

اختلالات تیروئید



تهیه و تنظیم:

علی کریمی

"زیر نظر نماینده علمی قطب خانم دکتر سهیلا رشادت"

کار غده تیروئید چیست؟

غده تیروئید در قاعده گلو در اطراف نای (لوله هوا) قرار دارد. این غده هورمون هایی را می سازد که به همه سلول های بدن می روند، و در تنظیم سرعت تغییر غذا به نیرویی که بدن بتواند از آن استفاده کند، ضربان قلب، قدرت عضلانی، رشد، گرمای بدن و روحیه دخالت دارد. ترشح غده تیروئید خود تحت تاثیر هرمون ویژه ای است که از غده هیپوفیز ترشح می شود.

مشکلات غده تیروئید در بین افراد شایع اند، اما اغلب از یاد می روند زیرا علائم آن معمولاً خفیف است و به آرامی بوجود می آید. بعضی از علائم این است که افراد احساس خستگی می کنند یا عصبی هستند و موها و ناخن هایشان تغییر می کند. اگر تیروئید خوب کار نکند، می تواند علائم متعددی ایجاد کند. متداول ترین مشکلات تیروئید، هایپوتیروئیدسم یا کم کاری غده تیروئید و هایپر تیروئیدسم یا پرکاری غده تیروئید است.

کم کاری تیروئید:

معمولاً از بین دو مشکل، کم کاری تیروئید در بانوان متداولتر است و اغلب در اثر بیماری تیروئیدیت هاشیموتو ایجاد می شود. این زمانی است که سیستم ایمنی بدن اشتباه می کند و به غده تیروئید حمله می کند. کم کاری تیروئید علائم ظریفی دارد و اغلب ممکن است به دلایل دیگری مانند افزایش سن یا استرس نسبت داده شود و در نتیجه مشکل اصلی ممکن است نادیده انگاشته شود.

هایپوتیروئید یسزم ممکن است پس از زایمان نیز ایجاد شود. بنابراین، تیروئید بانوانی که پس از به دنیا آمدن نوزاد دچار افسردگی شدید می شوند، باید بررسی شود. کم کاری تیروئید با مشکلات قلبی (کسلترول بالا)، مشکلات استخوانی، فشار خون بالا و درد مفاصل ارتباط داده شده است.



علائم پرکاری تیروئید:

احساس گرمای شدید

کاهش وزن

خستگی زیاد

بسیار عصبی بودن

به سختی به خواب رفتن

ضعف عضلانی

لرزیدن

اسهال

ضربان قلب بسیار سریع

موی ظریف و ابریشمی یا ریزش مو

نرم شدن ناخن ها

علائم کم کاری تیروئید:

صورت و چشمان پف آلود	خستگی
به سختی اجابت مزاج کردن	عدم احساس گرسنگی مانند همیشه
تغییرات قاعدگی	افزایش وزن و داشتن اضافه وزن
موی خشک و شکننده و ریزش مو	علائم دردناک هنگام قاعدگی
احساس غمگینی زیاد	ضعف عضلانی
گرفتگی عضله	پوست خشک و فلس مانند
ناخن های شکننده.	اغلب احساس سرما کردن

پر کاری تیروئید:

این بیماری زمانی ایجاد می شود که سیستم ایمنی بدن، تیروئید را مجبور به فعالیت بیش از اندازه می کند. اما ممکن است بر اثر توده کوچکی که روی غده وجود آمده است و هورمون زیادی تولید می کند نیز ایجاد شود. بعضی از افرادی که دچار بیماری تیروئید پرکار شده اند شده اند، چشمان برآمده و اشک فراوان دارند و نور روز برای چشمانشان آزار دهنده است. دیگران ممکن است گواتر، یعنی برآمدگی قابل مشاهده در جلوی گردن، داشته باشند.

پرکاری تیروئید مشکلی بسیار جدی است، زیرا سرعت تغییر غذا به انرژی را تا ۸۰ درصد ممکن است افزایش دهد. اگر هاپیر تیروئیدسم درمان نشود، ممکن است منجر به تغییراتی در ضربان قلب و مشکلات استخوان گردد.

آنچه برای پیش گیری لازم است:

اگر هر کدام از علائم زیر را دارید باید به پزشک خود مراجعه کنید. معاینه سالانه که توسط پزشک صورت می گیرد در تشخیص زودرس مشکلات تیروئیدی مؤثر است. متداول ترین آزمایش برای ارزیابی فعالیت تیروئید، اندازه گیری هورمون محرک تیروئید می باشد. این کار به کمک آزمایش خون انجام می گیرد. اگر پزشک تشخیص دهد توده

کوچکی روی تیروئید وجود دارد، ممکن است آزمایش جذب یدِ رادیواکتیو را درخواست کند. در این آزمایش، مقدار بسیار کمی یدِ رادیواکتیو بلعیده می شود و در روز بعد مقدار یدِ جذب شده اندازه گیری می شود. ممکن است از آزمایشات اولتراسوند نیز برای تشخیص مشکل استفاده شود.



موی خشک و شکننده و ریزش مو

احساس غمگینی زیاد

گرفتگی عضله

ناخن های شکننده.

هر چند وقت یک بار ناحیه گردن خود را تحت معاینه قرار دهید.

اگر تیروئید شما پرکار است سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

سیگار نکشید. تحقیقات بسیاری ثابت کرده اند که استعمال دخانیات بر غده تیروئید تأثیر می گذارد و اگر هم در این غده

اختلال وجود داشته باشد، بیماری آن را تشدید می کند..

برای درمان بیماری خود می توانید از مکمل هایی چون ویتامین ث و ب کمپلکس استفاده کنید. البته هرگز از یاد نبرید که

بدون مشورت با پزشک برای خود نسخه ای تجویز نکنید.