



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

روز جهانی تیروئید ۱۴۰۵



World **Thyroid** Day

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

۴ خرداد ماه ۱۴۰۵

تیروئیدیت: التهاب غده تیروئید است که می‌تواند به دلیل عوامل مختلفی از جمله عفونت‌ها یا بیماری‌های خودایمنی رخ دهد.

سرطان تیروئید: اگرچه نادر است، اما تشخیص زودهنگام آن برای درمان موفقیت‌آمیز بسیار مهم است.

با تشخیص و درمان به موقع، می‌توان از عوارض جدی بیماری‌های تیروئید مانند مشکلات قلبی، اختلالات عصبی، و مشکلات باروری جلوگیری کرد.

نقش ید در سلامت تیروئید

یکی از عوامل مهم در سلامت تیروئید، دریافت کافی ید از طریق رژیم غذایی است. ید یک ماده معدنی ضروری برای تولید هورمون‌های تیروئید است. کمبود ید می‌تواند منجر به گواتر و کم‌کاری تیروئید شود. استفاده از نمک یددار و مصرف غذاهای دریایی از راه‌های تامین ید کافی برای بدن است.

تیروئید پرکار	تیروئید کم‌کار
• ریزش مو	• خشکی و زبری مو
• برآمده شدن چشم‌ها	• ریزش ابرو
• عرق کردن	• بزرگ شدن تیروئید
• ضربان قلب بالا	• ورم مفاصل
• عدم تحمل گرما	• عدم تحمل سرما
• بی‌خوابی	• خشکی پوست
• ضعف ماهیچه‌ها	• احساس خستگی
• عصبی شدن	• شکنندگی ناخن‌ها
• لرزش انگشتان	• ناباروری
• کج خلقی	• درد ماهیچه‌ها

- تنظیم وزن و سطح انرژی
- رشد و تکامل مغز و استخوان‌ها (به ویژه در کودکان و نوزادان)
- عملکرد سیستم عصبی و خلق و خو
- سلامت پوست، مو و ناخن و بسیاری دیگر از عملکردهای فیزیولوژیک نقش دارند.

شیوع و چالش‌های بیماری‌های تیروئید

بیماری‌های تیروئید بسیار شایع هستند و تخمین زده می‌شود که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به نوعی از اختلالات تیروئیدی مبتلا باشند. متأسفانه، بخش قابل توجهی از این افراد از بیماری خود بی‌اطلاع هستند و همین امر تشخیص و درمان به موقع را با چالش مواجه می‌سازد

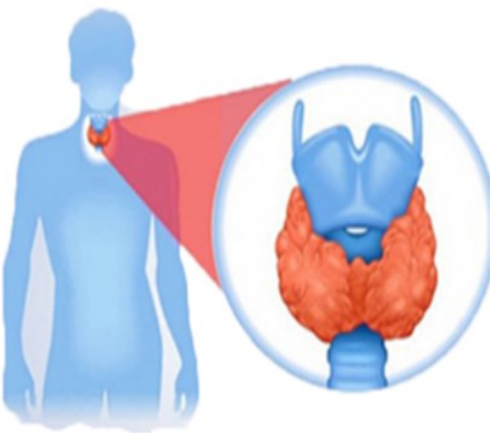
از جمله شایع‌ترین بیماری‌های تیروئید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

کم‌کاری تیروئید: در این حالت، غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند. علائم شامل خستگی مفرط، افزایش وزن، ریزش مو، خشکی پوست، یبوست، افسردگی، و احساس سرما است.

پرکاری تیروئید: در این وضعیت، تیروئید بیش از حد هورمون تولید می‌کند. علائم آن شامل تپش قلب، کاهش وزن ناگهانی، اضطراب، بی‌خوابی، تعریق زیاد، و لرزش دست‌ها است.

گواتر: به بزرگ شدن غیرطبیعی غده تیروئید گفته می‌شود که می‌تواند ناشی از کمبود ید، کم‌کاری یا پرکاری تیروئید باشد.

ندول‌های تیروئید: توده‌ها یا گره‌هایی در غده تیروئید هستند که اغلب خوش‌خیم‌اند، اما در برخی موارد می‌توانند بدخیم (سرطانی) باشند.



می‌دانستید که روز جهانی تیروئید داریم؟

غده تیروئید در بدن بسیار مهم است چرا که هورمون‌هایی که از آن ترشح می‌شوند بر تمام فرآیندهای متابولیک بدن، اثر دارند. اگر تعادل ترشح این هورمون‌ها به هم بریزد یا بخش‌هایی از این غده بزرگ شوند و یا تومور در این غده رشد کند یا تیروئید سمی شود، فرد با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. بنابراین در سازمان‌های بهداشتی جهانی توافق شده است که ۱ روز در سال (۴ خرداد ماه) را برای سلامت غده تیروئید اختصاص دهند.

اختلال و بیماری‌های تیروئید در سراسر جهان بسیار شایع است، این مشکلات بر افراد مختلف از جمله زنان، مردان، کودکان و حتی سالمندان اثرگذار است. بیماری‌های تیروئیدی علائم مختلفی دارند و می‌توانند زندگی روزمره فرد را کاملاً تحت تأثیر قرار دهند. بنابراین لازم است که اشخاص در هر رده سنی، درباره این بیماری‌ها، اطلاعات کافی داشته باشند و به موقع آزمایش چکاپ بدهند.

روش‌های تشخیص بیماری‌های تیروئید

هنگامی که برای بررسی وضعیت تیروئید خود به پزشک متخصص غدد و درون‌ریز مراجعه می‌کنید، اول یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد و سپس برای شما این روش‌های تشخیصی را تجویز می‌کند.

■ آزمایش خون و سونوگرافی تیروئید

چرا تیروئید اینقدر مهم است؟

غده تیروئید، یک غده کوچک پروانه‌ای شکل است که در جلوی گردن، زیر حنجره قرار دارد. با وجود جثه کوچک خود، تیروئید نقشی حیاتی و محوری در تنظیم بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ایفا می‌کند. این غده با ترشح هورمون‌های تیروئید (T3 و T4)، متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را کنترل می‌کند. این هورمون‌ها تقریباً بر تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن تأثیر می‌گذارند و در فرآیندهایی مانند:

- تنظیم ضربان قلب و فشار خون
- کنترل دمای بدن