

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید



دسترسی به مطالب آموزشی با:

(۱) **بارکد:** جهت دریافت مطالب آموزشی،
تصویر مقابل را با دوربین تلفن همراه خود
اسکن نمایید.

(۲) **کانال گپ/ایتا**

<https://gap.im/nursingclinic>
<https://eitaa.com/joinchat/2349335043Ccb0415afa8>

تهیه کننده: کمیته‌ی آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان ابن سینا

تأیید کننده: گروه آموزشی روان‌پزشکی/ اداره بهبود کیفیت و ایمنی بیمار

تصویب کننده: معاون توسعه مدیریت و منابع

شماره تماس کلینیک پرستاری آموزش سلامت ۰۵۱-۳۷۰۰۲۳۹۸

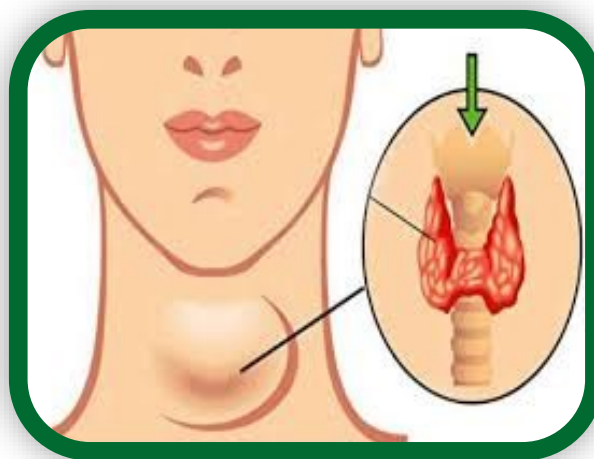
منابع: درسنامه پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودارث: غدد محمدرضا
عسگری و معصومه نیشابوری

* پرهیز از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار، میانه‌روی در مصرف
فرآورده‌های شیری و گندم.

* فعالیت‌ها در محدوده توانایی برای جلوگیری از عوارض بی‌حرکتی
انجام شود.

* در مواردی که بیمار قادر به بلعیدن قرص نباشد، می‌توان قرص‌ها را
خرد کرده و با آب مصرف نمود.

* مصرف غذاهای دریایی، انواع سبزی، لبنیات، تخم مرغ و نمک‌های
یُددار برای بیماری مفید است.



خودمراقبتی در کم کاری تیروئید

* مصرف زیاد کلم، شلغم، هلو، بادام زمینی، دانه‌های سویا و
اسفناج توصیه نمی‌شود و باید محدود شود.

* برخی اوقات کم کاری تیروئید می‌تواند به علت مصرف داروهایی
چون لیتیم کربنات یا آمیودارون ایجاد شود. در صورت مصرف
این گونه داروها، مشاوره با پزشک و انجام آزمایشات دوره‌ای برای
تعیین سطح هورمون‌های تیروئیدی لازم و ضروری است.

* اگر روزانه به مقدار کافی ویتامین D دریافت شود، فعالیت
تیروئید به حالت عادی خواهد رسید.

* استفاده از مکمل‌هایی مانند روی، آهن، سلنیوم، ویتامین B12
و ید توصیه می‌شود.

* طبق نظر پزشک معالج آزمایشات تیروئید را مرتب انجام دهید.

* تنظیم دوز لووتیروکسین گاهی ماه‌ها طول می‌کشد و
مادام‌العمر باید مصرف شود.

* سویا می‌تواند مانع جذب کافی داروهای تیروئید شود. بنابراین
باید در مصرف آن احتیاط گردد.

* توجه کنید که زیاده‌روی در مصرف ید باعث کم کاری تیروئید
خواهد شد.

* نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل ۷ لیوان) بسیار ضروری
است.

* پرهیز از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی‌جات
و ...



کم کاری تیروئید

کم کاری غده تیروئید در بین بیماری‌های غده درون‌ریز شایع‌ترین بیماری پس از دیابت است.

