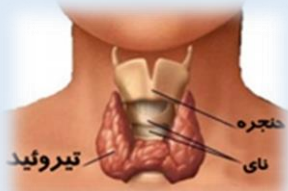


تیروئید چیست؟

تیروئید غده‌ای درون ریز به شکل پروانه در جلوی گردن در زیر سیب آدم (برجستگی حنجره) است و دارای دو لوب راست و چپ می باشد که لوبها در طرفین نای قرار دارند. این غده ، غده اصلی متابولیسم و انرژی است و هرگونه مشکل در آن روی هر چیزی از وزن گرفته تا سلامت روانی و باروری و بیماری قلبی تاثیر می گذارد.



انواع بیماری تیروئید

تیروئید دو هورمون تیروکسین (T4) و یودوتیرونین (T3) را ترشح می کند که متابولیسم سلول های بدن را تحت تاثیر قرار می دهد که در صورت کاهش یا افزایش عملکرد دو حالت به وجود می آید:

۱- کم کاری تیروئید که با علائم یبوست، کاهش تعداد ضربان قلب ،خستگی ، افزایش وزن،احساس سرما ،افسردگی نشان داده می شود.

۲- پرکاری تیروئید که با علائم کاهش وزن ، عدم تحمل گرما، اضطراب ، درد و سوزش چشم نشان داده می شود.

از دیگر بیماری های مربوط به تیروئید میتوان به گواتر (بزرگ شدن تیروئید) ، هاشیموتو (نوعی کم کاری تیروئید بدلیل حمله سیستم ایمنی به این غده)، گریوز(نوعی پرکاری تیروئید ناشی از بزرگ شدن دو تا سه برابری غده تیروئید)، سرطان تیروئید ، ندول تیروئید(وجود گره های معمولا خوش خیم در تیروئید)می توان اشاره نمود.

کنترل و پیشگیری

❖ بیماری تیروئید همیشه قابل پیشگیری نیست اما در صورت مشاهده علائمی مانند کاهش یا افزایش وزن ناگهانی و علائم ذکر شده به پزشک مراجعه نمایید.

❖ زمان انجام خدمات عکسبرداری با اشعه ایکس از سر و گردن و دندان در خواست محافظ تیروئید نمایید.

❖ از دود سیگار بدلیل سموم گوناگون دوری نمایید.



❖ از غذاهای حاوی نیترات مانند گوشت های فراوری شده (سوسیس ،

کالباس،کنسرو ،...) اجتناب نماید.



❖ از غذاهای خانگی استفاده کنید.

❖ در رژیم پرکاری تیروئید از غذاها و نوشدنی های حاوی کافئین مانند چای ، نوشابه گازدار و شکلات اجتناب نمایید.

❖ در رژیم پرکاری تیروئید مصرف غذاهای حاوی سویا مانند شیر سویا،سس سویا ،توفو ،... را محدود یا قطع نمایید

❖ در رژیم پرکاری تیروئید از زیاده روی در مصرف غذاهای ید دار اجتناب فرمایید

❖ در رژیم پرکاری تیروئید از مصرف مواد حاوی فلوراید مانند آب آشامیدنی ،

خمیر دندان، دهانشویه های حاوی فلوراید امتناع کنید.



❖ کم کاری تیروئید از غذاهای سرشار از روی مانند گوشت قرمز،گوشت مرغ ،میگو و غذاهای دریایی استفاده نمایید.

❖ در رژیم کم کاری تیروئید مصرف غذاهای حاوی سلنیوم مانند ماهی تن ،ماهی ساردین

،تخم مرغ و حبوبات را افزایش دهید.



منبع:پرستاری داخلی-جراحی برونر سوارث غدد ۲۰۱۸

تهیه کننده : فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده: دکتر مریم معتمدی فوق تخصص غدد اطفال

واحد آموزش ارتقاء سلامت بیمارستان شهید دستغیب

تابستان ۱۴۰۰

