

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

اختلالات تیروئیدی (کم‌کاری تیروئید/ پرکاری تیروئید)

Thyroid Disorders (Hypothyroidism/Hyperthyroidism)



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

اختلالات تیروئیدی چیست؟



تیروئید یک غده کوچک پروانه ای شکل در جلوی گردن است. هورمون هایی می سازد که نحوه مصرف انرژی بدن را کنترل می کنند. این هورمون ها تقریباً بر همه اندام بدن تأثیر می گذارند و بسیاری از مهم ترین عملکردهای بدن را کنترل می کنند. به عنوان مثال، بر تنفس، ضربان قلب، وزن، هضم و خلق و خوی تأثیر می گذارند. اختلال در تولید هورمون های تیروئید، بسیاری از عملکردهای بدن را مختل می کند. اما درمان هایی وجود دارد که می تواند کمک کند.

اختلال تیروئید به دو صورت دیده می شود:

- کم کاری تیروئید (هیپوتیروئیدیسم): زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید هورمون تیروئید کافی برای رفع نیازهای بدن تولید نمی کند. بدون هورمون های تیروئید کافی، بسیاری از عملکردهای بدن کند می شوند.
- پرکاری تیروئید (هیپر تیروئیدیسم): زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید بیش از نیاز بدن هورمون تیروئید تولید کند. با هورمون تیروئید بیش از حد، بسیاری از عملکردهای بدن سرعت می گیرد.

چه عواملی در بروز اختلال تیروئیدی موثر می باشد؟

کم کاری تیروئید دلایل مختلفی دارد. عبارتند از:

- بیماری هاشیموتو، یک اختلال خودایمنی، شایع ترین علت کم کاری تیروئید است. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می کند. تیروئید ملتهب می شود و نمی تواند هورمون های تیروئید کافی تولید کند.
- التهاب تیروئید (تیروئیدیت): در این بیماری التهاب منجر به تخریب سلول های غده تیروئید و نشت هورمون های تیروئید می شود که می تواند به علت حمله سیستم

- ایمنی به غده تیروئید، عفونت های ویروسی (سرماخوردگی معمولی) یا سایر عفونت های تنفسی و بارداری (اغلب تیروئیدیت پس از زایمان نامیده می شود) ایجاد شود.
- **کم کاری مادرزادی تیروئید:** بعضی از نوزادان با تیروئیدی متولد می شوند که به طور کامل رشد نکرده یا به درستی کار نمی کنند. اگر کم کاری مادرزادی تیروئید درمان نشود، می تواند منجر به ناتوانی ذهنی و نارسایی رشد شود.
- **برداشتن قسمتی یا تمام تیروئید با جراحی:** هنگامی که جراحان بخشی از تیروئید را برمی دارند، بخش باقی مانده ممکن است مقادیر طبیعی هورمون تیروئید تولید کند. اما برخی از افرادی که این عمل جراحی را انجام می دهند ممکن است دچار کم کاری تیروئید شوند. برداشتن کل تیروئید همیشه منجر به کم کاری تیروئید می شود.
- **پرتودرمانی تیروئید:** ید رادیواکتیو، یک درمان رایج برای پرکاری تیروئید، به تدریج سلول های تیروئید را از بین می برد. اگر تحت درمان با ید رادیواکتیو قرار بگیرید، احتمالاً در نهایت به کم کاری تیروئید مبتلا خواهید شد. پزشکان همچنین افرادی را که سرطان سر یا گردن دارند با پرتودرمانی خارجی درمان می کنند که در صورت استفاده از آن در درمان، می تواند به تیروئید نیز آسیب برساند.
- **داروهای خاص** مانند لیتیموم، آمیودارون و داروهای شیمی درمانی
- در موارد نادر، **بیماری هیپوفیز** یا ید زیاد یا خیلی کم در رژیم غذایی

پرکاری تیروئید دلایل مختلفی دارد. عبارتند از:

- **بیماری گریوز،** یک اختلال خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می کند و باعث می شود که هورمون بیش از حد تولید کند. این شایع ترین علت است.
- **توده های (ندول) تیروئید،** که روی تیروئید رشد می کنند. معمولاً خوش خیم هستند (نه سرطانی) اما ممکن است بیش فعال شوند و هورمون تیروئید بیش از حد تولید کنند. توده های تیروئید در افراد مسن شایع تر است.
- **التهاب تیروئید (تیروئیدیت):** در این بیماری التهاب منجر به تخریب سلول های غده تیروئید و نشت هورمون های تیروئید می شود که می تواند به علت حمله سیستم ایمنی به غده تیروئید، عفونت های ویروسی (سرماخوردگی معمولی) یا سایر عفونت های تنفسی و بارداری (اغلب تیروئیدیت پس از زایمان نامیده می شود) ایجاد شود.

