

یارب



بیمارستان شهدا بندر لنگہ

تیروئید و مراقبت ها

تھیہ کنندہ: مہدیہ ابادری (سوپروایزر آموزشی)

(واحد آموزش سلامت)

غده تیروئید چیست؟

* غده تیروئید یا سپردیس، پروانه‌ای شکل بوده و در قسمت عرضی حنجره، در جلوی گلو قرار دارد. این

غده جزء بزرگترین غدد اندوکرین بوده که از دو لوب تشکیل شده است.

* وزن آن حدود بیست و پنج گرم بوده و اندازه آن در خانمها بزرگتر است. غده تیروئید در جلو و طرفین

گردن و مقابل مهره‌های تحتانی گردن و اولین مهره پشتی قرار دارد.

* غده تیروئید دو لوب راست و چپ در هر سمت گردن دارد که توسط بخش باریکی به نام تنگه تیروئید

(اسیموس) به یکدیگر متصل هستند.



انواع هورمون های تیروئید

* مهم ترین هورمون های تیروئید عبارتند از: **تیروکسین (T4)** و **تری یدوتیرونین (T3)**

* مقدار تیروکسین در بدن زیادتر است، اما تری یدوتیرونین دارای اثر بیولوژیکی بیشتری می باشد. هنگامی که هورمون های تیروئید در خون آزاد شوند، T4 تبدیل به T3 می گردد.

یک هورمون دیگر به نام **کلسی تونین** نیز توسط غده تیروئید تولید می شود.

* کلسی تونین توسط سلول های خاص در غده تیروئید تولید می شود. بر خلاف T4 و T3، کلسی تونین در تنظیم سوخت و ساز بدن دخالتی ندارد.

* کلسی تونین هورمونی است که در تنظیم کلسیم بدن دخالت دارد و به کاهش کلسیم خون کمک می کند



کار غده تیروئید

* عملکرد تیروئید توسط غده هیپوفیز که در مغز جای دارد، تنظیم می شود، یعنی میزان تولید هورمون تیروئید توسط غده هیپوفیز کنترل می گردد.

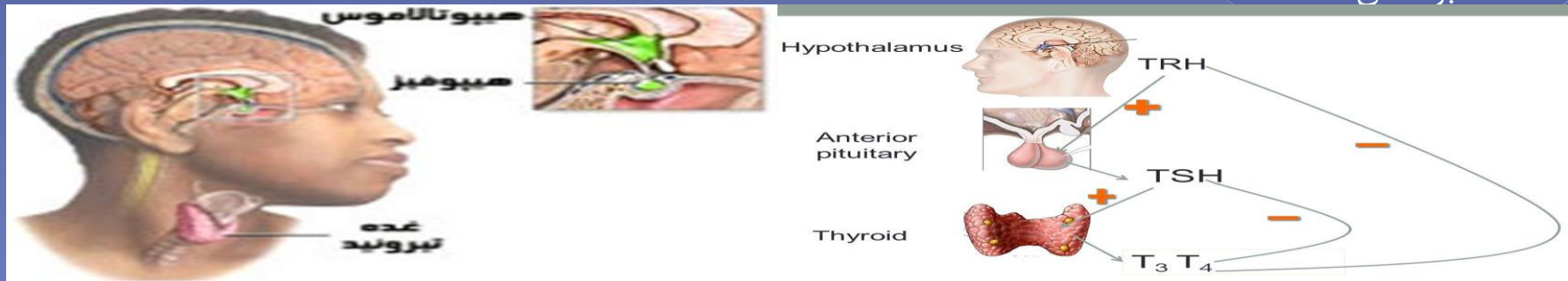
* غده هیپوفیز نیز توسط غده هیپوتالاموس تنظیم می شود.

* هیپوتالاموس هورمونی به نام TRH را آزاد می کند و این هورمون به غده هیپوفیز دستور می دهد هورمون TSH را آزاد کند. سپس، TSH به غده تیروئید خبر می دهد و هورمون های تیروئید آزاد می شوند.

