

مشکلات تیروئید و بیماری اعصاب و روان

شناسنامه بروشور

عنوان	مشکلات تیروئید و بیماری اعصاب و روان
تهیه کننده	ریحانه احمدی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/58

مقدمه:

پرکاری تیروئید نوعی بیماری است که به دلیل فعالیت بیش از حد غده تیروئید و ترشح بیش از حد هورمون تیروئید ایجاد می‌شود. علاوه بر علائم فیزیکی (جسمی)، پرکاری تیروئید موجب بروز نشانه‌های روحی و روانی نیز می‌شود. افراد مبتلا به اختلالات تیروئید اغلب هم علائم جسمی و هم علائم روحی و روانی دارند. این به خصوص در افراد مبتلا به پرکاری تیروئید (هیپرتیروئیدیسم) دیده می‌شود، اما افراد با تیروئید کم کار (هیپوتیروئیدی)، بیشتر مبتلا به بیماری چشمی تیروئید یا سرطان تیروئید می‌شوند. بیماری تیروئید روی خلق و خوی شما تاثیر می‌گذارد و در کل باعث ایجاد اضطراب یا افسردگی می‌شود. به طور کلی، هر چه بیماری‌های تیروئید شدیدتر باشند، شدت تغییرات روحی و روانی شدیدتر خواهد بود. هر نوع اختلال تیروئیدی که داشته باشید باعث می‌شود نسبت به قبل احساساتی‌تر شوید یا ممکن است متوجه شوید که خلق و خوی شما تغییر کرده است که غالباً این تغییرات سریع و غیر قابل پیش بینی هستند.

اکثر افرادی که مبتلا به بیماری تیروئید هستند با افسردگی مبارزه می‌کنند، اما روش‌هایی برای کنترل این مشکل و دیگر مسائل روحی، روانی در رابطه با تیروئید کم کار وجود دارد. ممکن است وقتی بیماری تیروئید کم کار برای شما تشخیص داده شد، تازه متوجه شوید که دلیل افسردگی و خستگی‌اش چه بوده است. افسردگی و احساس درد و خستگی برای این بیماری کاملاً شایع است. همانطور که برای تاثیر داروهای جایگزین هورمون تیروئید صبر می‌کنید، باید تا چند هفته یا چند ماه برای پیدا کردن دوز مناسب و حتی بهتر شدن

احساسات جسمی و روحی نیز صبر داشته باشید. می‌توانید برای بهتر شدن روحیه خود کارهای زیادی انجام دهید. بهبودی (از کم کاری تیروئید) یک شبه اتفاق نمی‌افتد، اگر خیلی زود برای درمان اقدام کرده باشید باز هم نمی‌توانید انتظار واکنش سریع داشته باشید. خوشبختانه پس از اینکه مسئله تیروئید تشخیص داده شد هر دو عوارض جسمی و روحی به خوبی درمان می‌شوند و از بین می‌روند.

به خاطر داشته باشید تغییراتی که شما با کم کاری تیروئید تجربه می‌کنید بستگی به شدت و مدت زمانی دارد که دچار این بیماری شده‌اید. فردی که به طور تدریجی با بیماری کم کاری تیروئید مواجه می‌شود با فردی که به طور ناگهانی و به علت شرایط پزشکی دچار این بیماری می‌شود متفاوت خواهد بود. اگر این بیماری به طور ناگهانی برای شما اتفاق بیفتد به احتمال زیاد احساس بی‌حالی یا افسردگی می‌کنید. در هر صورت، اگر احساس افسردگی داشتید نباید بیکار بنشینید و انتظار داشته باشید که فقط دارو احساس را شما بهتر کند.

وقتی شروع به مصرف دارو می‌کنید، علائم افسردگی کاهش پیدا می‌کند. با این حال، اگر شما در رابطه با احساسات خود، خوردن یا خوابیدن دچار مشکل شده‌اید، صحبت کردن با یک متخصص بهداشت و روان به شما کمک می‌کند احساس بهتری داشته باشید. درمانگر به شما نشان می‌دهد که چگونه از پس مسائل احساسی بریابید و اهدافی برای خودتان تعیین کنید و به آنها برسید. گفتن این نگرانی‌ها بهتر از این است که آنها را نگه دارید.

داشتن یک بیماری مزمن موجب ایجاد استرس برای فرد می‌شود، حتی اگر مانند کم کاری تیروئید قابل کنترل باشد. در نهایت می‌توان گفت روند بیماری کم کاری تیروئید امیدوار کننده است؛ زیرا با مصرف جایگزین هورمون تیروئید احساس شما بهتر می‌شود.

