

غده تیروئید چیست؟

تیروئید، غده ای پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد که بزرگ ترین غده درون ریز بدن است. وظیفه اصلی غده تیروئید در بدن تولید و ترشح هورمون تیروکسین و دو هورمون T3 و T4 است. این هورمون ها سرعت سوخت و ساز بدن، اشتها، سطح انرژی و حتی دمای بدن را کنترل می کنند. دلایل زیادی می توانند باعث اختلال در این غده شوند. دو نوع از این اختلال ها، کم کاری تیروئید و پرکاری تیروئید است. کاهش هورمون های تیروئیدی را کم کاری تیروئید می گویند. در مقابل، اگر تیروئید بیش از نیاز بدن هورمون تولید کند، پرکاری تیروئید می گویند.

علائم تیروئید کدامند؟

کاهش یا افزایش وزن

افزایش ناگهانی وزن، از نشانه های شایع کم کاری تیروئید و در مقابل، کاهش وزن ناگهانی به علت پرکاری تیروئید می باشد.

تغییر در ضربان قلب

هورمون های تیروئید، روی همه اعضای بدن و حتی روی ضربان قلب تاثیر دارند. کسانی که کم کاری تیروئید دارند، شاید ضربان قلبشان از حد معمول پایین تر باشد. پرکاری تیروئید نیز ممکن است سبب افزایش ضربان قلب شود.

اختلالات قاعدگی

چرخه قاعدگی می تواند بیشتر یا کمتر اتفاق بیافتد و همچنین خیلی سنگین یا سبک باشد. گاهی اوقات نشانه های آن با یائسگی اشتباه گرفته می شود. با تست خون می توانید بفهمید مشکل از تیروئید است یا یائسگی

تغییر در روحیه و انرژی بدن

در صورت ابتلا به کم کاری تیروئید، هیچ انرژی ای برای انجام کارها ندارید. فرد احساس خستگی، تنبلی و یا افسردگی می کند. پرکاری تیروئید نیز سرعت سوخت و ساز بدن را در تمام روز به شدت بالا می برد، در نتیجه انرژی تان افت می کند. این مصرف انرژی بالا باعث اضطراب، اختلال در خواب، بی قراری و تحریک پذیری و اختلال در میل جنسی می شود.

ریزش مو

اختلال در تیروئید سبب ریزش مو می شوند. در بسیاری از موارد پس از درمان، موهای ریخته شده مجددا رشد می کنند.

احساس گرما یا سرمای شدید

افرادی که کم کاری تیروئید دارند، بیش از حد معمول احساس سرما می کنند. پرکاری تیروئید تاثیر معکوس دارد و باعث تعریق شدید و بیزاری از گرما می شود.

مشکلات پوستی

مشکلات پوستی پرکاری تیروئید، عبارتند از نازکی و حساس شدن پوست، افزایش قرمزی صورت، دست ها و پوستی که احساس رطوبت و گرما دارد. در کم کاری تیروئید، پوست حالتی سخت به خود می گیرد. پوست سرد و رنگ پریده شده، ترمیم زخم ها به طول می انجامد.

تغییر در خلق و خو

پرکاری تیروئید باعث اضطراب، احساساتی شدن و حتی روان پریشی در ارتباط است. کم کاری تیروئید نیز با افسردگی و دوری از موقعیت های اجتماعی، مشکلات شناختی مانند فراموشی و یا کندی در یادگیری در ارتباط است.

سرعت کار کردن شکمتان افزایش می یابد.

بسیاری از افراد مبتلا به پرکاری تیروئید در طول روز، شکمتان بیش از یک بار کار می کند. در کم کاری تیروئید با کند شدن فرآیندهای بدن، سرعت حرکت روده ها نیز کند می شود و فرد یبوست را تجربه می کند.

تغییر حالت چشم ها

افرادی را که چشمانشان به شدت بیرون زده باشد ممکن است از بیماری گریوز رنج ببرند که نوعی پرکاری تیروئید است. تجمع بافت اضافی پشت چشم، عامل این حالت است.

چه کسانی باید آزمایش تیروئید بدهند؟

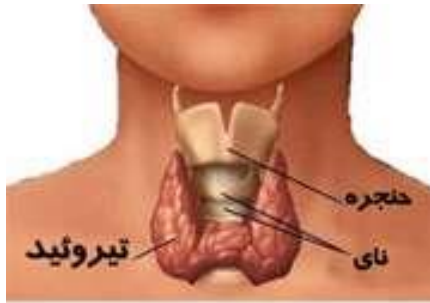
هر فرد باید پنج سال یک بار، آزمایش بدهد. افراد با نشانه های اختلال تیروئید باید در فاصله زمانی کمتری تست بدهند. اختلال بیشتر خانم ها و افراد بالای ۶۰ سال را درگیر می کند. عوامل ارثی خطر بروز را افزایش می دهند.

