

کاهش فعالیت تیروئید

کم کاری تیروئید

گروه هدف: مراجعین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با تایید دکتر شهرزاد (فوق تخصص غدد)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

تیروئید است بسیاری از داروهای تیروئید دارای تیروزین هستند. تیروزین در مواد غذایی مانند ماهی های اقیانوس مانند ماهی تن محصولات لبنی (ماست و پنیر) و بعضی از میوه ها مانند موز و آووکادو وجود دارد.

❖ **زینک (روی)** در روند تولید هورمون در غده تیروئید استفاده می شود. زینک در غذاهایی مانند کبد گاو، گوشت گاو، گوشت بره، کدوی تابستان و مارچوبه پیدا می شود.

❖ **مس با روی** به تولید هورمون تیروئید کمک می کند. عدم تعادل مس و روی در بدن روی سلامت تیروئید تاثیر می گذارد. کدو و کبد گاو منبع خوبی از مس هستند.

❖ کسانی که کم کاری تیروئید دارند کم خونی و کمبود آهن شایع است. بنابراین از غذاهای سرشار از آهن مانند لوبیا سبز، عدس، گوشت قرمز، کاهو، جعفری، آویشن و زردچوبه در کم کاری تیروئید استفاده کنند.

Reference: Surks MI. Subclinical thyroid dysfunction: a joint statement on management from the American Association of Clinical Endocrinologists, the American Thyroid Association and the Endocrine Society. J Clin Endocrinol Metab 2005; 90: 586-7

برای آزاد کردن هورمون های تیروئید سبب بزرگی این غده (گواتر) می شود.

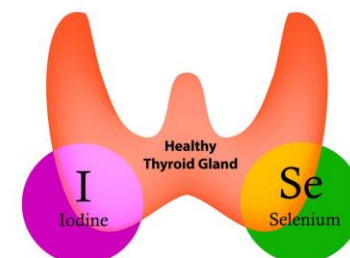
نکات مهم در رژیم غذایی کم کاری تیروئید

❖ برای جلوگیری از افزایش علائم کم کاری تیروئید از خوردن غذاهایی مانند بذر کتان، کلم قمری، بادام زمینی، کلم پیچ، شلغم، سبزیجات، خردل، ارزن، گل کلم، هلو، قهوه و اسفناج خودداری کنید.

❖ برخی غذا ها مانند سویا، محصولات سویا، روغن کانولا، ترب کوهی و سیب زمینی شیرین دارای گواتروژن (ترکیباتی که با عملکرد طبیعی تیروئید تداخل دارد) هستند.

❖ **سلنیوم** از مواد معدنی است که ممکن است به تنظیم عملکرد تیروئید کمک کند.

❖ **تیروزین**، اسید آمینه ضروری برای تولید هورمون



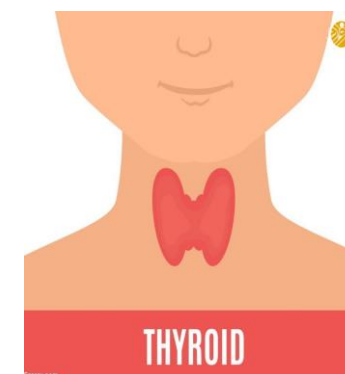
کم کاری تیروئید چیست

تیروئید یک غده کوچک پروانه ای شکل در جلوی گردن است که هورمون های تیروئید را تولید می کند. این هورمون ها تنظیم تولید پروتئین، کمک به کنترل درجه حرارت بدن و تاثیر بر تمام جنبه های سوخت و ساز بدن را به عهده دارند. زمانی که غده تیروئید نتواند به اندازه کافی هورمون تولید کند کم کاری تیروئید ایجاد می شود.

در طول زمان اگر کم کاری تیروئید درمان نشود سبب مشکلاتی مانند (چاقی، ناباروری و بیماری قلبی) می شود.

یک حقیقت:

کم کاری تیروئید درمان ندارد اما استفاده از برنامه مناسب برای تیروئید کمک می کند این مشکل را مدیریت کنید.



علائم کم کاری تیروئید در ابتدا تشخیص کم کاری از روی علائم مشکل است و با پیشرفت بیماری، علائم آن آشکار می شود.

این علائم عبارتند از:

- خستگی
- یبوست
- صورت پف آلود
- افزایش وزن غیر قابل توضیح
- افزایش حساسیت نسبت به سرما
- خشونت صدا
- ضعف عضلانی
- سطح کلسترول خون بالا
- دوره های نامنظم قاعدگی
- تغییرات در رشد مو
- احساس سوزش در انگشتان پا یا انگشتان
- درد عضلانی حساسیت به لمس و سفتی، درد، سفتی و تورم در مفاصل، ریزش مو، ورم پا، کاهش ضربان قلب، افسردگی و اختلال حافظه است.

درمان کم کاری تیروئید:

- ✓ روزانه از لوتیروکسین (هورمون تیروئید مصنوعی) استفاده می شود.
- ✓ یک الی دو هفته بعد از مصرف قرص احساس خستگی کمتر می شود.
- ✓ درمان با این دارو معمولاً مادام العمر است اما دوز دارو با نیاز بدن تغییر می کند.
- ✓ برای تعیین دوز مناسب دارو ابتدا دو تا سه آزمایش TSH انجام می شود و دوز دارو تنظیم می شود.
- ✓ مصرف بیش از حد دارو سبب افزایش اشتها، بی خوابی، تپش قلب و رزش بدن می شود.

نکته:

- ✓ برخی از داروها (مکمل های آهن، کلسیترامین، هیدروکسید آلومینیم و مکمل های کلسیم) و غذا هایی مانند (محصولات سویا و رژیم غذایی با فیبر بالا) ممکن است روی جذب هورمون تیروئید تاثیر بگذارند. لذا از خوردن همزمان هورمون های تیروئید با آنها اجتناب کنید.
- ✓ وقتی کم کاری تیروئید درمان نشود. علائم و نشانه به تدریج شدیدتر می شوند تحریک مداوم تیروئید