* اگر یکی از این سه غده فعالیت خود را زیاد کند، **پرکاری تیروئید** و اگر یکی از این سه غده، فعالیت خود را کم کند، **کم کاری تیروئید** رخ می دهد.

نکته: اگر میزان هورمون تیروئید کافی نباشد، میزان TSH زیاد می شود تا تولید هورمون تیروئید را زیاد کند و

برعکس



بیماری های تیروئید

شایعترین مشکلاتی که تیروئید را تحت تاثیر می دهند شامل این موارد هستند:

* کم کاری تیروئید (هایپوتیروئیدی)

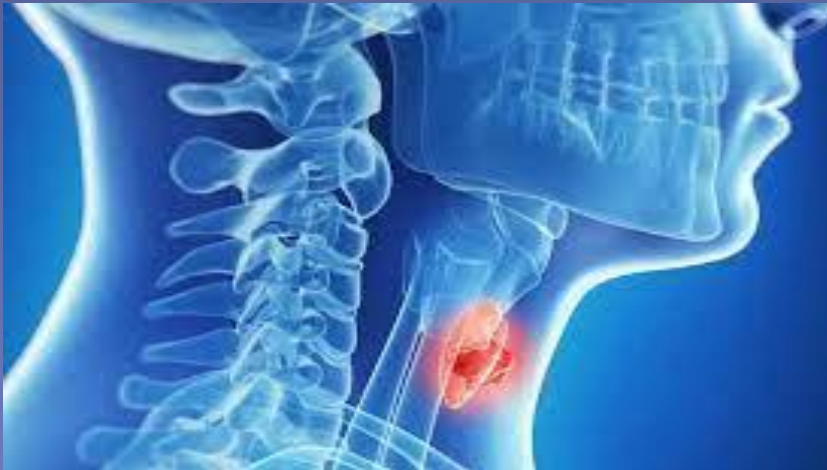
* پرکاری تیروئید (هایپر تیروئیدی)

* بزرگی غده ی تیروئید (گواتر)

* توده های تیروئید

* سرطان تیروئید

* التهاب تیروئید (تیروئیدیت)



کم کاری تیروئید

- * وقتی غده تیروئید کمتر از حد طبیعی فعالیت کند، یا از بدو تولد ناقص شکل گرفته باشد، یا به وسیله جراحی کل تیروئید یا قسمتی از آن برداشته شده باشد، و یا ید کافی در رژیم غذایی موجود نباشد دیگر نمی تواند هورمون کافی تولید کند و به این حالت کم کاری تیروئید گفته می شود.
- * در بعضی موارد کم کاری تیروئید ناشی از مشکلی در غده تیروئید است که در مرکز مغز قرار دارد.
- * این غده هورمون محرک تیروئید را تولید میکند TSH که باعث میشود تیروئید کارش را انجام دهد.
- * اگر هیپوفیز کارش را درست انجام ندهد و به اندازه کافی TSH تولید نکند فعالیت تیروئید نیز کاهش می یابد.
- * سایر دلایل کم کاری تیروئید التهاب موقت تیروئید و داروهایی است که بر کارکرد این غده تاثیر میگذارد.
- * کم کاری مادر زادی تیروئید در نوزادان می تواند باعث ایجاد عقب ماندگی های ذهنی شود.

هاشیموتو



*شایع ترین دلیل کم کاری تیروئید بیماری است.

این بیماری یک اختلال خود ایمنی است که در آن بدن

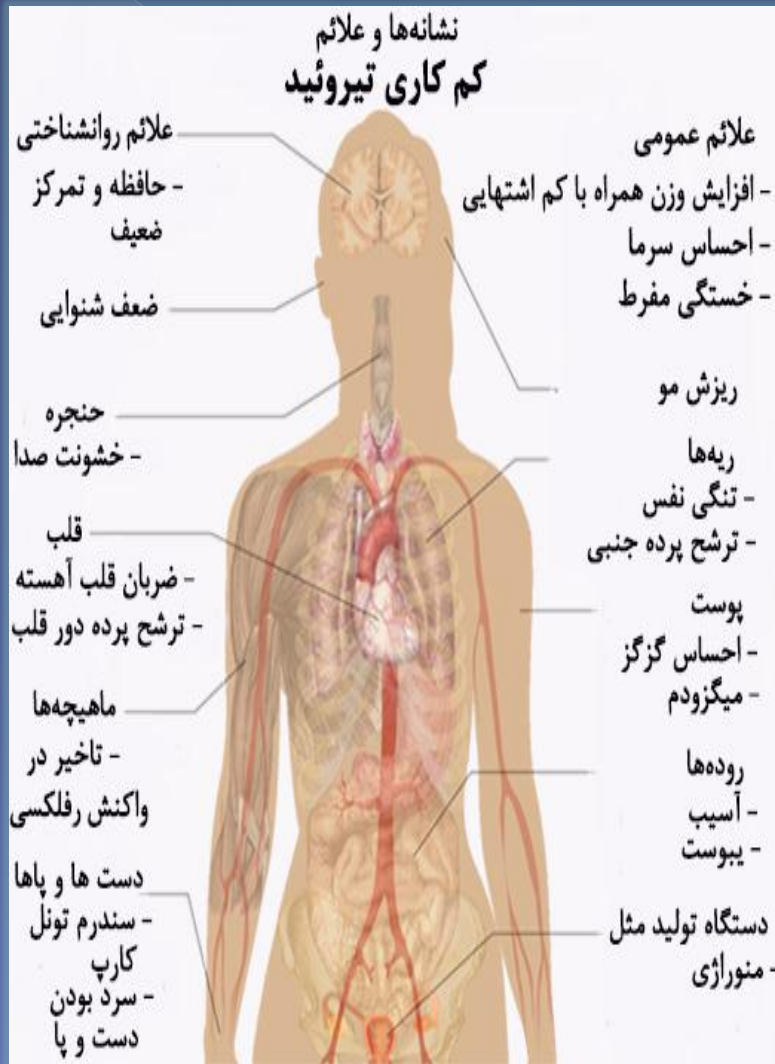
به غده ی تیروئید حمله میکند.

* نتیجه ی این حمله آسیب دیدن تیروئید و کاهش تولید

هورمون است.

* بیماری هاشیموتو بیشتر جنبه ی ارثی دارد.

علائم کم کاری تیروئید



- خستگی و فرسودگی
- کندی حرکات و تنبل شدن
- مشکل در تمرکز و فعالیتهای مغزی
- افزایش وزن بدون علت مشخص و
- پوست خشک خشن و خارش دار
- خشک شدن، خشن شدن و نازک شدن موها
- احساس سرما مخصوصا در انتهای دست و پا
- یبوست
- گرفتگی عضلانی
- ناباروری و یا سقط جنین

درمان کم کاری تیروئید

- اگر تشخیص پزشک کم کاری تیروئید باشد هورمونهای تیروئید را به صورت قرص تجویز خواهد کرد این درمان در طولانی مدت باعث میشود فرد انرژی بیشتری داشته باشد، کلسترولش پایین بیاید و به تدریج کاهش وزن داشته باشد. بیشتر افرادی که کم کاری تیروئید دارند باید این قرص ها را تا پایان عمر استفاده کنند.



پرکاری تیروئید

* وقتی تیروئید بیش از اندازه فعالیت کند و هورمون زیادی تولید کند گفته می شود که فرد مبتلا به پرکاری تیروئید می باشد.

* پرکاری تیروئید میتواند به دلیل گره در غده تیروئید ایجاد شود.

* این توده ها در تیروئید به وجود می آیند و گاهی شروع به تولید هورمون تیروئید میکنند.

* توده های بزرگ باعث ایجاد گواتر میشوند و مشهود هستند.

* توده های کوچک تر با سونوگرافی قابل تشخیص هستند.

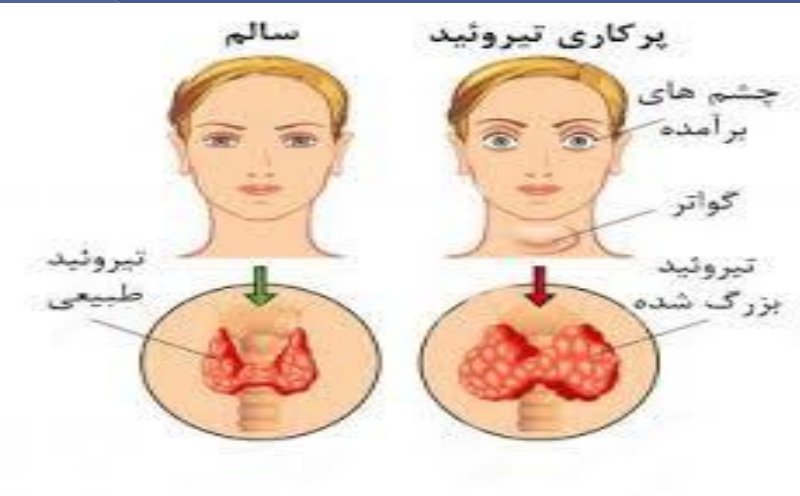


بیماری گریوز

* از شایع ترین دلایل پرکاری تیروئید بیماری گریوز است.

* گریوز یک نوع اختلال در خود ایمنی بدن است که به غده ی تیروئید حمله میکند و باعث انتشار سطوح بالایی از هورمون تیروئید میشود.

* یکی از نشانه های گریوز تورم قابل مشاهده و ناراحت کننده در پشت چشم است.



علائم پرکاری تیروئید

- عصبی شدن

- تحریک پذیری

- افزایش تعریق

- نازک شدن پوست و ناخن

- مشکل در دید

- نازک و شکننده شدن موها

- ضعف عضلانی مخصوصا در بالای بازو و رانها

- لرزش دستها

- اضطراب و اختلال هراس

- بی خوابی

- تپش قلب

- افزایش حرکات روده

- کاهش وزن علیرغم افزایش اشتها

پرکاری تیروئید

تیروئید سالم



تیروئید پرکار



علائم پرکاری تیروئید



اگروفthalmی



کاهش وزن



تپش قلب



حساسیت به گرما



لرزش



افزایش اشتها



تعرق



تغییر در عادات دفع

درمان پرکاری تیروئید

* شایع ترین درمان برای پرکاری تیروئید داروهای ضد تیروئید است که باعث کاهش هورمون های تولید شده توسط تیروئید است.

* داروها ممکن است باعث کاهش نبض و لرزش شوند. ید رادیواکتیو در طی ۶ تا ۱۸ هفته غده تیروئید را نابود میکند.

* بعد از اینکه غده تیروئید از بین رفت یا توسط جراحی برداشته شد بیمار باید قرص هورمونهای تیروئید را استفاده کند و باید از مکمل های کلسیم و ویتامین D، گروه B به خصوص B12 را در طول درمان دریافت کنند.



آزمایش تیروئید

- * هر فرد باید پنج سال یکبار آزمایش تیروئید بدهد.
- * افرادی که نشانه‌هایی از مشکلات تیروئیدی دارند و یا بیشتر در خطر هستند باید در فاصله‌های زمانی کمتری تست بدهند.
- * کم کاری تیروئید بیشتر زنان بالای ۶۰ سال را تحت تاثیر قرار میدهد.
- * پرکاری تیروئید هم بیشتر زنان و افراد بالای ۶۰ سال را در بر میگیرد.
- * عوامل ارثی نیز خطر بروز این مشکل را افزایش میدهد.



چک کردن تیروئید از روی گردن

* با یک بررسی دقیق در آینه میتوان بزرگ شدن تیروئید را تشخیص داد.

* سپس برای معاینه و اطمینان باید نزد پزشک بروید.

* برای انجام این تست سر خود را عقب بگیرید، یک لیوان آب بنوشید و همین که آب را مینوشید و پایین میدهید، قسمت پایین خرخره و بالای ترقوه گردن خود را بررسی کنید. به دنبال برآمدگی یا بیرون زدگی باشید. سپس چندین بار این عمل را تکرار کنید. اگر چنین علائمی دیدید حتما با یک پزشک متخصص صحبت کنید.



تشخیص اختلالات تیروئید

* میزان هورمون محرک تیروئید (TSH) یک نوع هورمون اصلی که کار تیروئید را تنظیم میکند در آزمایش خون مشخص می شود..

* اگر میزان TSH بالا باشد نشان دهنده ی این است که کارکرد تیروئید بسیار پایین است (کم کاری تیروئید)

* اما اگر TSH پایین باشد نشان دهنده ی این است که تیروئید بیش از اندازه کار میکند (پرکاری تیروئید).

- در برخی موارد برای تشخیص مشکل تیروئید نیاز به عکس برداری است.



عوارض اختلالات تیروئید

* اگر اختلالات درمان نشده رها شود، کم کاری تیروئید باعث بالا رفتن کلسترول میشود و خطر ایجاد سکته مغزی و حمله ی قلبی را بالا میبرد.

* در موارد شدید سطح بسیار پایین هورمون تیروئید باعث کاهش هوشیاری فرد و افت شدید دمای بدن میشود.

* پرکاری تیروئید هم در صورت عدم درمان باعث مشکلات قلبی و شکننده شدن استخوان ها میشود.



جراحی اختلالات تیروئید

- * برداشتن غده ی تیروئید مشکل پرکاری تیروئید را حل میکند اما این روش تنها زمانی توصیه میشود که داروها تاثیر نداشته باشند یا این مشکل باعث ایجاد **گواتر** بزرگ شده باشد.
- * جراحی برای بعضی از بیمارانی که در تیروئید خود توده دارند هم توصیه میشود.
- * واضح است که بعد از برداشتن تیروئید بیمار نیاز به هورمونهای تیروئید پیدا میکند تا دچار علائم کم کاری تیروئید نشود



سرطان تیروئید

* سرطان تیروئید بسیار نادر است و از سرطان های کشنده به حساب می آید.

* نشانه ی اصلی آن ایجاد شدن توده یا التهاب در گردن است.

* تنها ۵٪ از توده های تیروئید تبدیل به سرطان میشوند. اگر سرطان تیروئید تشخیص داده شود

معمولا با جراحی ، رادیواکتیو و یا پرتو درمانی خارجی شروع به درمانش میکنند.



نکات :

- ❖ با انجام غربالگری نوزادان و آزمایش از پاشنه پا در روزهای ۳ تا ۵ روزگی تولد، به وجود بیماری کم کاری تیروئید که یکی از مهم ترین علل عقب ماندگی ذهنی در کودکان است، می توان پی برد
- ❖ با استفاده از نمک تصفیه شده یددار از بروز مشکلات مربوط به کمبود ید پیشگیری نمائید.
- ❖ قبل از بارداری ، با مراجعه به پزشک و انجام آزمایشات مربوط به تیروئید، از سلامت تیروئید خود مطلع شوید. برای نوزادان نارس غربالگری مجدد برای سه بار انجام میشود.
- ❖ تکرار غربالگری از پاشنه پا در هفته های ۲ و ۶ و ۱۰ تولد



موفقیت در پیشگیری از عوارض جدی و غیر قابل

بازگشت بیماری کم کاری تیروئید به دو عامل .

زمان شروع درمان و کیفیت کنترل متابولیک

بیماری بستگی دارد.

هر چه در فهم تو آید

آن بود مفهوم تو...