بزرگ شدن تیروئید با چک کردن گردن و بررسی دقیق در آینه، قابل تشخیص است. برای این تست، سر خود را عقب بگیرید، در حالی که یک لیوان آب را می نوشید و قورت می دهید، قسمت پایین خرخره و بالای ترقوه، گردن خود را بررسی کنید. به دنبال برآمدگی یا بیرون زدگی باشید. اگر چنین علائمی دیدید، حتما با پزشک صحبت کنید.

تحقیقات نشان داده است، بارداری سبب افزایش دفع ید در بدن زنان می شود. همچنین جنین نیز به دلیل دریافت ید از بدن مادر باعث کاهش ید می شود. بنابراین بهتر است زنان قبل از بارداری از نظر عملکرد غده تیروئید بررسی شوند.



بسته آموزشی خودمراقبتی غده تیروئید، مراقبت ها، بیماری ها



تهیه و تنظیم:
واحد آموزش و ارتقاء سلامت
به مناسبت هفته جهانی تیروئید
۴ تا ۱۰ خرداد ۱۴۰۰

۲- پرکاری تیروئید به دلیل گره در غده تیروئید ایجاد شود. این توده ها در تیروئید به وجود می آیند و گاهی شروع به تولید هورمون تیروئید می کنند. توده های بزرگ سبب ایجاد گواتر می شوند و مشهودند. توده های کوچک تر با سونوگرافی قابل تشخیص هستند.

عوارض اختلالات تیروئید

اگر کم کاری تیروئید درمان نشود سبب افزایش کلسترول و خطر سکته مغزی و حمله قلبی می شود. در موارد شدید، سطح بسیار پایین هورمون تیروئید سبب کاهش هوشیاری فرد و افت شدید دمای بدن می شود. پرکاری تیروئید هم در صورت درمان نشدن سبب مشکلات قلبی و شکننده شدن استخوان ها می شود.

درمان کم کاری تیروئید

تجویز هورمون های تیروئید توسط پزشک که به شکل قرص، آن را دریافت می کنید. این درمان در طولانی مدت سبب افزایش انرژی، کم شدن کلسترول و کاهش وزن می شود. بیشتر افرادی که کم کاری تیروئید دارند، باید دارو را تا پایان عمر استفاده کنند.

درمان پرکاری تیروئید

شایع ترین درمان برای پرکاری تیروئید داروهای ضد تیروئید است که سبب کاهش هورمون های تولید شده توسط تیروئید می شود. پرکاری تیروئید ممکن است سرانجام به پایان برسد اما بیشتر کسانی که این مشکل را دارند باید برای طولانی مدت دارو استفاده کنند. یکی دیگر از گزینه ها، رادیواکتیو است که در طی ۶ تا ۱۸ هفته، غده تیروئید را نابود می کند. بعد از اینکه غده تیروئید از بین رفت یا توسط جراحی برداشته شد، بیمار باید قرص هورمون های تیروئید را استفاده کند.

تشخیص اختلالات تیروئید

اگر مشکوک به اختلال تیروئید باشید تست خون میزان هورمون محرک تیروئید (TSH) را اندازه می گیرد. اگر میزان TSH بالا باشد، نشان دهنده کم کاری تیروئید، و اگر TSH پایین باشد نشان دهنده پرکاری تیروئید است. گاهی پزشک سایر هورمون های خون را هم چک میکند. گاهی برای تشخیص مشکل نیاز به عکسبرداری است.

دلایل کم کاری تیروئید

۱- شایع ترین دلیل کم کاری تیروئید، بیماری هاشیموتو است. این بیماری ارثی، اختلال خود ایمنی است که در آن بدن به غده تیروئید حمله می کند. نتیجه این حمله، آسیب به تیروئید و کاهش تولید هورمون است.

۲- در بعضی موارد، کم کاری تیروئید ناشی از مشکلی در غده هیپوفیز است که در مرکز مغز قرار دارد. این غده، هورمون (TSH) را تولید می کند که سبب می شود تیروئید کارش را انجام دهد. اگر هیپوفیز به درستی فعالیت نکند، تیروئید با اختلال روبرو می شود.

سایر دلایل کم کاری تیروئید، التهاب موقت و داروهایی است که بر کارکرد آن تاثیر می گذارند.

دلایل پرکاری تیروئید

۱- از شایع ترین دلایل پرکاری تیروئید، بیماری گریوز است. گریوز، نوعی اختلال در خود ایمنی بدن است که به غده تیروئید حمله کرده و سبب انتشار سطوح بالایی از هورمون تیروئید می شود. تورم قابل مشاهده و ناراحت کننده در پشت چشم از نشانه های این بیماری است.