- **ید بیش از حد:** ید در برخی داروها مانند داروهای استفاده شده در تصویربرداری های رنگی و دارای ماده حاجب حاوی ید، شربت های سرفه، جلبک دریایی و مکمل های حاوی جلبک دریایی یافت می شود. مصرف بیش از حد آنها می تواند باعث شود تیروئید هورمون تیروئید بیش از حد تولید کند.
- **مصرف بیش از حد داروی تیروئید:** اگر افرادی که داروهای هورمون تیروئید برای کم کاری تیروئید (تیروئید کم کار) مصرف می کنند، بیش از حد از آن استفاده کنند، ممکن است این اتفاق بیفتد.

افراد زیر بیشتر در معرض اختلالات تیروئیدی قرار دارند:

- زنان
- افراد بالای ۶۰ سال
- در ۶ ماه گذشته باردار یا بچه دار شده اید
- جراحی تیروئید یا مشکل تیروئید مانند گواتر داشته اید
- سابقه خانوادگی بیماری تیروئید داشته باشید
- مبتلا به کم خونی خطرناک، که در آن بدن نمی تواند به اندازه کافی گلبول های قرمز سالم تولید کند، زیرا ویتامین B_{۱۲} کافی ندارد.
- مبتلا به دیابت نوع ۱ هستید.

اختلالات تیروئیدی چه علائمی دارند؟

علائم اختلالات تیروئید می تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد :

علائم کم کاری تیروئید عبارتند از:

- خستگی
- افزایش وزن
- صورت پف کرده
- مشکل در تحمل سرما
- درد مفاصل و عضلات
- یبوست
- پوست خشک
- موهای خشک و نازک

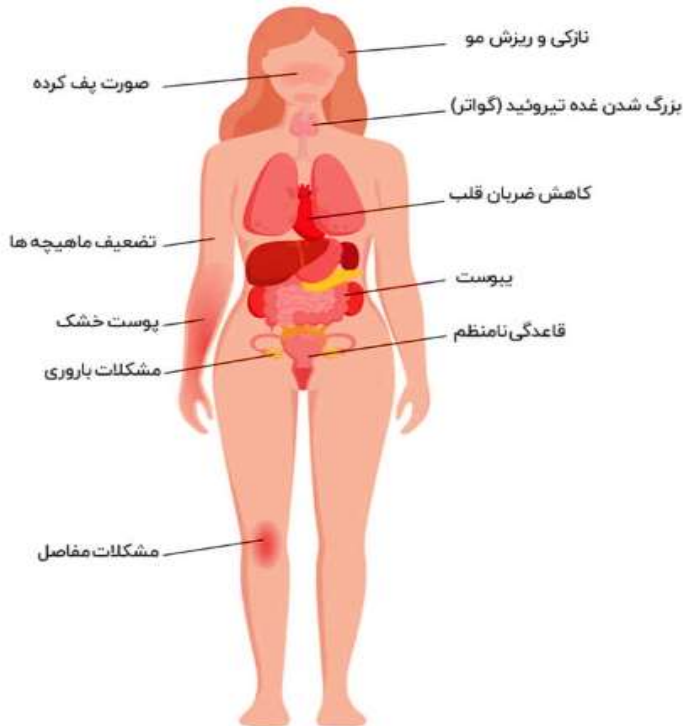
- کاهش تعریق
- قاعدگی های سنگین یا نامنظم
- مشکلات باروری در زنان
- افسردگی
- ضربان قلب کند شده

از آنجایی که کمکاری تیروئید به کندی ایجاد می شود، بسیاری از افراد ماه ها یا حتی سال ها متوجه علائم بیماری نمی شوند.

کمکاری تیروئید می تواند منجر به کلسترول (چربی مضر خون) بالا شود. در موارد نادر، کمکاری تیروئید درمان نشده می تواند باعث کما میکسدم شود. وضعیتی است که در آن عملکرد بدن به حدی کاهش می یابد که تهدید کننده زندگی می شود.

