

## خودمراقبتی در کم کاری تیروئید

. از سبزیجات و میوه جات فراوان استفاده کنید تا از بیوست جلوگیری شود-

نوشتن 6-8 لیوان آب در روز مفید می باشد-

فعالیت و استراحت متناوب داشته باشید-

-طی درمان باید مراقب تداخل هورمونهای تیروئیدی با سایر داروها باشید به خصوص اگر بیماریهای دیگری مانند دیابت دارید، با پزشک مشورت کنید.

-انجام آزمایشات دوره ای ضروری است تا با کمک آنها پزشک بتواند میزان داروی مورد نیاز شما را تنظیم کند. در صورت بروز مشکل با پزشک مشورت کنید.

-در مورد عوارضی مانند ریزش مو و ... باید ابتدا از طریق مراجعه به پزشک مشکل اصلی برطرف شود. همچنین با کارشناس تغذیه از نظر میزان دریافت مواد معدنی و ویتامین ها و چربی مشورت کنید تا در نهایت رژیم مناسب تدوین شود. کاهش دما و هوای سرد میتواند باعث شکسته شدن طبقه شاخی پوست و در نهایت باعث پوسته پوسته شدن بافت پوست شود میتواند از گرمای نرم کننده یا چرب کننده پوست، روغن وازلین و حتی گلیسرین استفاده کنید.

-ممکن است پزشک برای شما داروی لووتیروکسین تجویز کند.

-دارو صبح ناشتا با آب فراوان مصرف شود. غذاهای حاوی فیبر و کلسیم و آهن و سویا با لووتیروکسین تداخل دارند لذا با هم استفاده نشود و چون باعث افزایش قند خون می شود جهت افزایش داروهای ضد دیابت با پزشک مشورت کنید. پوکی استخوان از عوارض این دارو است از غذاهای مثل لبنیات و کلم، شلغم و روغن ماهی، زرده تخم مرغ بیشتر استفاده کنید.

-ممکن است باعث خواب آلودگی شود، لذا از مصرف داروهای آرامبخش بدون تجویز پزشک خودداری کنید

-یکی از عوارض دیگر دارو افزایش چربی خون می شود در صورت بروز درد قفسه سینه و تغییر ضربان قلب، مصرف دارو قطع و به پزشک مراجعه کنید.

. -از قطع خودسرانه دارو اجتناب شود و دارو کم و زیاد نشود

-در صورتیکه دوز داروی مصرفی شما تنظیم نباشد ممکن است علائمی مثل افزایش ضربان قلب، تپش قلب، علائم عصبی مثل اضطراب، لرزش و علائم گوارشی مثل: اسهال، تهوع بی اشتها، کرامپ های شکمی و کاهش وزن، ریزش مو، سردرد، تعریق، بی خوابی و بی نظمی های سیکل قاعدگی ایجاد شود. در صورت بروز این علائم برای تنظیم میزان دارو به پزشک مراجعه کنید.

توجه داشته باشید هیچ داروی گیاهی یا روش دیگری جایگزین داروهای کم کاری تیروئید که پزشک شما تجویز کرده، نخواهد شد.

### در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه کنید

( در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف-

. در صورت کاهش سطح هوشیاری، افت علائم حیاتی، تضعیف و نارسایی تنفس سریعاً به بیمارستان مراجعه شود-

-بیمار باید با نظر پزشک هر یک تا دو ماه به پزشک مراجعه نماید و با تجدید آزمایشها و بررسی علائم بیماری میزان داروی مناسب توسط پزشک تنظیم گردد. پس از طبیعی شدن آزمایشها نیز بیمار باید در ابتدا هر شش ماه یکبار و سپس هر سال یکبار به پزشک خود مراجعه نماید تا از سیر بیماری و عود نکردن آن اطمینان یابد.