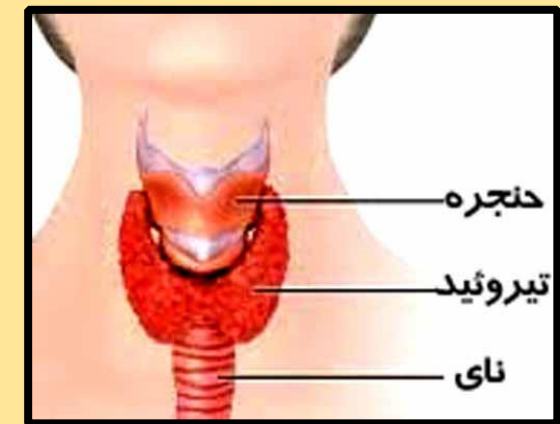


## بسمه تعالی

# کاری تیروئید کم



## واحد آموزش سلامت

## بیمارستان سردار سلیمانی

بیمارستان شهید سلیمانی

<https://soleimany-hosp.umsha.ac.ir>

۰۸۱-۳۴۹۴۷۷۰۱-۷ داخلی ۳۵۷

## غده تیروئید چیست:

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و دقیقا زیر بر جستگی گلو قرار دارد. کار این هورمون ترشح هورمون هایی به داخل خون است تری یدوو تیرونین (T3) و تیروکسین (T4) دو هورمون مهم این غده می باشد.

## کم کاری تیروئید چیست

زمانی که غده تیروئید هورمون به حد کافی تولید نکند کم کاری تیروئید ایجاد می شود.

## علت کم کاری تیروئید :

- ✓ مادر زادی، در نوزدان متولد شده، اگر سریع تشخیص و درمان نشود باعث عقب ماندگی ذهنی می شود.
- ✓ جراحی و برداشتن قسمت های از غده تیروئید

✓ آسیب به هیپوفیز، باعث شده نتواند هورمون محرک تیروئید بسازد.

✓ حمله سیستم ایمنی به غده تیروئید که به آن تیروئیدیت خود ایمن (بیماری هاشیموتو) می گویند .

✓ التهاب تیروئید پس از زایمان که ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان بوده و خود به خود بهبود می باید.

✓ کمبود ید در غذای مصرفی، کمبود ید در غذا باعث کاهش تولید هورمون و در نتیجه تیروئید بزرگ می شود تا کمبود هورمون را جبران کند.

## علامت کم کاری تیروئید :

- خستگی شدید
- ریزش مو و شکنندگی ناخن ها
- بی حسی و گزگز انگشتان
- صدای خشک و گرفتگی صدا
- افزایش وزن

## نکات خود مراقبتی در کم کاری

### تیروئید:

۱. دارو را همان مقداری که پزشک تجویز کرده استفاده کنید نه کم نه زیاد

۲. قرص را در صبح و در یک ساعت مشخص مصرف کنید.

۳. قرص را با معده و نیم ساعت قبل از غذا و با معده خالی مصرف کنید.

۴) برای اطمینان از تاثیر دارو باید مرتب به پزشک غدد مراجعه و آزمایش خون بدهید.

۵) بدانید که نیاز به هورمون های تیروئید در بدن در زمان های مختلف مثل بیماری، بارداری و تغییر داروها متفاوت می باشد. در این زمانها نیاز به مراقبت های بیشتر دارید.

۶) مصرف برخی داروها شامل: کربنات کلسیم، داروهای زخم معده، داروهای پایین آورنده چربی، داروهای خوراکی ضد دیابت و انسولین

➤ کاهش دمای بدن، احساس سرما در محیط های گرم

➤ صحبت کردن آهسته و بریده بریده، بزرگی دست ها و بزرگی زبان، یبوست

➤ احتمال کری و کاهش شنوایی

➤ چهره هایی بی تفاوت و ماسک مانند

➤ صورت و دست های پف آلود و ورم

دور چشم

### کم کاری تیروئید چگونه تشخیص می دهند:

▪ گرفتن شرح حال بیمار

▪ معاینات

▪ آزمایش خون

▪ **درمان:** معمولا از قرص لووتیروکسین

استفاده می شود مقدار قرص بر اساس

هورمون TSH خون محاسبه می شود.

، وارفارین همزمان با لووتیروکسین باعث کاهش اثر آن می باشد بنابر این داروهای را حداقل ۴ ساعت قبل و یا ۴ ساعت بعد از مصرف لووتیروکسین مصرف کنید تا اثر آن را کم نکند.

۷) استراحت و فعالیت را متناوب انجام دهید و از انجام فعالیت سنگین که باعث خستگی و تنگی نفس می شود دوری کنید.

۸) رژیم غذایی کم کالری، پر فیبر و مصرف مایعات برای پیشگیری از یبوست مصرف کنید.

۹) از مصرف خود سرانه دارو واز مصرف داروهای آرامبخش بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف) در صورت کاهش سطح هوشیاری، افت علائم حیاتی، تضعیف و نارسایی تنفس (سریعا به بیمارستان مراجعه شود).