در دوران بارداری، کمکاری تیروئید می تواند عوارضی مانند زایمان زودرس، فشار خون بالا در بارداری و سقط جنین ایجاد کند. همچنین می تواند رشد و تکامل کودک را کند کند.

علائم کم کاری تیروئید



علائم پرکاری تیروئید عبارتند از:

- عصبی بودن یا تحریک پذیری
- خستگی
- ضعف عضلانی
- مشکل در تحمل گرما
- مشکل در خواب
- لرزش، معمولاً در دستان
- ضربان قلب سریع و نامنظم
- حرکات مکرر روده یا اسهال
- کاهش وزن
- نوسانات خلقی
- پوکی استخوان
- مشکلات باروری در زنان

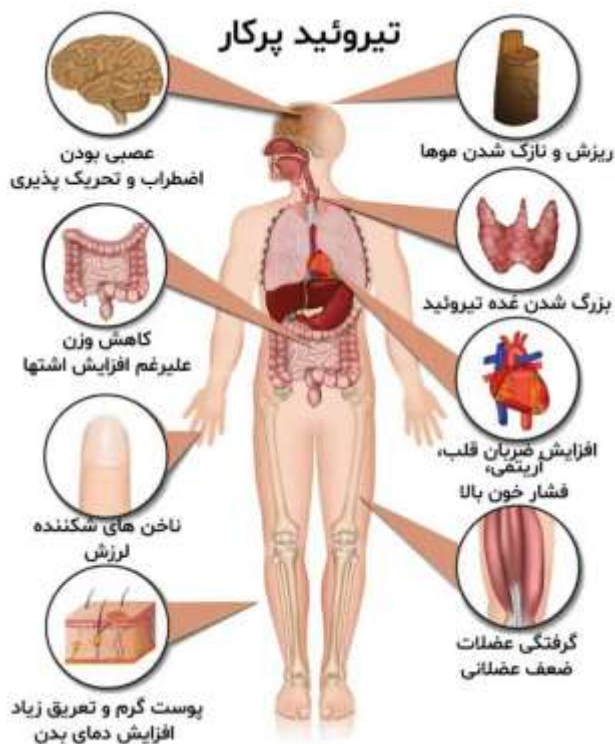
گواتر، یک تیروئید بزرگ شده که ممکن است باعث شود گردن متورم به نظر برسد. گاهی اوقات می تواند باعث ایجاد مشکل در تنفس یا بلع شود.

بزرگسالان بالای ۶۰ سال ممکن است علائم متفاوتی نسبت به بزرگسالان جوان داشته باشند. برای مثال، ممکن است اشتهای خود را از دست بدهند یا از دیگران کناره گیری کنند. گاهی اوقات ممکن است این با افسردگی یا زوال عقل اشتباه گرفته شود.

ضربان قلب نامنظم که می تواند منجر به لخته شدن خون، سکته مغزی، نارسایی قلبی و سایر مشکلات قلبی شود.

بیماری چشمی به نام افتالموپاتی گریوز می تواند باعث دوبینی، حساسیت به نور و درد چشم شود. در موارد نادر، می تواند منجر به از دست دادن بینایی شود.

عوارض بارداری مانند زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، فشار خون بالا در بارداری و سقط جنین.



اختلالات تیروئیدی چگونه تشخیص داده می شوند؟

جهت تشخیص اختلالات تیروئید ابتدا پزشک علائم و سابقه پزشکی را بررسی می کند، سپس معاینه فیزیکی انجام خواهد داد.

سایر روش های تشخیص عبارتند از:

- آزمایش های تیروئید: مانند TSH، T₃، T₄ و آزمایش خون آنتی بادی تیروئید
- آزمایش خون جهت بررسی چربی خون (کلسترول) و آنزیم های کبدی
- آزمایش های تصویربرداری: مانند اسکن تیروئید و سونوگرافی



- آزمایش جذب ید رادیواکتیو: میزان ید رادیواکتیوی را که تیروئید پس از بلعیدن مقدار کمی از آن از خون جذب می‌کند، اندازه‌گیری می‌کند. اولین جذب معمولاً ۴ تا ۶ ساعت پس از مصرف قرص ید انجام می‌شود. جذب دیگر معمولاً ۲۴ ساعت بعد انجام می‌شود. در طول جذب، شما به پشت روی میز دراز می‌کشید. دستگاهی روی ناحیه گردن شما که غده تیروئید در آن قرار دارد، به جلو و عقب حرکت داده می‌شود، محل و شدت پرتوهای ساطع شده توسط ماده رادیواکتیو را تشخیص می‌دهد. یک کامپیوتر نشان می‌دهد که چه مقدار از رادیاب توسط غده تیروئید جذب شده است. این آزمایش کمتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، اما برای انجام اسکن‌ها باید دو بار مراجعه کنید.



