

چه کسانی بیشتر در معرض هستند؟

♦ خانم‌ها

(به ویژه بالای ۳۰ سال)

♦ افراد با سابقه خانوادگی بیماری تیروئید

♦ مبتلایان به بیماری‌های خودایمنی

(مانند دیابت نوع ۱، لوپوس)

♦ کسانی که ید کافی در رژیم غذایی ندارند

♦ سالمندان

پرکاری و کم‌کاری تیروئید چیست؟

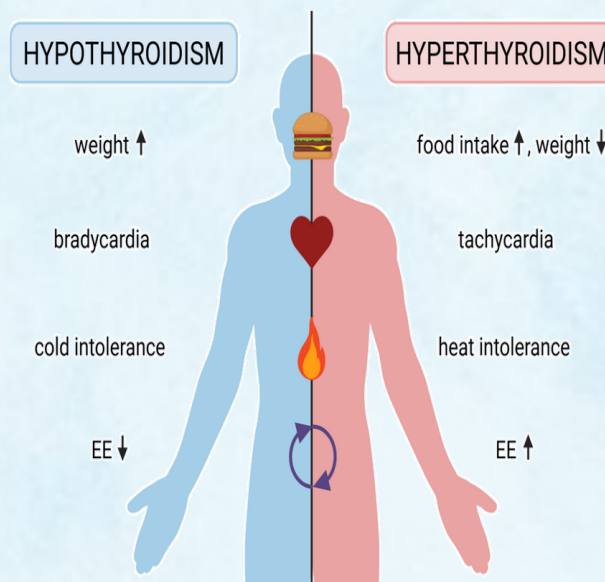
تیروئید غده‌ای پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است که هورمون‌هایی تولید می‌کند و نقش مهمی در سوخت‌وساز بدن، انرژی، رشد و عملکرد اندام‌ها دارد.

پرکاری تیروئید:

وقتی غده تیروئید بیش از حد هورمون تولید کند.

کم‌کاری تیروئید:

وقتی تیروئید کمتر از حد هورمون تولید کند.



آموزش مراقبت در

پرکاری و کم‌کاری تیروئید



واحد آموزش

علائم؛

پرکاری تیروئید

- تپش قلب، لرزش دست، عصبی بودن
- کاهش وزن با وجود اشتهای خوب
- تعریق زیاد و عدم تحمل گرما
- بیرون زدگی چشم ها
- (در بعضی بیماران)
- پرکاری روده



کم کاری تیروئید

- خستگی و خواب آلودگی
- افزایش وزن بدون پر خوری
- یبوست، خشکی پوست، ریزش مو
- احساس سرما
- اختلال قاعدگی یا ناباروری

تشخیص؛

- معاینه پزشک و بررسی علائم
- آزمایش خون
- (اندازه گیری TSH ، $T3$ و $T4$)
- سونوگرافی یا اسکن هسته ای
- (در موارد خاص)

در پرکاری تیروئید، مصرف منظم دارو، کنترل تپش قلب و فشار خون، مدیریت استرس، رعایت رژیم غذایی مناسب (کلسیم و ویتامین D)، پرهیز از کافئین و گزارش تغییرات به پزشک اهمیت دارد.

در کم کاری تیروئید، مصرف روزانه لووتیروکسین با معده خالی، انجام آزمایش خون منظم، تغذیه سالم (یددار و کم چرب)، فعالیت بدنی سبک، مراقبت از پوست و مو و پیگیری علائم روزانه به بهبود مدیریت بیماری کمک می کند.

درمان؛

پرکاری تیروئید:

- داروهای ضد تیروئید
- (مانند متیمازول)
- ید رادیواکتیو
- (برخی بیماران)
- جراحی در موارد شدید یا مقاوم

کم کاری تیروئید:

- مصرف روزانه داروی لووتیروکسین
- (جایگزین هورمون تیروئید)

