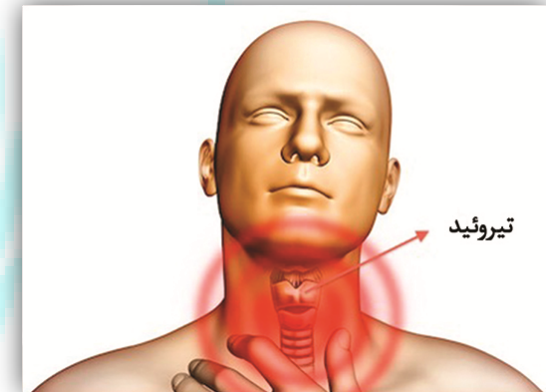


### ❖ شرح بیماری

عبارت است از کاهش فعالیت غده تیروئید که باعث کاهش تولید هورمون های تیروئیدی می شود. غده تیروئید یک غده پروانه ای شکل در جلوی گردن است. تقریباً تمام فرایندهای سوخت و ساز بدن تحت تأثیر هورمون های تیروئیدی قرار می گیرند کم کاری تیروئید در هر دو جنس و در هر سنی رخ می دهد، اما در زنان میانسال شایع تر است.



### ❖ علائم

اکثر بیماران چندین مورد از علائم زیر را دارا هستند:

- ✓ خستگی
- ✓ افزایش حساسیت به سرما
- ✓ یبوست
- ✓ خشکی پوست

### ✓ افزایش وزن غیر قابل توجیه

- ✓ پف کردن صورت
- ✓ خشن شدن صدا
- ✓ ضعف ماهیچه های بدن
- ✓ افزایش کلسترول خون
- ✓ درد، خشکی و یا ورم مفاصل
- ✓ خشکی، درد و حساسیت مفاصل
- ✓ ریزش مو
- ✓ کاهش ضربان قلب
- ✓ افسردگی

### ❖ علل شایع

عللی که باعث ایجاد کم کاری تیروئید می شود گاهی ناشناخته است ولی شایع ترین علل عبارتند از:

- ✓ بیماری های خود ایمنی، که در طی آنها دستگاه ایمنی بدن عملکرد غیر طبیعی دارد و به غده تیروئید حمله می برد.

- ✓ درمان باید رادیواکتیو
- ✓ جراحی برای درمان پرکاری تیروئید
- ✓ کمبود ید در رژیم غذایی
- ✓ کاهش فعالیت غده هیپوفیز، که ترشح کننده هورمون محرک تیروئید است.
- ✓ داروهای مانند لیتیم که از فعالیت تیروئید می کاهند.

### ❖ عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال این بیماری در فرد ایجاد می شود به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- ✓ افزایش استعداد فرد در ابتلا به عفونت ها
- ✓ عوارض دارویی
- ✓ ناباروری

### ❖ تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ شرح حال و معاینه دقیق بیمار صورت می پذیرد. در صورت نیاز از دیگر روشهای تشخیصی از جمله موارد زیر استفاده میشود.
- ✓ آزمایش خون از نظر هورمون های تیروئیدی، با آزمایش می توان تشخیص کم کاری تیروئید را تأیید کرد اما نمی توان مشخص کرد که چه میزان هورمون برای درمان لازم است.
- ✓ اهداف درمان عبارتند از تجویز هورمون تیروئید و شناسایی علائم برای پیشگیری از زیاد بودن یا کم بودن مقدار داروی تجویز شده

### ❖ درمان

- ✓ معمولاً بیماری با دادن هورمون تیروئید و تنظیم دقیق مصرف آن قابل درمان است.
- ✓ هورمون درمانی عبارت است از فراهم آوردن هورمون تیروئید به اندازه کافی برای بدن تا کارایی عملکردهای طبیعی بدن حفظ شود. امکان دارد تا چندین ماه نیاز به

ارزیابی پزشکی وجود داشته باشد تا مقدار مناسب هورمون تیروئیدی که باید داده شود معلوم شود. در صورتی که درمان بدون هماهنگی پزشک قطع شود، ممکن است بیماری عود کند.

### ❖ فعالیت

- ✓ محدودیتی برای آن وجود ندارد، تاحدی که می توانید فعالیت خود را حفظ کنید.
- ✓ بهداشت فردی رعایت و از تماس با بیماران عفونی خودداری شود و شرایط ایجاد استرس را کاهش دهید.
- ✓ به دلیل تخمک گذاری نامنظم، از روش های ضد بارداری مطمئن استفاده کنید.

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ غذاهای دریایی مانند میگو، ماهی تن، ماهی ساردین و جلبک دریایی به دلیل غنی بودن از مقادیر بالای ید می تواند مفید باشد.
- ✓ از یک رژیم پر فیبر تشکیل شده از سبزیجات و میوه جات فراوان برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید. (سبزیجات را بصورت پخته مصرف نمایید)
- ✓ سویا میتواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود. بنابراین باید در مصرف آن احتیاط گردد.

- ✓ تامین مقادیر کافی ویتامین های ث، آ، ایو ویتامینهای گروه ب به ویژه ب ۲، ب ۳، ب ۶ که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند.

### ❖ دارو

- ✓ داروی حاوی هورمون تیروئید تجویز خواهد شد.
- ✓ میزان مصرفی بر حسب سن، وزن، جنس، ظرفیت عملکرد تیروئید و سایر داروهای مصرفی تعیین می شود.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمائید؟

- ✓ اگر علائم در عرض ۳ هفته از شروع درمان روبه بهبود نگذارند.
- ✓ اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده اید.
- ✓ داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.
- ✓ اگر اغما یا تشنج رخ دهد، فوراً باید از اورژانس درخواست کمک شود.