در ارتباط با اختلالات تیروئیدی چه کاری میتوان انجام داد؟

هدف از درمان کم‌کاری تیروئید، جایگزینی هورمون تیروئیدی است که کمبود آن را دارید. لووتیروکسین رایج‌ترین داروی مورد استفاده است. کمترین دوز ممکن که علائم را تسکین می‌دهد و سطح هورمون تیروئید خون را به حالت عادی برمی‌گرداند، تجویز می‌شود.

درمان‌های پرکاری تیروئید شامل داروها، درمان با ید رادیواکتیو و جراحی تیروئید است.

- داروهای پرکاری تیروئید شامل موارد زیر است:
 - داروهای ضد تیروئید مانند متیمازول که باعث می‌شوند تیروئید هورمون تیروئید کمتری تولید کند. احتمالاً باید این داروها را به مدت ۱ تا ۲ سال مصرف

- کنید. در برخی موارد، ممکن است لازم باشد داروها را برای چندین سال مصرف کنید. این ساده‌ترین درمان است، اما اغلب درمان دائمی نیست.
- داروهای مسدودکننده بتا، که می‌توانند علائمی مانند لرزش، ضربان قلب سریع و عصبی بودن را کاهش دهند. آنها به سرعت عمل می‌کنند و می‌توانند به شما کمک کنند تا زمانی که سایر درمان‌ها مؤثر واقع شوند، احساس بهتری داشته باشید. آنها تولید هورمون تیروئید را متوقف نمی‌کنند.
 - درمان با ید رادیواکتیو یک درمان رایج و مؤثر برای پرکاری تیروئید است. این درمان شامل مصرف خوراکی ید رادیواکتیو به صورت کپسول یا مایع است. این روش به آرامی سلول‌های غده تیروئید را که هورمون تیروئید تولید می‌کنند، از بین می‌برد. این روش بر سایر بافت‌های بدن تأثیری ندارد. تقریباً هر کسی که تحت درمان با ید رادیواکتیو قرار می‌گیرد، بعداً دچار کم‌کاری تیروئید می‌شود. این به این دلیل است که سلول‌های تولیدکننده هورمون تیروئید از بین رفته‌اند. اما کم‌کاری تیروئید آسان‌تر درمان می‌شود و مشکلات سلامتی طولانی‌مدت کمتری نسبت به پرکاری تیروئید ایجاد می‌کند.
 - جراحی برای برداشتن بخشی یا بیشتر غده تیروئید در موارد نادر انجام می‌شود. این عمل ممکن است برای افرادی که گواتر بزرگ دارند یا زنان بارداری که نمی‌توانند داروهای ضد تیروئید مصرف کنند، گزینه مناسبی باشد. اگر تمام تیروئید برداشته شود، باید تا آخر عمر داروهای تیروئید مصرف کنید. برخی از افرادی که بخشی از تیروئیدشان برداشته می‌شود نیز نیاز به مصرف دارو دارند.

دارو:

هنگام مصرف داروی لووتیروکسین، به موارد زیر توجه داشته باشید:

- بیشتر افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید این دارو را تا آخر عمر مصرف کنند.
- لووتیروکسین معمولاً به صورت قرص است، اما برخی از افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید بسیار شدید ابتدا باید در بیمارستان با لووتیروکسین داخل وریدی (از طریق رگ) درمان شوند.
- 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.

- 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 می‌خورید می‌تواند نحوه جذب داروی تیروئید توسط بدن شما را تغییر دهد. اگر محصولات سویا زیادی می‌خورید 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 مکمل‌های فیبر، کلسیم، آهن، مولتی ویتامین‌ها، آنتی اسیدهای هیدروکسید آلومینیوم، کلستیپول یا داروهایی که اسیدهای صفراوی را به هم متصل می‌کنند، مصرف نکنید.

زنان در دوران بارداری به ید بیشتری نیاز دارند زیرا نوزاد ید را از رژیم غذایی مادر دریافت می‌کند. اگر باردار هستید، با پزشک خود در مورد میزان ید مورد نیازتان صحبت کنید.