روش های کمک به درمان بیماری های تیروئید:

یکی از بهترین روش های کنترل استرس، صرف زمان برای فعالیتی است که از آن لذت می برید. این فعالیت ها می تواند به سادگی حمام کردن در وان، رفتن به پیاده روی بعد از شام یا تماشای یک فیلم خنده دار باشد. یکی دیگر از روش های کنترل استرس تعیین محدودیت زمانی است. البته طوری که با آرامش بتوانید آنرا انجام دهید.

غذا انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه را فراهم می کند. از آنجایی که یکی از علائم شایع کم کاری تیروئید، افزایش وزن است، پیشنهاد خوبی است که از رژیم غذایی کم چرب و سرشار از میوه، سبزیجات و دانه ها و غلات کامل پیروی کنید. به احتمال زیاد این نکات به شما کمک خواهد کرد که احساس خوبی داشته باشید و همچنین به شما کمک می کند وزن خود را کنترل کنید.

از آنجا که کم کاری تیروئید باعث کاهش سرعت متابولیسم و عملکردهای دیگر بدن می شود، صبح ها سخت تر از خواب بیدار می شوید و در طول روز به راحتی به خواب می روید. حتی ممکن است شب ها برای خوابیدن با مشکل مواجه شوید. عدم خواب کافی باعث ناراحتی شما می شود، بنابراین به دنبال روش هایی برای راحت تر خوابیدن باشید. سعی کنید برنامه خواب دقیقی داشته باشید. به موقع به رختخواب بروید و هر روز، حتی آخر هفته ها و تعطیلات، در یک زمان مشخص بیدار شوید. سعی کنید حدود یک ساعت قبل از خواب آرامش داشته باشید، تلویزیون را خاموش کنید و به موسیقی آرامی گوش دهید تا بدن شما متوجه شود که زمان خواب فرا رسیده است.

حرکت بدن و ورزش کردن به طور منظم، طوری که بدن عرق کند به افزایش متابولیسم کمک می کند و از اضافه وزن ناشی از کم کاری تیروئید جلوگیری می کند. ورزش ترشح هورمون های

طبیعی را تقویت می کند، این هورمون ها باعث بالا رفتن روحیه و خلق و خوی شما می شود. ورزش هوازی نیز قلب و ریه ها را تقویت می کند. ورزش های قدرتی به عضله سازی و افزایش متابولیسم حتی در زمان استراحت کمک می کند. بنابراین به ورزش کردن و حرکت دادن بدن خود ادامه دهید. خلق و خوی خود شما قطعاً بهتر خواهد شد و آرامش بیشتری به دست خواهید آورد.

حتی زمانی که احساس تنبلی و بی حالی می کنید، برای اینکه احساس بهتری پیدا کنید با خانواده و دوستان قرار ملاقات بگذارید. برای شام یا یک فیلم بیرون بروید. عقب نشینی نکنید. وقتی زمان خود را با افرادی که دوست دارید می گذرانید و کارهایی که از آن لذت می برید، انجام می دهید روحیه شما تقویت می شود و انرژی لازم برای انجام دوباره کارها را پیدا خواهید کرد. بله، کم کاری تیروئید روحیه شما را ضعیف می کند. این یک حقیقت است. اما شما نباید صبر کنید تا درمان بیماری تیروئید آنرا برطرف کند پس خودتان دست به کار شوید. روند درمان بیماری های تیروئید:

اکثر اختلالات تیروئید به خوبی درمان می شوند حتی اگر در ابتدا علائم روانشناختی کمی دیر برطرف شوند، اما معمولاً پس از درمان، افراد به طور کامل بهبود پیدا می کنند و زندگی طبیعی خود را ادامه می دهند. اگر علائم برطرف نشوند باید به دنبال علل دیگری باشیم و برای کنترل این وضعیت ارزیابی و درمان بیشتری انجام دهیم. برخی از نکات مهم عبارتند از:

همانطور که بیماری تیروئید درمان می شود مشکلات سلامت روحی و روانی هم باید بهبود پیدا کنند، زیرا بیماری تیروئید در دراز مدت قابل کنترل است. اگر مشکل خود را با یکی از اعضای خانواده یا دوست نزدیک یا کسی که بیماری تیروئید داشته است مطرح کنید او هم می تواند تجربیات خود را در اختیار شما بگذارد و در این زمان حساس به شما کمک کند. احساسات خود

را سرکوب نکنید دکتر می تواند به شما کمک کند، یا می توانید از او درخواست کنید که شما را به یک متخصص معرفی کند.

منابع:

-بیماریهای تیروئید. آنتونی تافت. مترجم؛ همت خواه، فرهاد. (1398).

-درمان افسردگی. گیلیان باتلر. مترجم؛ کریمی، کوشیار. (1400).

	نوبت دهی اینترنتی
	آموزش به بیمار و مراجعین

مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4-07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>