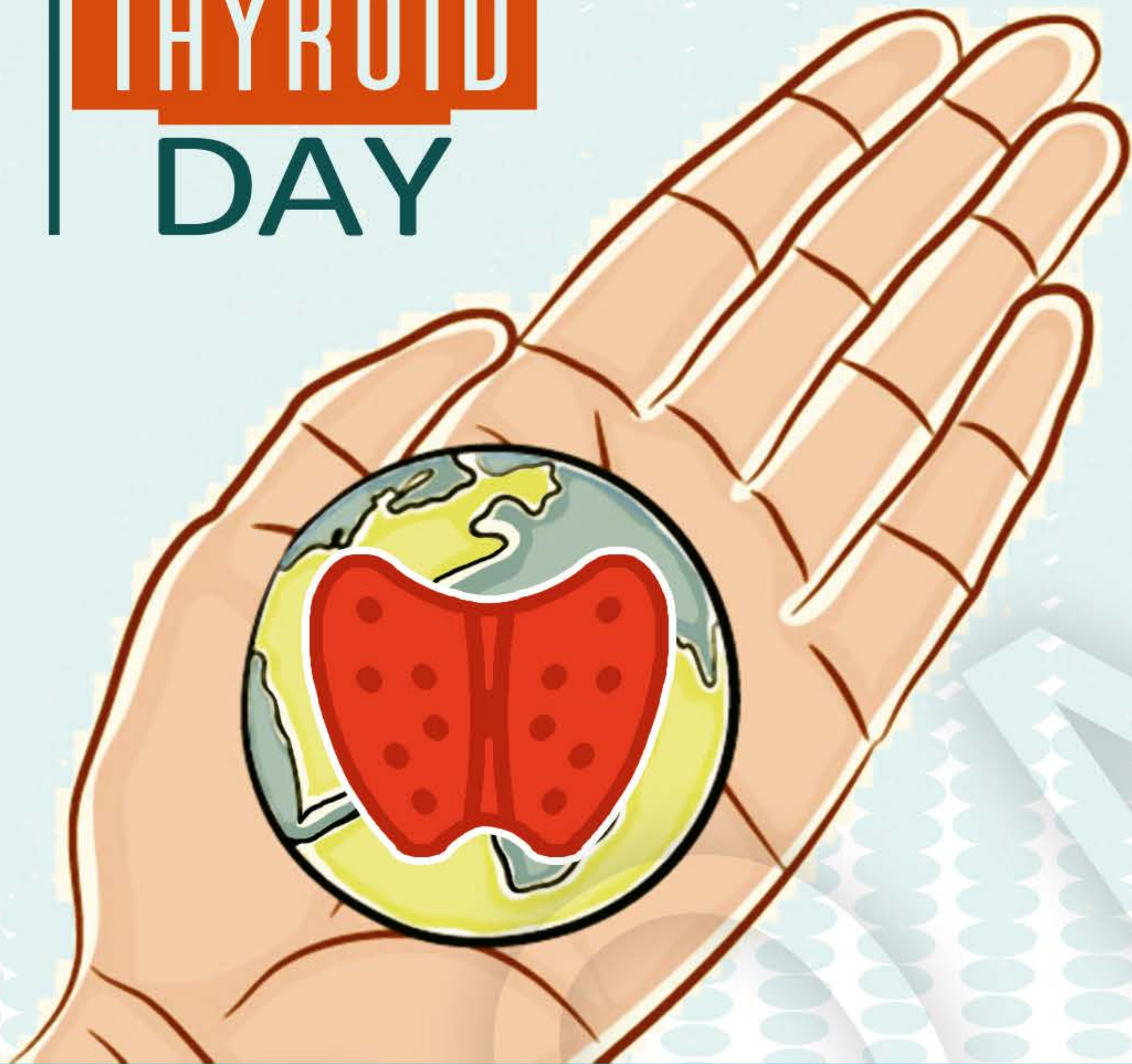


# درباره کم کاری تیروئید

بیشتر بدانیم

25 MAY  
WORLD

**THYROID  
DAY**

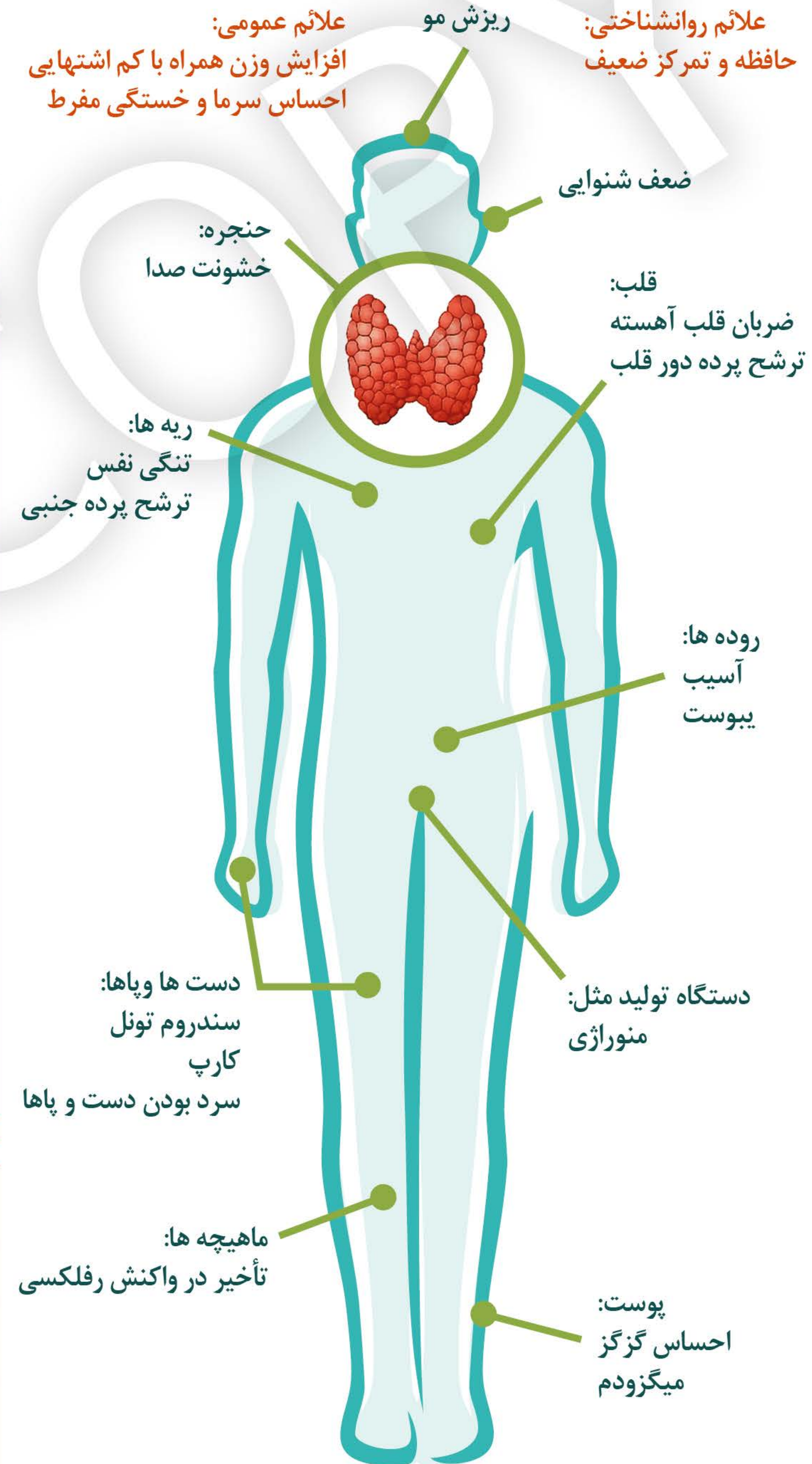


کم کاری تیروئید مشکلی است که خیلی از افراد با آن سروکار دارند اما هفت ماده غذایی برای کمک به آن وجود دارد:

- ۱ پروتئین ماهی بعلت داشتن اسیدچرب امگا-۳
- ۲ لبنیات شیر غنی شده با ویتامین D
- ۳ حبوبات مخصوصاً لوبیا
- ۴ پروبیوتیک ها ماست و پنیر پروبیوتیک
- ۵ آجیل ها
- ۶ غلات سبوس دار
- ۷ میوه و سبزیجات زغال اخته، گیلاس، فلفل سبز، قارچ، زیتون مصرف محدود سیب زمینی و جلیبک دریایی

جمع آوری مطالب:  
طوبی علیرضایی  
کارشناس پرستاری

## نشانه و علائم کم کاری تیروئید



مرکز بهداشت و درمان  
مدیریت امور دانشجویی

## کم کاری تیروئید ؟

بیماری کم کاری تیروئید، عارضه‌ای است که بدن دچار کمبود هورمون کافی تیروئید می‌باشد.

