

## کم کاری غده تیروئید

شناسنامه بروشور

عنوان	کم کاری غده تیروئید
تهیه کننده	دکتر مهدی کارگر
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/55

### مقدمه:

غده تیروئید، غده‌ای کوچک به شکل پروانه است که در نزدیکی پایهی گردن قرار دارد. این غده، هورمون‌های تیروئید را تولید و ذخیره می‌کند، هورمون‌های که تقریباً همه ی سلول‌های بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

با تحریک غده تیروئید توسط هورمون TSH (از هیپوفیز مغز ترشح می‌شود) این غده، با کمک ماده معدنی ید، هورمون‌های خود (هورمون‌های T<sub>3</sub> و T<sub>4</sub>) را ساخته و در رگ‌های خونی آزاد می‌نماید. هورمون‌های تیروئید به کنترل رشد، ترمیم، سوخت‌وساز بدن (فرآیندی که طی آن بدن‌تان غذایی را که می‌خورید تبدیل به انرژی می‌کند) کمک می‌کنند. سوخت‌وساز بدن روی دمای بدن و میزان کالری که می‌سوزاند هم تاثیر می‌گذارد. شواهد نشان می‌دهد که بین کم کاری تیروئید و افسردگی رابطه‌ی مستقیمی وجود دارد. نه تنها افراد مبتلا به اختلالات تیروئید بیشتر دچار افسردگی می‌شوند، بلکه درمان اختلالات تیروئیدی می‌تواند اثربخشی داروهای ضد افسردگی را افزایش داد.

### ید چیست ؟

ید ماده‌ی معدنی ضروری برای تولید هورمون‌های تیروئید است. و در غذاهای دریایی و خاک یافت می‌شود. کمبود ید در جوامع بسیار شایع است و تقریباً یک‌سوم از جمعیت جهان دچار آن هستند. اما کمبود ید در کشورهای توسعه یافته‌ای مانند ایالات متحده‌ی آمریکا به میزان کمتری شایع است، زیرا آنها با افزودن نمک یددار به مواد غذایی از کمبود ید جلوگیری می‌کنند. قابل مشاهده ترین علامت کمبود ید در افراد گواتر می باشد که در کم کاری تیروئید دیده می شود.

کمبود ید در دوران حاملگی باعث اختلال در رشد و تکامل جنین می‌گردد و متأسفانه کمبود آن، شایع ترین علت تولد کودکان با عقب افتادگی ذهنی در جهان است که به سادگی قابل پیشگیری است. کمبود این ماده در دوران نوزادی و کودکی نیز باعث اختلالات رشد و تکامل می‌گردد.

در سنین بالاتر، کمبود ید باعث بزرگ شدن غیرطبیعی غده تیروئید و برجستگی آن در ناحیه جلوی گردن می‌شود که به آن گواتر می‌گویند. بزرگ شدن غده تیروئید (بر اثر کمبود ید) به این علت صورت می‌گیرد که با افزایش میزان خونی که از این غده می‌گذرد، کمبود ید را جبران کند. در صورت ادامه کمبود ید، فرد دچار کم کاری غده تیروئید می‌شود.

### علائم کم کاری تیروئید:

گاهی اوقات غده‌ی تیروئید حتی با وجود TSH فراوان، باز هم هورمون تیروئید ترشح نمی‌کند. (بعلت کمبود ید) این اختلال، کم کاری تیروئید نامیده می‌شود. کم کاری تیروئید علائم زیادی دارد. اولین نشانه‌های آن علائم روان‌پزشکی است که بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد.

این علائم شامل موارد زیر می باشد:

-اضطراب

-گاهی افسردگی

- مشکلات مربوط به حافظه

-مشکل در تمرکز

-مشکلات گفتاری

افراد مبتلا به کم کاری تیروئید اغلب اوقات احساس سردی و خستگی می‌کنند و به راحتی وزن اضافه می‌کنند. آنها متابولیسم آهسته‌تری دارند و در زمان استراحت کالری کمتری می‌سوزانند. داشتن سوخت‌وساز آهسته با چندین خطر برای سلامتی همراه

است و می‌تواند موجب خستگی، افزایش سطح کلسترول خون و دشوار شدن فرآیند کاهش وزن شود.

## مواد غذایی سرشار از ید:

- شیر

شیر آشامیدنی است که معمولا برای افرادی که نگران کمبود کلسیم یا ویتامین D هستند توصیه می‌شود. اما شیر محتوی مواد معدنی ضروری ید است. یک فنجان شیر، محتوی 56 میکروگرم ید است.

- جلبک دریایی خشک شده

جلبک دریایی خشک شده، داروی معجزه آسای محتوی ید است. حدود 7 گرم از جلبک دریایی، محتوی 4500 میکروگرم ید است و این مقدار خیلی بیشتر از نیاز روزانه بدن به ید است.

- ماهی

ماهی منبع پروتئین، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و ویتامین E و ید است.

- نمک یددار

یک گرم نمک یددار حاوی 77 میکروگرم ید است.

- میگو

میگو نیز مانند بسیاری از منابع غذایی دریایی، غنی از ید است. میگو همچنین غنی از پروتئین و کلسیم است.

- آلو بخارا

تنها 5 آلو خشک شده، نیاز فیبر، عنصر شیمیایی بور، ویتامین A، ویتامین K بدن را تامین می‌کند. آلوی خشک شده منبع خوبی از ید است.

- باقلا

- کنسرو ماهی تون

- تخم مرغ آب پز

تخم مرغ آب پز نیاز ویتامین A، ویتامین D، روی، کلسیم، آنتی اکسیدان ها و بسیاری موارد دیگر را تامین می‌کند. یک تخم مرغ آب پز، نیاز 10٪ از ید مورد نیاز روزانه هر فرد را تامین می‌کند.

- ماست

ماست علاوه بر کلسیم و پروتئین، ید خوبی دارد. 1 فنجان ماست، 154 میکروگرم ید دارد.

- موز

- توت فرنگی

- نان سفید

## 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>