

## غده تیروئید

تیروئید، غده ای پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. هورمون موجود در این غده، سرعت سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. اختلال در تیروئید سرعت متابولیسم را کاهش و یا افزایش می دهد. وقتی سطح هورمون ها خیلی پایین یا خیلی بالا باشد، نشانه های این اختلال را در سطح گسترده ای تجربه خواهید کرد.

وظایف بسیار مهم این غده : تنظیم اشتها، تنظیم سطح انرژی و حتی دمای بدن میباشد. زمانی که این غده دچار اختلال شود علائم مختلفی نشان می دهد که نمی توان آن را نادیده گرفت .

تیروئید بزرگترین غده درون ریز بدن است. که دو هورمون تولید میکند. این دو هورمون میزان سوزاندن انرژی و نحوه واکنش بدن به هورمون های استرس

را کنترل می کنند. دلایل بسیار زیادی می توانند باعث

اختلال در این غده شوند. دو نوع از این اختلال ها :

کم کاری تیروئید و پرکاری تیروئید هستند.

## علائم کم کاری تیروئید

\*خشک و زبر شدن موها

\*ریزش ابرو \_ شکنندگی ناخن

\*ورم صورت - ورم مفاصل

\*کاهش ضربان قلب -درد ماهیچه

\*یبوست - افزایش وزن

\*عدم تحمل سرما- خشکی پوست

\*افسردگی -فراموشی-احساس خستگی

\*بزرگ شدن تیروئید - ناباروری

## علائم پرکاری تیروئید

\*ریزش مو - نرمی ناخن

\*عرق کردن - کاهش وزن

\*افزایش ضربان قلب

\*عدم تحمل گرما - بیخوابی

\*لرزش انگشتان - کج خلقی

\*ضعف ماهیچه - عصبی شدن

\*افزایش قند خون - اسهال

\*بزرگ شدن تیروئید - ناباروری

## تشخیص اختلالات تیروئید

سابقه کامل پزشکی و معاینه فیزیکی، آزمایش های تخصصی برای تشخیص اختلالات تیروئیدی به کار می رود. تست های خون معمولاً برای اندازه گیری میزان هورمون های تیروئید و TSH انجام می شوند.

## درمان اختلالات تیروئید

در حال حاضر اختلالات تیروئید معمولاً فقط با دارو درمان می شود. هرگز توصیه نمیشود میزان ید خود را فقط با رژیم غذایی تنظیم کنید. با این حال رعایت توصیه های غذایی میتواند کمک کننده باشد. داروهای خود را به توصیه پزشک سر وقت استفاده کنید.

## رژیم غذایی مناسب در پرکاری تیروئید

استفاده از غذاهای کم ید، نمک بدون ید، سفیده تخم مرغ، میوه های خشک و نان ها و مغزهای بدون نمک، سبزیجات صلیبی مانند: (گل کلم، کلم بوکلی، تربچه، شلغم، کلم برگ، خردل)، ویتامین ها و مواد معدنی، آهن، روی، سلنیم، کلسیم و ویتامین د .

## غذاهای ممنوعه در پرکاری تیروئید

گلوتن (غذای حاوی گندم و جو)، نمک یددار، سویا

## رژیم غذایی مناسب در کم کاری تیروئید

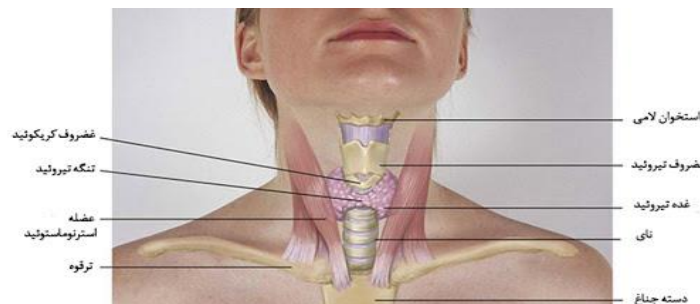
نمک ید دار، غذاهای حاوی ید (غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات)، سلنیوم (ماهی تن، تخم مرغ و حبوبات) ، روی (گوشت قرمز، مرغ، میگو)، غلات و دانه های بدون گلوتن، سبزیجات پخته، لبنیات کم چرب.

## غذاهای مضر در کم کاری تیروئید

غذاهایی که به دلیل اضافه وزن نباید استفاده شوند: غذاهای فرآوری شده مانند (سوسیس، کالباس، کیک) ، سویا، مغزها و دانه ها، میوه ها و سبزیجات نشاسته ای. \*جهت رژیم غذایی مناسب با متخصص تغذیه در ارتباط باشید.

## دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

## بیمارستان شهید چمران



|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>شناسنامه ی بروشور آموزشی<br/>کد : PM-06-28-A</p> |                                                                                                                                                                                                                                       |
| عنوان                                                                                                                                 | کم کاری و پرکاری تیروئید                                                                                                                                                                                                              |
| تهیه کننده                                                                                                                            | آذر محمدی کارشناس پرستاری                                                                                                                                                                                                             |
| تایید کننده                                                                                                                           | کارگروه آموزش به بیمار                                                                                                                                                                                                                |
| سال تهیه : ۱۴۰۱                                                                                                                       | بازبینی : ۱۴۰۵                                                                                                                                                                                                                        |
| منابع                                                                                                                                 | <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29374374/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29374374/</a><br><a href="https://www.aafp.org/afp/2005/0815/p623.html">https://www.aafp.org/afp/2005/0815/p623.html</a><br>کتاب اصول تغذیه کراوس |
| پزشک تایید کننده<br>دکتر سید علی هاشمی                                                                                                |                                                                 |
| ناظر کیفی :<br>دکتر سید عباس رخشا                                                                                                     |                                                                 |