاهای کم ید : استفاده از نمک بدون ید، آجیل خام یا بدون نمک، کره ی بادام زمینی، سفیده ی تخم مرغ، عسل، سیب زمینی.
- مصرف سبزیجات : کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم، خردل،
- مصرف ویتامین ها و املاح مانند کلسیم، آهن، سلنیوم، ویتامین دی و ث
- مصرف مواد غذایی پر پروتئین



