

**هیپو تیروئید بسم** از آنجا که غده تیروئید وظیفه تنظیم متابولیسم در بدن را دارد، بنابراین علائم کم کاری تیروئید بسیار گسترده بوده و کل بدن را درگیر می کند هیپو تیروئیدی که در اصطلاح عامیانه گواتر نامیده می شود در زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید نتواند به اندازه نیاز بدن هورمون تهیه کند و در بین بیماریهای غدد درون ریز پس از دیابت شایعترین بیماری می باشد. بیماری می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد ولی در زنان شایعتر است و با افزایش سن بروز آن بیشتر می شود.

**علل شایع ایجاد کننده بیماری** هیپوتیروئیدی اولیه - برداشتن تیروئید با جراحی - کمبود ید(گواتر) - مصرف داروها(لیتیوم - امیودارون و...) - هیپو تیروئیدی ایدیوپاتیک - تیورئیدیت هاشیماتو - استفاده از ید رادیواکتیو یا داروهای ضد تیروئید برای سایر بیماری های تیروئید - هیپوتیروئیدی ثانویه به علت کم کاری هیپوفیز

**علائم بیماری :** ضعف - تغییرات پوستی - آرام صحبت کردن - احساس سرما - کاهش تعریق - پوست سرد - زبان بزرگ - ورم صورت - موهای خشن - رنگ پریدگی - فراموشی - بیبوست - افزایش وزن به دلیل شباهت علائم بیماری ممکن است با افسردگی و در بیماران مسن با آلزایمر اشتباه شود بنابراین علائم عمومی و ابتدایی هیپوتیروئیدی را از ضعف و افسردگی افتراق دهید و در سال اول پس از زایمان با مشاهده علائم هیپوتیروئیدی یا افسردگی به فکر تیروئیدیت باشید.

**درمان هیپوتیروئیدی:** بیماران مبتلا به هیپوتیروئیدی باید تا آخر عمر دارو مصرف نمایند و از قطع خودسرانه دارو به شدت خودداری نمایند عدم درمان به عوارض مغزی و قلبی منتهی می شود و افراد مبتلا باید به هر پزشکی که مراجعه می کنند یادآوری کنند که به هیپوتیروئیدی مبتلا هستند..

**هیپوتیروئیدی در بارداری:** زنان جوان تحت درمان در صورت حاملگی باید دوز داروی بیشتر در مقایسه با حالت عادی دریافت کنند. در طول بارداری به علت افزایش نیاز به هورمون نیاز به دارو نیز به طور متوسط ۵۰ درصد بالا می رود. قابل ذکر

است که درمان این بیماری در بارداری هیچ مشکلی برای جنین ایجاد نمی کند.

**تیروئیدیت هاشیماتو:** بیماران مبتلا به تیروئیدیت هاشیموتو ممکن است به علت بزرگی تیروئید یا گواتر مراجعه کنند و متوجه علائم کم کاری تیروئید نباشند. در این بیماری، گواتر ممکن است بزرگ نباشد ولی معمولاً نامنظم بوده و سفت است. در موارد نادری ممکن است تیروئیدیت هاشیموتو با درد همراه باشد.

**علائم پوست و مو در کم کاری تیروئید:** پوست بیماری مبتلا به کم کاری تیروئید خشک بوده، میزان تعریق کاهش یافته، اپی درم نازک شده و هیپر کراتوز طبقه شاخی دیده می شود. افزایش میزان گلیکوز آمینو گلیکان های درم سبب احتباس آب و در نتیجه ضخیم شدن پوست بدون گوده گذاری(میکزدم) می شود.

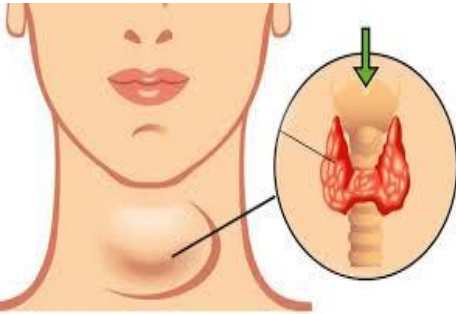
### **چگونه می توان کم کاری تیروئید را تشخیص داد؟**

۱-ارزیابی پزشک که ضمن آن خشکی پوست و تورم غده و کندی ضربان قلب بررسی میشوند.



## هایپوتیروئیدسم (کم کاری تیروئید)

کد شناسه: wd-pf-78



مشاور علمی: دکتر رزیتا شریف روحانی متخصص طب داخلی

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

بازنگری: زمستان ۱۴۰۰

طور کامل آن را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید. توصیه می‌شود که تنها چند ساعت پیش و یا پس از مصرف داروهای کم کاری تیروئید از مصرف‌های غذاهای سرشار از فیبر اجتناب کنید.

### داروی تیروئید را با مکمل‌های دیگر مصرف نکنید

اگر علاوه بر داروهای تیروئید مکمل یا دارو مصرف می‌کنید، سعی کنید این داروها را در زمان‌های مختلف استفاده کنید. سایر داروها می‌توانند در جذب هورمون تیروئید اختلال ایجاد کنند، بنابراین بهتر است داروی تیروئید خود را بدون دارو یا مواد غذایی دیگر مصرف کنید

### راه‌های ارتباطی با ما:

[www.beheshti.mui.ac.ir](http://www.beheshti.mui.ac.ir) سایت بیمارستان جهت

دسترسی به منابع کامل آموزشی و اطلاعات به روز شده

در خصوص خدمات ما

۰۳۱-۳۲۳۶۷۰۰۱ شماره بیمارستان و شماره گیری

داخلی ۲۳۵۴ واحد آموزش سلامت همگانی جهت دریافت

مشاوره تلفنی همه روزه به جز روزهای تعطیل

## ۲- آزمایش خون که در آن سطح تیروکسین وتی اس اچ

بررسی میشود.

### ۲- آزمایش خون بک‌دران()



توصیه‌های غذایی برای مبتلایان به کم کاری تیروئید

### \*رژیم غذای سالم داشته باشید

تیروئید شما برای عملکرد صحیح به مقدار کافی ید نیاز دارد. با رعایت یک رژیم غذایی مناسب و مصرف مقدار کافی غلات سبوس دار، لوبیا، پروتئین‌های بدون چربی و میوه‌ها و سبزیجات می‌توان مقدار کافی ید را دریافت کرد

### به میزان مصرف سویا توجه کنید

سویا ممکن است مانع جذب داروهایی که حاوی هورمون‌های تیروئید هستند شود. بنابراین بهتر است در صورت استفاده از داروهای تیروئید، تا حد امکان از مصرف غذاهایی مانند توفو (پنیر سویا)، پنیر گیاهی، شیر سویا و سس سویا اجتناب کنید

### در مصرف فیبر هوشمندانه عمل کنید

فیبر نیز مانند سویا ممکن است در جذب هورمون اختلال ایجاد کند و مصرف بیش از حد آن در رژیم غذایی ممکن است مانع از دریافت هورمون‌های مورد نیاز بدن شود. اما فیبر یک ماده‌ی ضروری برای بدن محسوب می‌شود بنابراین نباید به