- با توجه به اینکه این دارو منجر به افزایش قند خون می‌شود در بیماران مبتلا به دیابت میزان داروهای کنترل کننده قند خون مانند انسولین باید تحت نظر پزشک افزایش داده شود.
- با توجه به بروز پوکی استخوان به دنبال مصرف این دارو توصیه می‌شود از منابع غنی از کلسیم (لبنیات، شلغم و انجیر خشک و ...) و ویتامین D به میزان کافی استفاده گردد.

- این دارو حتی با میزان کم منجر به خواب آلودگی می گردد همچنین فعالیت تنفسی و تهویه ریه را کاهش می دهد، بنابراین داروهای آرامبخش یا خواب آور را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

فعالیت:

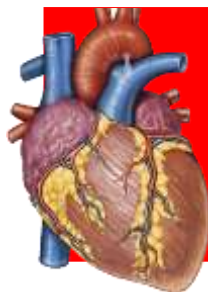
بعلت افزایش وزن در کم کاری تیروئید توصیه می شود ورزش منظم و تحرک کافی داشته باشید و فعالیت های تفریحی بدون استرس انجام دهید.

با توجه به کاهش دمای بدن در کم کاری تیروئید توصیه می شود بیمار از لباس مناسب و یا پتو جهت گرمایش استفاده کند و از گرم کننده هایی مانند پتو های برقی پرهیز کنند. در محیط های سرد قرار نگیرد و در فصل زمستان به اندازه کافی لباس گرم بپوشد.

با توجه به تحریک پذیری در پرکاری تیروئید توصیه می شود محیط اطراف بیمار آرام و ساکت باشد و صداهای بلند مانند موسیقی های بلند، زنگ دستگاه ها و ... به حداقل برسد. ورزش های آرام سازی مانند یوگا کمک کننده می باشد.

با توجه به افزایش دمای بدن در پرکاری تیروئید محیط اطراف بیمار خنک نگه داشته شود و از لباس ها و ملحفه های نازک استفاده گردد. استحمام با آب با دمای کمتر و نوشیدن مایعات خنک می تواند مفید باشد.

با توجه به تشدید علائم بیماری بدنبال استرس و اضطراب، توصیه می شود که از عوامل و محیط های استرس زا پرهیز شود.



با توجه به افزایش میزان چربی خون در کم کاری تیروئید، احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد. در صورت بروز درد های قفسه سینه و تپش قلب سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید.

تغذیه:

در کم‌کاری تیروئید با توجه به بروز یبوست توصیه می‌شود از مایعات فراوان و مواد غذایی پر فیبر مانند میوه و سبزیجات و غذاهای آبکی استفاده گردد. از مواد غذایی که باعث یبوست می‌شوند نظیر برنج، ماست، موز و ... پرهیز شود.

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

با توجه به بروز پوکی استخوان به دنبال مصرف قرص لووتیروکسین و همچنین بدنبال پرکاری تیروئید توصیه می‌شود از منابع غنی از کلسیم (لبنیات، شلغم و انجیر خشک و ...) و ویتامین D به میزان کافی استفاده گردد.

در پرکاری تیروئید با توجه به افزایش اشتها توصیه می‌شود تعداد وعده های غذایی را افزایش داده و حجم وعده غذایی را کاهش دهند. جهت جایگزینی مایعات از دست رفته از طریق اسهال، توصیه می‌شود مایعات فراوان استفاده گردد و برای کاهش اسهال از مواد غذایی چاشنی دار و محرک مثل چای، قهوه، نوشابه و الکل اجتناب گردد.

غذاهای غنی از ید مثل نمک ید دار، انواع ماهی‌ها و صدف‌ها، جلبک دریایی، محصولات لبنی، زرده تخم مرغ و محصولات غذایی حاوی رنگ قرمز منجر به تولید بیش‌تر هورمون تیروئید می‌شود. جدا از این، مصرف سویا و فرآورده‌های آن و همچنین مواد غذایی حاوی گلوتن در رژیم غذایی پرکاری تیروئید ممنوع است.

مواد غذایی‌ای که حاوی آهن، روی، سلنیوم و ویتامین D و کلسیم بالایی هستند، می‌توانند روی بهبود علائم اختلالات تیروئیدی نقش داشته باشند؛ مواد غذایی‌ای مثل توت فرنگی، موز، تخمه آفتاب‌گردان، لوبیا قرمز، عدس، شیر بادام، گل کلم و کلم بروکلی.

در اختلالات تیروئیدی آب فراوان
بنوشید.



ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود

می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



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



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION