



موضوع:

خود مراقبتی در پرکاری تیروئید

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد





پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

پرکاری تیروئید

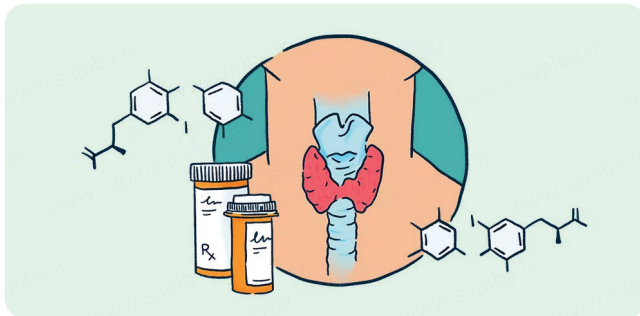
Hyperthyroidism





پرکاری تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است. این غده، اطراف نای را می‌پوشاند و دارای دو لوب می‌باشد که توسط یک بخش میانی (تنگه)، به هم متصل شده‌اند. غده تیروئید از یُد موجود در غذاها، هورمون تیروئید را می‌سازد. هورمون ساخته شده، سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند و در رشد و سایر عملکردهای مهم بدن موثر است. اصطلاح پرکاری تیروئید به هرگونه شرایطی که طی آن میزان هورمون تیروئید در بدن بیش از حد عادی باشد اطلاق می‌شود. به عبارت دیگر در این شرایط غده تیروئید بیش از حد طبیعی فعال می‌شود.



علائم پرکاری تیروئید چیست؟

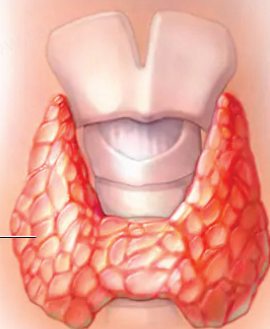
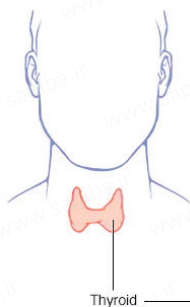
به طور کلی هورمون تیروئید با تاثیر در سوخت و ساز (متابولیسم) بسیاری از فرآیندهای بدن را تحت کنترل دارد. اگر میزان هورمون تیروئید در بدن بیش از اندازه باشد هر یک از عملکردهای بدن تمایل به تند شدن (یا تشدید سرعت) دارند.

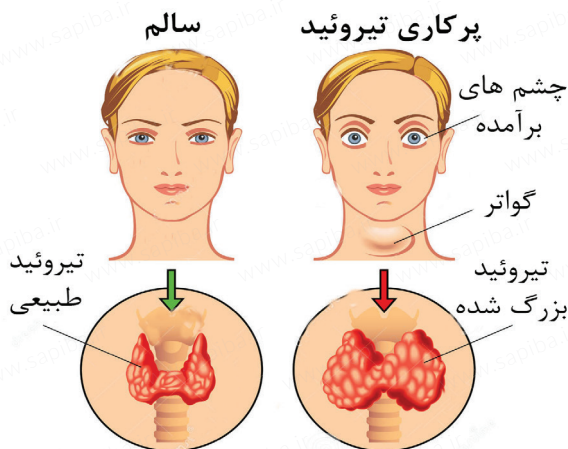


جای تعجب ندارد اگر بعضی از علائم پرکاری تیروئید شامل: عصبی شدن، تحریک پذیری، افزایش تعریق، ضربان قلب، لرزش دست‌ها، اضطراب، به سختی به خواب رفتن، نازک شدن پوست، موهای نازک و شکننده و ضعف ماهیچه‌ها به خصوص در قسمت فوقانی بازوها و ران‌ها باشد.

شما ممکن است دچار افزایش دفعات اجابت مزاج شوید ولی اسهال چندان شایع نیست و یا ممکن است علیرغم اشتهاى خوب دچار کاهش وزن شوید و در خانم‌ها میزان خونریزی ماهیانه و دفعات آن کم شود.

پرکاری تیروئید معمولاً به آهستگی شروع می‌شود. در ابتدا علائم ممکن است با عصبی شدن ساده ناشی از استرس اشتباه شود. اگر شما سعی داشتید که توسط رعایت رژیم غذایی وزن از دست دهید، شروع پرکاری تیروئید تا وقتی باعث سایر مشکلات شود به خاطر تسریع در کاهش وزن برای شما خوشایند است.





در بیماری «گریوز» که شایع ترین شکل پُر کاری تیروئید است ممکن است چشم ها بزرگ به نظر برسند که به علت بالا رفتن پلک فوقانی است، گاهی اوقات یک یا هر دو چشم به سمت جلو دچار بیرون زدگی می شوند. بعضی از بیماران دچار تورم در جلوی گردن که ناشی از بزرگ شدن غده تیروئید (گواتر) است می شوند.

