

کم کاری تیروئید همراه است. این مشکل با استفاده از نمک‌های یددار در ایران برطرف شده است.

### کم کاری تیروئید چه علایمی ایجاد می‌کند؟



شکایات و نشانه‌های کم کاری تیروئید، درست عکس پرکاری تیروئید هستند. یعنی چون کمبود ترشح هورمون تیروئید وجود دارد همه واکنش‌های مربوط به سوخت و ساز بدن آهسته می‌شوند

اشتهای بیمار کم می‌شود، عدم تحمل به سرما، آهسته شدن حرکات، خشکی و خشونت پوست، موهای شکننده، ضعف و خستگی، صدای خشن، یبوست و گرفتگی عضلاتی دیده می‌شود. همچنین بیمار ممکن است از موارد زیر شکایت کند: کم شدن حافظه، خواب آلودگی در طی روز، مشکل تمرکز، بی‌حسی دست‌ها و پاها، افزایش وزن خفیف، صورت پف‌آلوده به ویژه چشم‌ها، خونریزی ماهیانه شدید و نامنظم، ترشح شیر از پستان‌ها، نازایی، گواتر (تورم

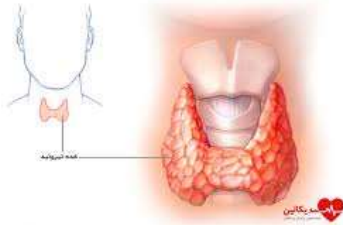
سیستم ایمنی بدن ما فقط در مقابل تهاجمات خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها وارد عمل می‌شود و به خود بدن حمله نمی‌کند. در التهاب تیروئید به علت خودایمنی، سیستم ایمنی خود فرد، غده تیروئید را به اشتباه (به جای بیگانه) مورد تهاجم قرار می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند. به طوری که ظرفیت تولید هورمون کاهش می‌یابد. بیماری‌های خود ایمن سرایت کننده نیستند ولی ممکن است در یک خانواده بیش از یک نفر مبتلا شود. خانم‌ها استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها دارند

نوع دیگر، التهاب تیروئید پس از زایمان است که 5-11 درصد خانم‌ها را در فاصله کوتاهی پس از زایمان مبتلا می‌کند و معمولاً یک وضعیت موقتی است

یک علت شایع دیگر بی‌کفایتی (نارسایی) غده تیروئید، درمان‌های انجام شده روی پرکاری تیروئید است. یعنی وقتی برای کنترل غده تیروئید پرکار از ید رادیواکتیو یا جراحی استفاده می‌شود، چند ماه تا چند سال بعد تیروئید ممکن است کم‌کار شود

در حدود 100 میلیون نفر در سراسر جهان ید کافی دریافت نمی‌کنند. ید یک ماده شیمیایی است که تیروئید از آن برای تولید هورمون استفاده می‌کند و کمبود شدید آن با

### کم کاری تیروئید



### کم کاری تیروئید

در این حالت غده تیروئید بی‌کفایت می‌شود، یعنی دیگر قادر نیست به اندازه کافی هورمون‌های تیروئیدی تولید نماید. از هر 100 نفر حدود 2 نفر مبتلا به کم کاری تیروئید هستند. البته درجات

خفیف‌تر کم کاری تیروئید شیوع بیشتری دارد. اگر کم کاری تیروئید درمان نشود معمولاً شدیدتر شده و شکایات ناشی از آن بیشتر می‌شود. در اندکی از موارد عوارض تهدید کننده حیات مانند نارسایی قلبی و اغما دیده می‌شود. کم کاری تیروئید با انجام آزمایش خون شناسایی و به راحتی قابل درمان است

### به چه علت تیروئید کم‌کار می‌شود؟

شایع‌ترین علت بی‌کفایتی (نارسایی) غده تیروئید، التهاب آن به علت اشکال در سیستم ایمنی خود فرد است که بیماری هاشیموتو نامیده می‌شود. معمولاً

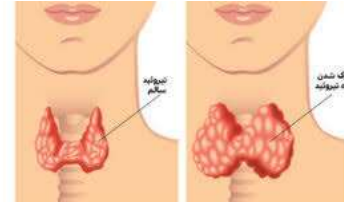
هورمون در خون تکرار شود. پس از این که مقدار مناسب دارو برای هر فرد مشخص شد پزشک شما ممکن است آزمایش‌های هورمونی را سالی یک بار درخواست نماید.

لووتیروکسین روزانه یک بار مصرف می‌شود که ترجیحاً به هنگام صبح است. خیلی مهم است که بیمار مقدار صحیح دارو را دریافت کند. گاهی بیماران جهت تسریع در بهبودی و یا سعی در کاهش وزن مقدار بیش از حد نیاز از این قرص‌ها مصرف می‌کنند، این کار می‌تواند منجر به بروز علائم پرکاری تیروئید شود که در آن بیش از نیاز بدن هورمون در خون وجود دارد و در طولانی مدت ممکن است مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان یا بیماری قلبی ایجاد شود



**بیمار مبتلا به کم‌کاری تیروئید تا چه مدت بایستی دارو مصرف کند؟**

اخذ کرده و سپس شما را معاینه می‌کند و در نهایت در صورت شک به کم‌کاری تیروئید درخواست (... و T4 و اگر لازم باشد) TSH آزمایش خون: شامل می‌کند



**کم‌کاری تیروئید چگونه درمان می‌شود؟**

با توجه به این که در این بیماری غده تیروئید قادر به تولید هورمون به اندازه لازم نمی‌باشد، درمان استاندارد، قرص‌های حاوی هورمون تیروئید هستند. این قرص‌ها هورمون مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. در اکثر موارد از لووتیروکسین استفاده می‌شود.