از آنجا که هدف اصلی هورمون تیروئید، انجام متابولیسم بدن است، در افراد مبتلا به این بیماری، نشانه‌های مرتبط با سوخت و ساز آهسته مشاهده می‌شود.

بالغ بر ۱۰٪ از زنان ممکن است درجاتی از کمبود هورمون تیروئید داشته باشند.



بیشتر بدانیم...

میزان شیوع کم کاری تیروئید، باورنکردنی است و میلیون‌ها نفر از مردم در حال حاضر به این بیماری مبتلا هستند، اما از ابتلا خود به این بیماری آگاه نیستند.

## ۱ دلایل کم کاری تیروئید

اولین علت، ناشی از التهاب قبلی (و یا فعلی) غده تیروئید است، که سبب آسیب دیدگی (یا مرگ) درصد زیادی از سلول‌های تیروئید می‌گردد به طوری که قادر به تولید هورمون کافی نیستند.

دومین علت نارسایی غده تیروئید، تیروئیدیت اتوایمیون (یا تیروئیدیت هاشیموتو) نامیده می‌شود، که شکلی از التهاب تیروئید ناشی از سیستم ایمنی خود بیمار می‌باشد.

رژیم غذایی فقیر از مواد مغذی، به خصوص ید و سلنیوم (عناصر معدنی کمیابی که برای عملکرد تیروئید بسیار مهم می‌باشند)، خطر ابتلا به بیماری تیروئید را افزایش می‌دهد. غده تیروئید برای تولید مقادیر کافی هورمون‌های تیروئیدی به عناصر سلنیوم و ید نیازمند است. باید از موادی که می‌توانند علائم شما را شعله ور سازند و فعالیت‌های روزانه شما را با اختلال روبه رو کنند، دوری نمایید. اگر شما با عزمی راسخ به برنامه رژیم غذایی کم کاری تیروئید خود پایبند باشید، هیچ گونه نگرانی در مورد عود علائم نخواهید داشت.

### تأثیرات کم کاری تیروئید روی جنین و مادر:

- افزایش فشار خون
- کم خونی
- وزن کم حین تولد
- سقط جنین
- تأثیر در رشد و تکامل عصبی



یکی دیگر از دلایل کم کاری تیروئید مشکل در غده هیپوفیز است. اگر غده هیپوفیز به اندازه کافی هورمون محرک تیروئید را تولید نکند، غده تیروئید نیز "سیگنال" تولید هورمون را دریافت نمی‌کند. بنابراین هورمون‌های تیروئید را تولید نخواهد کرد.

## علائم ۲

خستگی، ضعف، افزایش وزن و یا دشواری کاهش وزن، ضخیم شدن و خشکی موها، خشکی، رنگ پریدگی و خشن شدن پوست، ریزش مو، عدم تحمل سرما (نمی‌توانید دمای قابل تحمل برای افراد اطراف خود را تحمل کنید)، گرفتگی عضلانی و درد عضلانی مکرر، یبوست، افسردگی، تحریک پذیری، سیکل قاعدگی غیرطبیعی و کاهش میل جنسی.

هر بیمار ممکن است تعدادی از این علائم را داشته باشد.

## تشخیص ۳

- مراجعه به پزشک متخصص داخلی یا غدد
- کم کاری تیروئید اغلب می‌تواند با یک آزمایش خون ساده تشخیص داده شود.

## درمان ۴

درمان کم کاری تیروئید پس از انجام آزمایش به طور معمول بسیار آسان است. مصرف قرص هورمون تیروئید معمولاً یک بار در روز، (ترجیحاً در صبح) ساده‌ترین و موثرترین راه درمان است. این قرص با مقادیر مختلف ارائه می‌شود. بعد از حدود یک ماه درمان، برای تعیین اینکه آیا دوز هورمون تیروئید بیمار مناسب بوده است، سطح این هورمون در خون بیمار اندازه گیری می‌شود.