چه عواملی باعث پرکاری تیروئید می شود؟

◀ شایع ترین علت پرکاری تیروئید (در بیش از ۷۰ درصد مردم) افزایش تولید هورمون تیروئید توسط غده تیروئید است. این شرایط به عنوان بیماری «گریوز» نیز نامیده می شود. بیماری گریوز توسط آنتی بادی هایی در خون باعث تحریک غده تیروئید برای افزایش اندازه و افزایش ترشح بیش از اندازه هورمون تیروئید می شود.



این نوع از پرکاری تیروئید در افراد با سابقه فامیلی ابتلا به این بیماری بیشتر بروز می‌کند و بیشتر در خانم‌های جوان اتفاق می‌افتد. درباره اینکه چرا افراد خاصی به این بیماری مبتلا می‌شوند اطلاعات کمی در دست است.

❖ نوع دیگری از پرکاری تیروئید در اثر وجود یک یا چند گره در تیروئید مشخص می‌شود که این گره یا گره‌ها به تدریج رشد کرده و فعالیت خود را افزایش می‌دهند به طوری که میزان کلی هورمون تیروئید که وارد جریان خون می‌شود بیش از مقدار طبیعی است. این شرایط به عنوان یک گره سمی یا گواتر سمی (با گره‌های متعدد) شناخته می‌شود.

❖ همچنین ممکن است فردی اگر دچار التهاب تیروئید (تیروئیدیت) شده باشد، به طور موقت علائم پرکاری تیروئید را نشان دهد. این شرایط اخیر (التهاب تیروئید) ناشی از بروز مشکلی در سیستم ایمنی یا یک عفونت ویروسی است که به دنبال آن باعث نشت هورمون از غده تیروئید می‌شود.

❖ همچنین پرکاری تیروئید می‌تواند در اثر مصرف بیش از حد نیاز قرص‌های حاوی هورمون تیروئید ایجاد شود.





پرکاری تیروئید چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر پزشکتان مشکوک به وجود پرکاری تیروئید در شما شود، معمولاً راه تشخیص آسان است. در معاینه معمولاً وجود بزرگی غده تیروئید و افزایش ضربان قلب مشخص می‌شود. همچنین پزشک متوجه افزایش رطوبت و نرمی پوست شما و لرزش در نوک انگشتان دست‌هایتان می‌شود.

بازتاب‌های (رفلکس‌های) اندام‌های شما ممکن است تسریع شده باشد و چشم‌های شما اگر مبتلا به بیماری گریوز شده باشید تا حدی دچار مشکل است.

تشخیص پرکاری تیروئید با انجام آزمایش خون که در آن میزان هورمون‌های تیروئید اندازه‌گیری می‌شود، قطعی می‌شود. به طور کلی هورمون‌های پیروکسین (T_4) تری‌یدوتیرونین (T_3) و هورمون تحریک‌کننده تیروئید (TSH) در آزمایش خون بررسی می‌شوند.

با افزایش فعالیت تیروئید انتظار داریم سطح هورمون‌های تیروئید دچار افزایش و سطح TSH کاهش یابد.

اگر آزمایش خون افزایش فعالیت تیروئید را نشان دهد پزشک شما ممکن است بخواهد تصویری از تیروئید شما داشته باشد (اسکن تیروئید). اسکن تیروئید افزایش فعالیت تیروئید را به طور کلی (تمام نسج تیروئید) یا به صورت گره یا گره‌هایی در تیروئید مشخص می‌کند. به علاوه التهاب تیروئید را نیز نشان می‌دهد. ممکن است همزمان نیاز به اندازه‌گیری توانایی جمع‌یُد توسط غده تیروئید باشد.



پرکاری تیروئید چگونه درمان می‌شود؟

یک روش درمانی یکسان برای تمام انواع پرکاری تیروئید وجود ندارد. پزشک شما ممکن است نوع درمان شما را بر اساس سن شما، نوع پرکاری تیروئید شما، شدت پرکاری تیروئید شما و سایر شرایط پزشکی که سلامت شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد انتخاب کند. ممکن است بهتر باشد با پزشکی که در این امر تجربه دارد مشورت شود.



معاینه سایر اعضای خانواده که در معرض خطر هستند

با توجه به اینکه پرکاری تیروئید مخصوصاً بیماری گریوز، می‌تواند به صورت خانوادگی بروز کند معاینه اعضای خانواده شما ممکن است افراد دیگر با مشکلات تیروئیدی را آشکار نماید، بنابراین چنانچه تا کنون سایر افراد خانواده‌تان تحت بررسی قرار نگرفتند مراجعه به پزشک می‌تواند مفید باشد.