بیمار ممکن است ظرف 1-2 هفته پس از شروع درمان پاسخ اندکی را حس کند، اما پاسخ کامل به درمان با هورمون تیروئید اغلب تاخیر دارد و ممکن است چندین هفته طول بکشد.

معمولاً 2-3 ماه پس از شروع درمان آزمایش خون برای اندازه‌گیری هورمون‌ها تکرار می‌شود تا مقدار لووتیروکسین براساس آن تعدیل شود. این روند ممکن است چندین بار تا رسیدن به سطح طبیعی

غیرطبیعی در ناحیه جلوی گردن به علت بزرگ شدن غده تیروئید)

ممکن است در هر بیمار یکی از علائم فوق برجسته باشد در حالی که در بیمار دیگر چنین علامتی شدت کمتر داشته یا اصلاً دیده نشد. در واقع تعدادی از افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید هیچ شکایتی را عنوان نمی‌کنند. اگر علائم فوق را داشتید و پزشک پس از انجام آزمایش به شما گفت که مشکلی در تیروئیدتان وجود ندارد تعجب نکنید، چون بسیاری از شکایات فوق غیراختصاصی بوده و علل متعددی دارند.

**پزشک برای تشخیص کم‌کاری تیروئید چه می‌کند؟**



مانند هر بیماری دیگر، مهم است که شما مراقب علائم اولیه هشدار دهنده کم‌کاری تیروئید باشید. به هر حال پزشک شما تنها پس از انجام آزمایش خون می‌تواند با اطمینان بگوید که شما بیمار هستید یا نه؟ البته قبل از انجام آزمایش پزشک شرح حال شما را

اکثر بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید لازم است مصرف دارو را برای باقی عمر ادامه دهند، اما مقدار دارو در سال‌های بعدی ممکن است نیاز به تعدیل داشته باشد

### در چه وضعیت‌هایی ممکن است نیاز به دارو افزایش یابد؟

اگر وزن بیمار بیشتر شود، در صورتی که خانم مبتلا به کم کاری تیروئید باردار شود، بعضی بیماری‌های گوارشی که منجر به اختلال جذب لووتیروکسین می‌شوند، رژیم غذایی پرفیبر و کلستیرامین (داروی پایین آورنده کلسترول خون)، آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم یا آلومینیوم یا قرص‌های آهن می‌توانند در جذب لووتیروکسین مشکل ایجاد نمایند. لذا مقدار مصرف لووتیروکسین بایستی در موارد فوق افزایش یابد. و یا در مورد داروها لووتیروکسین در زمان‌های دیگری از شبانه‌روز مصرف شود. همچنین داروهای ضد تشنج و ریفامپین با تسریع دفع لووتیروکسین ممکن است نیاز به آن را افزایش دهند



### در چه وضعیت‌هایی ممکن است نیاز به دارو کاهش یابد؟

با بالا رفتن سن، پس از نوزادی، و در صورتی که وزن بیمار کم شود نیاز به دارو ممکن است کاهش یابد

### کم کاری تیروئید در بارداری

مصرف لووتیروکسین در دوران بارداری بی‌خطر است و خانم باردار مبتلا به کم کاری تیروئید نباید به هیچ وجه دارو را قطع کند. ممکن است در طی بارداری مقادیر بیشتری از دارو مورد نیاز باشد. معمولاً مراقبت‌ها در فواصل کوتاه‌تری بایستی انجام شود. پس از باردار شدن در مراحل اولیه ممکن است هر 4 هفته بررسی انجام شود. پس از این که مقدار مناسب لووتیروکسین در بارداری مشخص شد، فواصل مراقبت‌ها را می‌توان تقریباً هر سه ماهه یک بار نمود. زنان مبتلا به کم کاری تیروئید که در طی بارداری

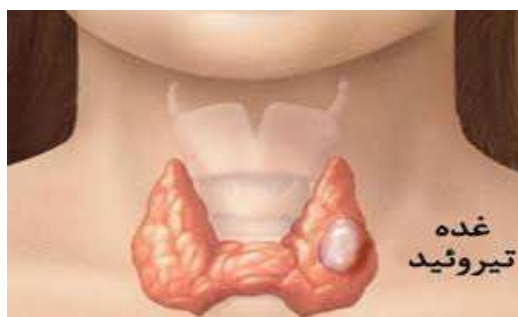
سطح هورمون‌های تیروئید خونشان با دقت تنظیم شده باشد فرزندان طبیعی خواهند داشت. پس از زایمان مقدار دارو بایستی مجدداً تعدیل شود



### به خاطر داشته باشید:

- فقط همان مقدار از دارو که توسط پزشک تجویز شده است را مصرف نمایید و هرگز خودسرانه مصرف دارو را کم یا زیاد نکنید
- در صورتی که علامی دال بر کم کاری یا پرکاری تیروئید احساس می‌کنید با پزشک خود تماس بگیرید.
- جهت حصول اطمینان از این که کم کاری تیروئید شما به خوبی تحت کنترل باقی مانده است در فواصل تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید
- خوشحال باشید که بیماری شما مهم ولی به راحتی قابل درمان است. با مصرف مرتب دارو و مراجعه به هنگام با یک فرد سالم تفاوتی نخواهید داشت

منبع: برونر و سوردات 2018



تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
مسئول علمی بخش	دکتر جاویدان متخصص داخلی
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش



عنوان	کم کاری تیروئید
-------	-----------------