



تاریخ
۱۷
آبان
۱۴۰۳
پنجشنبه

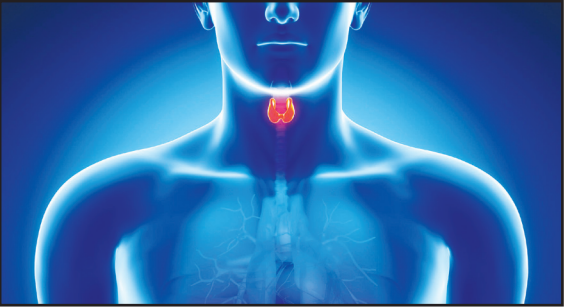
طریق سلامت روزنامه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

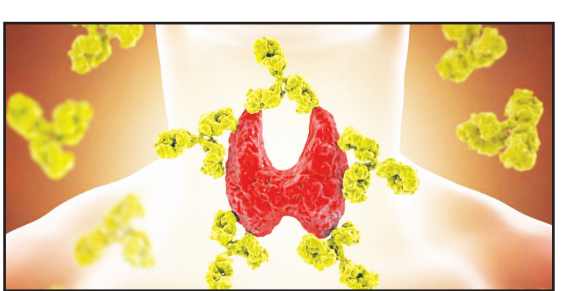
این شماره: کم کاری و پرکاری تیروئید

نشانه های کم کاری و پرکاری تیروئید



بیوست
تفخ
افزایش وزن
اختلالات قاعدگی و کم خونی
خارش پوست
سقطهای مکرر
سیاهی زیر چشم،
نقش تغذیه در درمان تیروئید
تغذیه با بیماری های شایع این غده ارتباط نزدیکی دارد؛ یعنی یکی از مواردی که باعث تشدید بیماری یا تخفیف آن در افراد مبتلا به کم کاری یا پرکاری تیروئید می شود، عوامل تغذیه ای است.
برای پرکاری تیروئید چی بخوریم ؟
کلم بروکلی
پوقلمون
انواع توت ها، از توت فرنگی گرفته تا بلوبری و تمشک
ماهی سالمون
ماست، پنیر و شیر
برای کم کاری تیروئید چه بخوریم؟
مغز های خام بادام برزیلی و فندق، بیش از همه مغزها حاوی سلنیوم هستند
غلات سبوس دار مانند نان، ماکارونی و برنج
لوییا
سویا

۱۰ علائم تیروئید خطرناک چیست؟



۱- مشکلات قلبی
سرعت و شتاب تپش قلب یکی از علائم خطرناک پرکاری تیروئید است. نتایج برگرفته از آزمایشات و تحقیقات بر روی بیماران تیروئید، پالیپتیشن و افزایش تعداد ضربان قلب را به عنوان نشانه هایی برای پرکاری تیروئید در نظر می گیرد، چنین علائمی خطرناک هستند، در واقع با گذشت زمان عوارض بیشتری متوجه بیمار می شود و مشکلات به شکل جدی تری نمود می کنند.

از جمله موارد جدی که این عارضه به وجود می آورد فشار خون بالا، نارسایی احتقانی قلب و همچنین ضربان‌های نامنظمی هستند که زندگی بیمار را تهدید می کنند، فیبریلاسیون دهلیزی که می‌تواند به عنوان یکی از عوارض پرکاری تیروئید ظاهر شود خطر سکتة قلبی و نارسائی احتقانی قلب را افزایش می‌دهد. بنابراین پرکاری تیروئید خطرناک است، حتما به فکر باشید.

۲- پوکی استخوان از علائم دیگر تیروئید خطرناک یا همان پرکار
پوکی و یا شکنندگی استخوان از علائم دیگر یک تیروئید پرکار است، در واقع بافت استخوان‌ها یک بافت فعال است که همیشه در حال بازسازی است، بافت قدیمی استخوان حل شده و بافت جدید جایگزین می شود، تیروئید پرکار باعث می شود تا در میزان جذب کلسیم توسط استخوان اختلال ایجاد شود و این بافت به سمت نرمی و شکنندگی برود، کنترل تیروئید پرکار باعث می‌شود تا مسئله حل شود و بیمار از این خطر در امان قرار بگیرد و حتی در برخی مواقع روند جذب کلسیم برعکس شود.

۳- ضعف عضلات
عضلات نیز مانند استخوان‌ها با تیروئید پرکار در معرض ضعف قرار می‌گیرند، به این عارضه می‌پایانی ناشی از هایپرتیروئیدی گفته می‌شود، می‌پایاتی بر روی عضلات شانه‌ها، بازوها، ران‌ها و باسن تاثیرگذار است، عضلات صورت، گلو، عضلات تنفسی و چشم‌ها نیز از دیگر عضلاتی هستند که تحت تاثیر این بیماری واق می‌شوند، درمان پرکاری تیروئید کمک می کند تا این عارضه رفع و به شکل درست بازگردد.

۴- کاهش وزن در تیروئید پرکار
در بین بیماریانی که علائم تیروئید پرکار را دارند با اینکه اشتها افزایش می یابد ولی وزن آنها افزایش نیافته و حتی در مواردی با کاهش وزن رو به رو خواهند بود، این نکته به خودی خود خطری ایجاد نمی کند ولی عدم تعادل بین اشتها و مصرف کالری در کنار افزایش سوخت و ساز و متابولیسمی که نتیجه افزایش هورمون تیروئید است با کاهش وزن، احساس خستگی و ضعف به همراه دارد، به بیان ساده شما همیشه خسته و کسل هستید و این به دلیل فعالیت بالایی است که سلول‌های بدن شما تجربه می‌کنند.

۵- مشکلات عاطفی و روحی
سیستم عصبی بیماران هایپرتیروئید (تیروئید پرکار) همواره به شکلی با حساسیت بالا عمل می کند و این افراد همواره خود را در حالت بیش فعالی روانی احساس می کنند، چنین امری همواره منجر به اضطراب، تحریک پذیری، لرزش و عصبانیت می شود، همچنین این عارضه باعث

سلامت صفحه ۶ شماره ۴۰۵۷ سال سی ام



می‌گذارد پس از درمان آن رفع شده و از بین می‌روند.

۸- مشکلات پوستی
اگر چه این مشکلات در تیروئید پرکار به طور نادر اتفاق می‌افتد ولی با این‌حال در برخی افراد باعث قرمزی، تورم و تغییر بافت پوست می‌شود، که اغلب بر روی ساق پا و قسمت بالایی پا اثر می‌گذارد و در برخی مواقع پیدا کردن کفشی که به شکل فیت باشد برای بیمار مشکل می‌شود، در مواردی درمان تیروئید باعث از بین رفتن این عارضه می‌شود ولیکن در مواردی هم، دیگر درمان‌ها از جمله پوشیدن جوراب فشرده لازم است.

۹- مشکلات تیروئید پرکار در باروری
تیروئید پرکار می‌تواند بر روی تمامی جنبه‌های بهداشت باروری زنان تأثیرگذار باشد، دوره‌های عادت ماهیانه نامنظم و غیر واقعی و مشکلات در باروری (بارداری را سخت‌تر می‌کند) از علائم خطرناک تیروئید است، پرکاری تیروئید مادر و جنین را در معرض خطر قرار می‌دهد.

افزایش احتمال سقط، زایمان زودرس، تولد نوزادی با وزن کم و فشار خون بالا یا پره اکلامپسی (یکی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر مادران باردار) در مادر از مشکلات هیپرتیروئیدسم است، بنابراین خانم‌هایی که قصد بارداری دارند باید پیش از همه به بررسی شرایط تیروئید خود بپردازند تا اگر دچار پرکاری و یا کم کاری تیروئید هستند قبل از تأثیر بر روی جنین و یا خودشان به درمان آن بپردازند.

تیروئید ، کم کار یا پرکار، مسئله این است!



داروها می‌توانند به جایگزینی هورمون تیروئید در کم کاری تیروئید داده شوند. هورمون تیروئید مصنوعی، از طریق دهان به شکل قرص دریافت می‌شود. هنگامی که پر کاری تیروئید وجود دارد، داروها می‌توانند برای کاهش تولید هورمون تیروئید و یا جلوگیری از آزادی آن از غده به کار روند. داروهای دیگر را می‌توان برای کمک به مدیریت علائم پرکاری تیروئید داد و باعث اتفاقاتی نظیر افزایش ضربان قلب می‌شود. اگر پرکاری تیروئید یا داروها کنترل نشود، تخریب رادیواکتیو ممکن است انجام شود. تخریب، شامل دادن مقدار ید با رادیواکتیویته است که به‌طور انتخابی بافت تیروئید را نابود می‌کند.

– **جراحی تیروئید:**

جراحی را می‌توان برای جدا کردن (گواتر) بزرگ یا گره عملکرد بالا در داخل غده به کاربرد. جراحی، زمانی که امکان سران تیروئید وجود دارد، ضروری است. اگر غده تیروئید به‌طور کامل حذف شود، فرد باید هورمون تیروئید مصنوعی برای زندگی‌اش بگیرد. جراحی تیروئید نیز می‌تواند در بیماری‌های گریو (تیروئیدکتومی زیر جلدی) مورداستفاده قرار گیرد و قبل از درمان RAI و داروهای ضد سرطان، درمان انتخاب شود. امروزه زیاد استفاده نمی‌شود.

علاوه بر درمان پزشکی ازنظر طب سنتی نیز می‌توان تیروئید را از طریق مصرف مواد غذایی مختلف درمان کرد که این مواد شامل:

- روغن نارگیل
- سرکه سیب
- روغن ماهی
- زنجبیل
- ویتامین ب
- ویتامین د
- جو دوسر
- گردو
- غذاهای دریایی
- تخم‌مرغ
- انبه
- مرکبات
- کیوی
- شیر و فرآورده‌های آن
- سیزہ‌ها

– جوانه حبوبات

غده تیروئید از طریق ساخت و ترشح تعدادی هورمون خاص ازجمله تیروکسین و تری یدوتیرونین، نقش بسیار کلیدی در تنظیم مصرف انرژی بدن دارد. هورمون دیگری به نام هورمون محرکه تیروئید یا تیروتروپین که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود میزان ساخت این دو هورمون را در بدن کنترل می‌کند.

درصورتی‌که میزان ترشح هورمون محرکه تیروئید عادی باشد ولی ساخت و ترشح هورمون‌های غده تیروئید بیشتر از حد معمول باشد باعث ایجاد بیماری پرکاری تیروئید می‌شود. از طرف دیگر اگر هورمون‌های تولیدشده در تیروئید کمتر از مقدار لازم باشند بیماری کم‌کاری تیروئید ایجاد می‌شود. علاوه بر این اختلال دلایل دیگری نیز عامل بروز تیروئید می‌شوند. این دلایل:

– کمبود و یا مصرف بیش‌ازحد ید
– بیماری گریوز؛ گریوز، نوعی اختلال در خود ایمنی بدن است که به غده تیروئید حمله می‌کند. این بیماری سبب انتشار سطوح بالایی از هورمون تیروئید می‌شود. تورم قابل‌مشاهده و ناراحت‌کننده در پشت چشم از نشانه‌های این بیماری است.
سرطان تیروئید: سرطان تیروئید در میان زنان بالغ نسبت به مردان یا جوانان بسیار رایج است. انواع مختلفی از سرطان تیروئید بسته به نوع سلول خاص درون تیروئید که سلطانی شده است، وجود دارد. اغلب موارد سرطان تیروئید دارای رشد خوب و میزان زنده ماندن بالا است، به‌ویژه زمانی که در مراحل اولیه خود تشخیص داده‌شده باشد.

سایت غفاری دایت می نویسد:
تیروئید، غده‌ای پروانه‌ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد و هورمون موجود در این غده، سرعت سوخت‌وساز بدن را کنترل می‌کند. اختلال در تیروئید سرعت متابولیسم را کاهش و یا افزایش می‌دهد. وقتی سطح هورمون‌ها خیلی پایین یا خیلی بالا باشد، نشانه‌های این اختلال را در سطح گسترده‌ای تجربه خواهید کرد. غده تیروئید شاید کوچک باشد، اما فهرستی از وظایف بسیار مهم مانند تنظیم اشتها، تنظیم سطح انرژی و حتی دمای بدن را بر عهده دارد. هنگامی‌که این غده دچار اختلال شود علائم مختلفی نشان می‌دهد که نباید آن را نادیده گرفت. تیروئید بزرگ‌ترین غده درون‌ریز بدن است که دو هورمون T۳ و T۴ – را تولید می‌کند. این دو هورمون میزان سوزاندن انرژی و نحوه واکنش بدن به هورمون‌های استرس را کنترل می‌کنند.

علائم تیروئید

ازآنجایی که این غده وظایف مهمی بر عهده دارد ایجاد اختلال در آن علائمی به همراه دارد که این علائم شامل:

–**کاهش یا افزایش وزن**

اضافه کردن وزن، نشانه کاهش هورمون‌های تیروئید است که به آن کم کاری تیروئید می‌گویند. در مقابل، اگر تیروئید بیش از نیاز بدن هورمون تولید کند ممکن است دچار کاهش وزن ناگهانی شوید که به این حالت، پرکاری تیروئید می‌گویند.

– **التهاب در گردن**

تورم و بزرگ شدن گردن، نشانه قابل‌مشاهده ایست که به ما می‌گوید ممکن است تیروئید دچار مشکل شده باشد. عامل ایجاد گواتر می‌تواند کم‌کاری و یا پرکاری تیروئید باشد.

–**تغییر در ضربان قلب**

هورمون‌های تیروئید، تقریباً روی همه اعضای بدن و حتی روی سرعت ضربان قلب تأثیر می‌گذارند. کسانی که کم‌کاری تیروئید دارند، شاید متوجه شوند که ضربان قلبشان از حد معمول پایین‌تر است. در پرکاری تیروئید نیز ممکن است سبب شود ضربان قلب افزایش پیدا کند.

–**تغییر در روحیه و انرژی**

فردی با مشکل کم‌کاری تیروئید احساس خستگی، تبلی و یا افسردگی می‌کند و پرکاری تیروئید هم مشکلاتی از قبیل اضطراب، اختلال در خواب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری را به همراه دارد.

–**ریزش مو**

یکی دیگر از علائم تیروئید ریزش مو ست که نشان از نامتعادل بودن تیروئید است. کم‌کاری و پرکاری تیروئید هر دو سبب ریزش مو می‌شوند.

–**احساس گرما یا سرمای شدید**

افرادی که کم‌کاری تیروئید دارند، بیش‌ازحد معمول احساس سرما می‌کنند. پرکاری تیروئید تأثیر معکوس دارد و باعث تعریق شدید و بی‌زاری از گرما می‌شود.

–**نازک یا سخت شدن پوست**

در افرادی که دچار پرکاری تیروئید هستند، تغییرات پوستی کمی سریع‌تر اتفاق می‌افتد و معمولا باعث نازکی و حساس شدن پوست می‌شود. اما اگر فرد دچار کم‌کاری تیروئید باشد، روند تغییر رنگ کند خواهد شد و پوست حالتی سخت به خود می‌گیرد.

–**تغییر در خلق‌وخو**

پرکاری تیروئید با مشکلاتی مانند اضطراب، احساساتی شدن و حتی روان‌پریشی در ارتباط است درحالی‌که کم‌کاری تیروئید با افسردگی و دوری از موقعیت‌های اجتماعی، مشکلات شناختی مانند فراموشی و یا کندی در یادگیری در ارتباط است.

یک تغییر کوچک می‌تواند نظم قاعدگی را به هم بزند. در صورت ابتلا به کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، چرخه قاعدگی می‌تواند بیشتر یا کمتر اتفاق بیافتد و همچنین خیلی سنگین یا خیلی سبک باشد.

– **تغییر کار کردن شکم**

یکی از علائم پرکاری تیروئید حرکت روده‌ها است. فردی با پرکاری تیروئید در طول روز شکمش بیش از یک‌بار کار می‌کند. اما کم‌کاری تیروئید منجر به بیوست می‌شود. با کند شدن فرآیند بدن، سرعت حرکت روده‌ها نیز کند شده و فرد بیوست می‌شود.

– **تغییر حالت چشم‌ها**

بیماری گریوز نوعی پرکاری تیروئید است که در آن چشم بیش‌ازحد از حدهٔ بیرون می‌زند. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل چنین حالتی است.

درمان تیروئید

اختلالات تیروئیدی می‌توانند توسط دارو و یا در برخی موارد، جراحی درمان شوند.

– داروهای تیروئیدی: