



کدسند: P-B-1-112-00

بیمارستان امام خمینی (ره) آباده

کم کاری تیروئید



غده تیروئید چیست؟ غده تیروئید، غده درون ریز پروانه ای شکلی است که به طور معمول در قسمت پایینی جلوی گردن قرار گرفته است. وظیفه تیروئید، تولید هورمون های تیروئیدی است که به درون خون ترشح شده و سپس به دیگر بافت های بدن منتقل می شوند. هورمون تیروئیدی به بدن کمک می کند تا از انرژی استفاده کند، گرم بماند و باعث می شود مغز، قلب، ماهیچه ها و دیگر ارگان ها آن گونه که باید و شاید به کار خود ادامه دهند.

کم کاری تیروئید چیست؟ کم کاری تیروئید، به معنای کم شدن فعالیت غده تیروئید است. کم کاری تیروئید به این معنی است که غده تیروئید نمی تواند هورمون های تیروئیدی را به اندازه ای که برای فعالیت طبیعی بدن لازم است، تولید کند.

علائم کم کاری تیروئید چیست؟ هنگامی که میزان هورمون تیروئیدی بسیار پایین باشد، سلول های بدن نمی توانند به میزان کافی هورمون تیروئیدی دریافت کنند و فرایندهای بدن شروع به آهسته شدن می کنند. به دلیل اینکه بدن کند شده است، شما ممکن است متوجه شوید که احساس سرما می کنید، خیلی زود خسته می شوید، پوستتان خشک می شود، فراموشکار و افسرده شده اید و دچار یبوست می شوید. به دلیل اینکه این علائم بسیار متغیر و غیراختصاصی هستند، تنها راه برای اطمینان از اینکه شما مبتلا به کم کاری تیروئید هستید یا خیر، یک آزمایش خون ساده برای TSH است.

دلایل کم کاری تیروئید چیست؟

- بیماری خودایمنی.
- برداشتن بخشی از غده تیروئید یا برداشتن کامل آن از طریق جراحی.
- کم کاری تیروئید ارثی (کم کاری تیروئیدی که نوزاد با آن متولد می شود).
- تیروئیدیت (تیروئیدیت به معنی التهاب غده تیروئید است)
- میزان بسیار زیاد یا بسیار کم ید.
- آسیب به غده هیپوفیز

کم کاری تیروئید چگونه تشخیص داده می شود؟

با توجه به علائم، سابقه پزشکی و خانوادگی، معاینه فیزیکی و آزمایش خون می توان کم کاری تیروئید را تشخیص داد.

- **آزمایش TSH (هورمون محرک تیروئید)** این تست، مهم ترین و حساس ترین تست برای کم کاری تیروئید است. مقادیر بالای غیرطبیعی TSH به معنای کم کاری تیروئید است، یعنی از غده تیروئید خواسته شده است که مقدار بیشتری TSH تولید کند

- **آزمایش T4** معمولاً مقدار این هورمون در کم کاری تیروئید مربوط به غده تیروئید کاهش می یابد.

کم کاری تیروئید چگونه درمان می شود؟ جایگزین کردن تیروکسین (T4)، کم کاری تیروئید قابل درمان نیست؛ اما تقریباً در همه بیماران، کم کاری تیروئید را می توان کاملاً کنترل کرد. کم کاری تیروئید با جایگزین کردن مقدار هورمونی که غده تیروئید شما دیگر قادر به تولید آن نیست درمان می شود و از این طریق سطوح T4 و TSH در خون شما به مقادیر

نرمال می‌رسد؛ قرص‌های تیروکسین دقیقاً حاوی همان مقدار T4 هستند که غده تیروئید تولید می‌کند. همه بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید به جز کسانی که (کم‌کاری تیروئید کشنده) دارند، به صورت سرپایی درمان شده و نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند.

پیگیری

- شما باید TSH خود را ۶ تا ۱۰ هفته بعد از هر تغییر در دوز تیروکسین، چک کنید. هدف درمان بازگرداندن و حفظ TSH در بازه نرمال است. اگر باردار هستید یا دارویی مصرف می‌کنید که استفاده بدنتان از تیروکسین را مختل می‌کند، ممکن است لازم باشد به دفعات بیشتری TSH خود را چک کنید.
- کودکان مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید همه درمان‌های روزانه خود را دریافت کنند و سطوح TSH آنها به موازات رشدشان باید چک شود تا از عقب ماندگی ذهنی و توقف رشد آنها جلوگیری شود.
- هنگامی که یک دوز مشخص تیروکسین برای شما تثبیت شد، می‌توانید هر سال یکبار TSH خود را چک کنید.

در صورت وجود هر یک از موارد زیر باید زودتر به پزشک مراجعه کنید:

- علائمتان بدتر شوند.
- بخواهید دوز یا برند تیروکسین مصرفی خود و یا مصرف آن همراه با غذا یا بدون غذا را تغییر دهید.
- اضافه وزن یا کاهش وزن پیدا کرده باشید
- اگر بخواهید مصرف دارویی را که می‌تواند در جذب تیروکسین تداخل ایجاد کند (مانند برخی ضداسیدها، مکمل کلسیم و قرص آهن) را شروع یا متوقف کنید.
- داروهای حاوی استروژن نیز در دوز تیروکسین اثر می‌گذارند، بنابراین هر تغییری در این داروها موجب باعث بازنگری در دوز تیروکسین می‌شود.
- اگر بخواهید مصرف داروهایی که تشنج را کنترل می‌کنند مانند فنی توئین یا تگرتول و داروهایی که میزان متابولیسم تیروکسین را در بدنتان افزایش می‌دهد، شروع یا متوقف کنید.

➤ اگر همه قرص‌های تیروکسین خود را مصرف نکرده‌اید به پزشکتان صادقانه بگویید که چند قرص را

نخورده‌اید

- اگر بخواهید درمان با تیروکسین را متوقف کنید. اگر هر زمان فکر کردید به اندازه‌ای بهبود یافته‌اید که دیگر نیازی به درمان با تیروکسین ندارد، تنها تحت نظر پزشکتان این کار را انجام دهید. به جای آنکه مصرف قرص را به طور کامل قطع کنید.

رژیم غذایی در کم‌کاری تیروئید:

- ✓ از مصرف زیاد غذاهایی مانند شلغم، کلم، روغن کلزا، روغن کانولا، بادام زمینی، ارزن و سویا بپرهیزید.
- ✓ نمک را در پایان پخت غذا اضافه کنید.
- ✓ نمک ید دار را در ظرفهای شفاف و در معرض نور نگهداری نکنید.
- ✓ به مقدار کافی ویتامین‌های A-C و ویتامین‌های گروه B استفاده کنید



منبع: کتاب مراقبتهای پرستاری برونر سوارث 2018

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

تایید کننده: آقای دکتر خلیل خان احمدی متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403