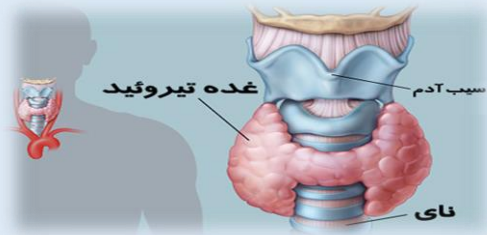




## تیروئید

غده پروانه ای شکل در جلوی گردن است که هورمون  $T_3$  ,  $T_4$  تولید می کند، این غده فعالیت های متابولیک بدن مانند ضربان قلب و کالری سوزی را تنظیم می کند.



## انواع بیماری تیروئید

۱. **کم کاری تیروئید:** در التهاب تیروئید به علت خودایمنی، سیستم ایمنی خود فرد، غده تیروئید را به اشتباه مورد تهاجم قرار می دهد و به آن آسیب می رساند به طوری که ظرفیت تولید هورمون را کاهش می یابد که با آزمایش  $T_3$ - $T_4$ -TSH تشخیص داده می شود.

## علائم

کم شدن اشتها - عدم تحمل سرما - آهسته شدن حرکات - خشکی و خشونت پوست - موهای شکننده - ضعف و خستگی - صدای خشن - بیبوست و گرفتگی عضلات - خواب آلودگی در روز - بی حسی دست ها و پاها

## درمان

دادن قرص لو تیروکسین که طبق دستور پزشک ترجیحاً صبح که معمولاً تا پایان عمر مصرف می گردد.



۲. **پرکاری تیروئید:** حالتی که به علت اینکه مقدار زیادی هورمون به بافت های بدن می رسد وسوخت و ساز بدن افزایش می یابد، بیمار نسبت به اطرافیان احساس گرمای بیشتری پیدا می کند.

## علائم

افزایش ضربان قلب - افزایش خفیف فشار خون - تحریک پذیر بودن - افزایش تعریق - ضعف عضلات به خصوص در ناحیه شانه - لگن - ران ها - لرزش دست ها - ریزش مو - جداشدن ناخن از بستر - تغییر در ضخامت پوست - چشم های از حدقه بیرون زده

## علل

وجود یک یا چند توده یا گره در تیروئید - التهاب غده تیروئید

## درمان

- دارودرمانی - داروهای ضد تیروئید خوراکی که شامل متی مازول - کاربی مازول
- ید رادیواکتیو
- جراحی تیروئید

## پیشگیری

کار خاصی وجود ندارد که بتواند برای پیشگیری صد درصد از بیماری های تیروئید انجام دهید اما با در نظر گرفتن رژیم غذایی سالم ، سبک زندگی سالم، ورزش منظم، کنترل وزن ، کنترل استرس و سیگار نکشیدن می توانید ریسک ابتلا به بیماری های تیروئید را کاهش دهید.

## تغذیه در پیشگیری

پیشگیری از مشکلات تیروئیدی با رژیم غذایی مدیترانه ای: یکی از عواملی که می تواند به حفظ سلامتی تیروئید کمک کند داشتن یک رژیم غذایی متعادل است. ۷۰٪ از سیستم خود ایمنی بدن در روده ها وجود دارد که وقتی مخاط روده متورم و ملتهب می گردد در واقع می تواند شروع یک پاسخ ایمن باشد که چهار یا پنج وعده سبزیجات، سه تا چهار وعده میوه ، همراه با مقدار زیادی پروتئین های کم چرب و ماهی های چرب و روغن های چرب سالم مثل روغن زیتون، روغن آفتاب گردان، روغن نارگیل و همچنین استفاده از فیبر و غلات کامل ضروری است.



منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر - سوادارت ۲۰۱۸

تهیه کننده: محبوبه اکبری کارشناس پرستاری

تایید کننده: مریم معتمدی فوق تخصص غدد اطفال

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