در بدن ما غده‌ای به نام غده تیروئید وجود دارد که با تولید هورمون‌های تی ۳ و تی ۴، متابولیسم بدن را کنترل می‌کند؛ وقتی عملکرد این قسمت با مشکل مواجه شود، عوارضی پدید می‌آیند که در صورت درمان نشدن، ممکن است سلامتی را به خطر بیندازند.

این بیماری هنگامی ایجاد می‌شود که غده تیروئید نتواند به اندازه نیاز بدن هورمون تولید کند. هورمون غده تیروئید تری‌یدوتیرونین و تیروکسین است. این هورمون‌ها وظیفه تنظیم مصرف انرژی، تولید گرما و تسهیل رشد در بدن را بر عهده دارند. بیماری در زنان سه برابر شایع‌تر از مردان است.

علائم

ضعف و خستگی، خواب‌آلودگی، پوست خشک، خشن و سرد، عدم تحمل به سرما، کاهش تعریق، کندی ضربان قلب، زبان بزرگ، ورم صورت، افزایش وزن، اختلالات قاعدگی، سقط‌های مکرر، تاخیر در رفلکسها، کم‌خونی و درد مفاصل و عضلات از علائم کم کاری تیروئید می‌باشند.

علل

• برداشتن تیروئید با جراحی

• کمبود ید که در این مورد غده تیروئید بزرگ می‌شود (گواتر)

• استفاده از داروهای ضد تیروئید برای درمان سایر بیماری‌های تیروئید

• مصرف داروهایی مانند لیتیوم

• دوز بالای ید

• التهاب تیروئیدی تحت حاد

• خود ایمنی

• کم‌کاری ثانویه، که ناشی از کم‌کاری هیپوفیز است.

• کمبود ویتامین B12

عوارض

تیروئید کم کار درمان نشده می‌تواند باعث مشکلات زیر شود:

- گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)
- بیماری‌های قلبی
- بیماری‌های پوستی
- مشکلات روحی روانی
- نوروپاتی محیطی
- ناباروری
- نقص‌های مادرزادی
- عوارض تنفسی
- ناباروری

تشخیص

تشخیص قطعی با اندازه‌گیری سطح هورمون‌های تیروئید در خون است. بیمار هیپوتیروئیدی با TSH بالا و FreeT4 پایین تشخیص داده می‌شود.

درمان

درمان معمول کم‌کاری تیروئید با مصرف روزانه هورمون تیروئید سنتزی صورت می‌گیرد. این داروی خوراکی با برگرداندن سطح هورمون‌های تیروئید به میزان نرمال سبب بهبود علائم بیماری می‌شود.

خود مراقبتی در کم کاری تیروئید

• به دلیل تغییر در میزان دوز مورد نیاز دارو، مراجعات دوره‌ای به پزشک در راستای کنترل سطح هورمون‌های تیروئیدی و دوز مناسب دارو توصیه می‌شود.

• مصرف بیش از اندازه این دارو می‌تواند منجر به بروز علائمی همچون بی‌خوابی، لرزش، افزایش اشتها و افزایش ضربان قلب شود.

• مصرف داروی هورمون تیروئید به هیچ وجه نباید خودسرانه و به دلیل بهبود علائم قطع شود؛ تنها پزشک می‌تواند با توجه به روند بیماری، میزان داروی مصرفی را کم، زیاد یا قطع نماید.

• مصرف برخی مواد غذایی، مکمل‌ها و داروها می‌توانند جذب این دارو را تحت تأثیر قرار دهند. بهترین زمان برای مصرف داروی لووتیروکسین نیم ساعت پیش از صبحانه و به همراه آب است.

• مصرف همزمان داروی لووتیروکسین به همراه مواد غذایی و مکمل‌های حاوی آهن یا کلسیم، شربت‌های حاوی آلومینیوم هیدروکسید و داروی کلستیرامین می‌تواند منجر به کاهش جذب دارو شود؛ در نتیجه این داروها و مواد غذایی باید به فاصله ۴ تا ۵ ساعت از داروی لووتیروکسین مصرف شود.

• در صورت استفاده از داروهای ضد انعقاد خوراکی مانند وارفارین، حتماً پزشک خود را مطلع سازید، چرا که به تنظیم دوز دارو نیاز است.

