

هیپو تیروئیدی یا کم کاری تیروئید زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون کمتر از حد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت های بدن است.

### نشانه های کم کاری تیروئید :

خستگی فراگیر , خواب آلودگی , فراموشکاری مشکلات یادگیری , ناخن و موی خشک و شکننده پوست خشک و خارش دار , یبوست , صورت پف آلود , ناراحتی اعصاب , اضافه وزن و احتباس ادراری قاعدگی سنگین یا غیر طبیعی , افزایش فراوانی سقط و افزایش حساسیت به داروها .

### علل کم کاری تیروئید:

#### ۱- اختلالات خود ایمنی :

مانند بیماری هاشیموتو که شایع ترین علت کم کاری تیروئید است . در این بیماری سیستم ایمنی بدن به بافت تیروئید حمله می کند و در نتیجه تیروئید آسیب دیده و ملتهب شده و نمی تواند به اندازه کافی هورمون بسازد .

### ۲- آسیب به غده هیپوفیز :

هر بیماری تخریب کننده غده هیپوفیز می تواند باعث آسیب رسیدن به سلولهایی شود که هورمون تحریک کننده تیروئید ترشح می کنند . این هورمون تیروئید را تحریک به تولید میزان طبیعی هورمون تیروئید می کند . که علت نادر هیپوتیروئیدی است .

### ۳- پرتو درمانی با یدرادایو اکتیو :

هیپوتیروئیدی گاهی در اثر استفاده زیاد از ید رادیو اکتیو برای درمان پرکاری تیروئید اتفاق می افتد .

### ۴- جراحی تیروئید :

گاهی در اثر جراحی روی غده تیروئید بخصوص زمانی که بیشتر غده برداشته شود اتفاق می افتد .

### ۵- التهاب تیروئید پس از زایمان :

پس از زایمان ممکن است تیروئید وارد یک دوره هیپر تیروئیدی و به دنبال آن هیپوتیروئیدی شود . ولی اکثرا" پس از آن به عملکرد طبیعی خود باز می گردد .

وضعیت مادرزادی نوزاد ممکن است با میزان ناکافی بافت تیروئید یا نقص آنزیمی که اجازه تولید طبیعی هورمون تیروئید را نمی دهد متولد شود . اگر این وضعیت به سرعت درمان نشود , ممکن است عقب ماندگی رشد جسمی یا آسیب ذهنی ( کرتینیسم ) اتفاق بیفتد .

### ۶- مصرف بعضی از داروها :

لیتیوم , دوز بالای ید و آمیودارون می توانند باعث هیپوتیروئیدی شوند .

### تشخیص :

۱- با انجام آزمایشات تیروئیدی شامل T3RU , T4 , TSH که یک تیروکسین پایین و یا TSH بالا نشان دهنده کم کاری تیروئید است .

۲- انجام MRI در صورتی که علت کم کاری تیروئید , مشکلات هیپوفیز یا هیپوتالاموس باشد .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## کم کاری تیروئید



واحد آموزش به بیمار

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴

۶

توصیه می شود که سبزیجات را به صورت پخته مصرف نمایند .

باید از تامین مقادیر کافی ویتامین های A - C و ویتامین های گروه B بخصوص B2 , B3 و B6 که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند اطمینان داشته باشید .

منابع مناسب ویتامین C شامل توت فرنگی , آنا ناس موز , هندوانه , هلو و سیب زمینی است .

منابع مناسب ویتامین A شامل جگر , تخم مرغ , ماهی های روغنی و سبزی های با برگ سبز تیره می باشد .

منابع مناسب حاوی ویتامین B و آهن و روی شامل غلات سبوس دار و غلات غنی شده با آهن , گوشت گاو گوشت مرغ و ماهی است .

از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر , شیرینی ها و مصرف زیاد نوشیدنی های کافئین دار خودداری شود .

مصرف منظم منابع غنی از فیبر شامل سبزیجات و میوه هایی مانند انجیر , آلو , سیب , مرکبات , حبوبات و غلات سبوس دار و همچنین مصرف مقدار کافی آب در طول روز ( حداقل ۸ لیوان ) برای پیشگیری از یبوست مفید است .

۵

## عوارض :

تیروئید روی تمام ارگان های بدن انسان تاثیر می گذارد و در صورتی که فرد هنگام بروز علائم به پزشک مراجعه نکند تمام علائمی که به آن اشاره شد تشدید می شود . پوست , چشم , سیستم گردش خون و قلب و عروق , گوارش , ریه , ادراری تناسلی و مغز و اعصاب همه تحت تاثیر کم کاری تیروئید قرار می گیرند . ولی بدترین حالت و فرم شدید کم کاری تیروئید کمای میکزدم است که در آن عملکرد بدن تا حد تهدید کننده حیات کند شده و نیاز به مداخلات فوری پزشکی دارد .

## درمان :

درمان با یک تک دوز روزانه قرص لوو تیروکسین است که مشابه به هورمونی است که غده تیروئید سالم می سازد .

## تغذیه در کم کاری تیروئید :

این بیماران باید از مصرف زیاد مواد غذایی گواتر زا مانند انواع کلم , گل کلم , کلم بروکلی , شلغم , تربچه بادام زمینی , سویا و فراورده های آن مانند شیر سویا و ... پرهیز کنند .

۴