مددجوی عزیز :

غده تیروئید دو هورمون وابسته به هم به نام های تیروکسین T_4و تری یدوتیرونین T_3تولید می‌کند: این هورمون‌ها نقش مهمی در مراحل مختلف تکاملی بدن بر عهده دارند و به تثبیت سیستم حرارتی و متابولیک بدن کمک می‌کنند. در کم کاری تیروئید میزان این هورمون ها کاهش می یابد. علت‌هایی که می‌تواند باعث کم کاری تیروئید شود عبارتند از : کمبود ید، بیماری‌های خود ایمنی، جراحی، درمان با ید رادیواکتیو، قرار گرفتن در معرض تشعشع ، مشکل هیپوفیزی

علائم بالینی :

خستگی و ضعف و خواب آلودگی، خشکی پوست و مو ، حالت پف آلودگی صورت ، اختلال در تمرکز و حافظه و مشکلات عصبی، کاهش اشتها و افزایش وزن، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات شنوایی، خشونت و کلفتی صدا، تنگی نفس، اختلالات گوارشی .

بررسی‌های تشخیصی :

آزمایش خون و اندازه‌گیری $T4$, TSH در خون

درمان :

– دارو درمانی

– درمان جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی

نکات آموزشی

- **رژیم غذایی :**

✓ رژیم پرفیبر و کم کالری مصرف نمایید..

✓ مصرف نمک ید دار را محدود نمایید.

✓ از سبزیجات و میوه‌جات فراوان استفاده کنید تا از بروزیبوست پیشگیری شود.

✓ در صورت چاقی، توصیه می‌شود که از مصرف غذاهای نشاسته دار و پرچرب پرهیز شود و از برنج، نان، سیب زمینی و شیرینی جات به میزان کم استفاده شود.

✓ از مصرف کلم و شلغم خودداری نمایید .

- **فعالیت :**

- تحرک و فعالیت ورزشی منظم داشته باشید
- فعالیت و استراحت را بطور متناوب در زندگی خود داشته باشید .
- در فعالیت‌های تفریحی بدون استرس شرکت نمایید .

- **کنترل دمای بدن :**

یکی از عوارض کم کاری تیروئید، کاهش دمای بدن است، لذا توصیه می‌شود :

- خود را با لباس یا پتوی اضافی بپوشاند .
- از منابع حرارتی خارجی مثل پتوهای برقی یا بالشتک‌های گرماده استفاده نکنید .
- به طور مرتب دمای بدن خود را کنترل کنید .
- در محیط‌های سرد قرار نگیرید .
- در فصل زمستان به اندازه کافی لباس گرم بپوشید .

- **پیشگیری / کاهش یبوست**

- مایعات فراوان مصرف نمایید .
- از سبزیجات و میوه‌جات و غذاهای پرفیبرو غذاهای آبکی استفاده نمایید .
- از مصرف مواد غذایی که یبوست را تشدید می کند مانند برنج ، موز و غذاهای خشک و ...تا حد امکان اجتناب کنید .
- داشتن تحرک و انجام ورزش و فعالیت
- در صورتی که با انجام اقدامات فوق هنوز دچار یبوست هستید، توصیه می‌شود که از مواد مسهل (پودر پسیلیوم ، سی– لاکس و ...) به صورت غیرمداوم استفاده شود. لازم به ذکر است که این داروهای گیاهی صبح ناشتا و با آب فراوان مصرف شوند .

- **دارودرمانی**

در صورت تجویز هورمون‌های تیروئیدی مانند لووتیروکسین به نکات زیر توجه نمایید :

❑ این دارو باید صبح ناشتا مصرف شود ، در افراد پیر، مبتلا به ناراحتی‌های قلبی و عروقی با احتیاط مصرف شود.

❑ غذاهای حاوی فیبر، کلسیم، آهن و سویا با مصرف لووتیروکسین تداخل دارند، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف قرص لووتیروکسین با غذاهای فوق اجتناب شود.

- مصرف لووتیروکسین در فردی که از قبل در حال دریافت داروهای ضد دیابت بوده است می تواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین در این بیماران ، میزان انسولین یا داروهای ضد دیابت خوراکی باید مجددا تنظیم شود.
- توصیه می‌شود که بیماران در رژیم غذایی خود از منابع غنی کلسیم (لبنیات، لوبیای سویا و ...) و ویتامین D (روغن ماهی ، زرده تخم مرغ ، نور آفتاب) به میزان کافی استفاده کنند.
- توصیه می‌شود که در صورت بروز دردهای قفسه سینه و تغییر در تعداد ضربان قلب سریعا با پزشک تماس گرفته شود.
- توصیه می‌شود که از قطع خودسرانه این داروها اجتناب شود و میزان دارو کم یا زیاد گردد.

پیشگیری از عفونت

- توصیه می‌شود که بهداشت فردی رعایت شود .
- در صورت بروز علائم عفونت (تب ، لرز، احساس ناخوشی، ضعف، بی‌اشتهایی) به پزشک مراجعه شود و پزشک را از مصرف هورمون‌های تیروئیدی خود مطلع نمایید .
- از تماس با افراد مبتلا به بیماری‌های عفونی اجتناب شود.
- از رفتن بیمار به اماکن شلوغ بخصوص درفصول سرما اجتناب شود.
- در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف، بی‌اشتهایی) به پزشک مراجعه شود و پزشک را از مصرف هورمون‌های تیروئیدی خود مطلع نمایید .

تنظیم خانواده

در خانم‌های دچار کم کاری تیروئید، بی‌نظمی در قاعدگی موجب تخمک‌گذاری نامنظم می‌شود ، بنابراین به این افراد توصیه می‌شود درصورتی که در سنین باروری قرار دارند پس از مشورت با پزشک از روش‌های مناسب جهت پیشگیری از بارداری استفاده کنند . لازم به توضیح است که استفاده از قرص‌های و هورمون‌های ضد بارداری در این افراد منع مصرف دارد .

در صورت داشتن سوال در منزل، ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کم کاری تیروئید

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری تابستان ۱۴۰۵