

## غده تیروئید چیست:

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و دقیقاً 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

## وظایف این دو هورمون

- تنظیم رشد و تکامل
- سوخت و سار چربی ها قندها و پروتئین
- تولید مثل
- مقاومت بدن در برابر عفونت

غده کوچکی در قاعده جمجمه، زیر مغز به نام هیپوفیز وجود دارد که سطح هورمون  
های تیروئید خون را تنظیم می کند

هیوفیز هورمون تی اس اچ (TSH) ترشح می کند تی اس اچ به تیروئید فرمان می دهد که  
هورمون هایش را ترشح کند

## 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 هورمن 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

## درمان پرکاری تیروئید

- پرتو درمانی در ناحیه سر و گردن
- علامت کم کاری تیروئید
- خستگی شدید
- ریزش مو و شکنندگی ناخن ها
- بی حسی و گزگز انگشتان
- صدای خشک و گرفتگی صدا
- افزایش وزن
- کاهش دمای بدن ، احساس سرما در محیط های گرم
- صحبت کردن آهسته و بریده بریده صحبت کردن ، 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 (سطح هورمون تیروئید) در خون پایین می باشد

درمان : درمان دارویی : معمولاً از قرص لووتیروکسین استفاده می شود مقدار قرص بر اساس هورمون TSH خون محاسبه می شود

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) اگر انسولین یا داروهای خوراکی دیابت مصرف می کنید از پزشک خود درباره مقدار مصرف داروهای دیابت یا قرص لووتیروکسین مصرف می کنید

۵) رای اطمینان از تاثیر دارو باید مرتب به پزشک غدد مراجعه و آزمایش خون بدهید

۶) 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.

۷) مصرف برخی داروها همزمان با لووتیروکسین باعث کاهش اثر آن می باشد بنابراین این داروهای زیر را حداقل ۴ ساعت قبل و یا ۴ ساعت بعد از مصرف لووتیروکسین مصرف کنید تا اثر آن را کم نکند

این داروها شامل: کربنات کلسیم، داروهای زخم معده، داروهای پایین آورنده چربی، داروهای خوراکی ضد دیابت و انسولین، وارفارین می باشد.

### سایر نکات:

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

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

از مصرف خود سرانه دارو خودداری کنید و در کم کاری تیروئید اثرات داروهای آرام بخش بخصوص در افراد مسن شدیدتر می باشد.