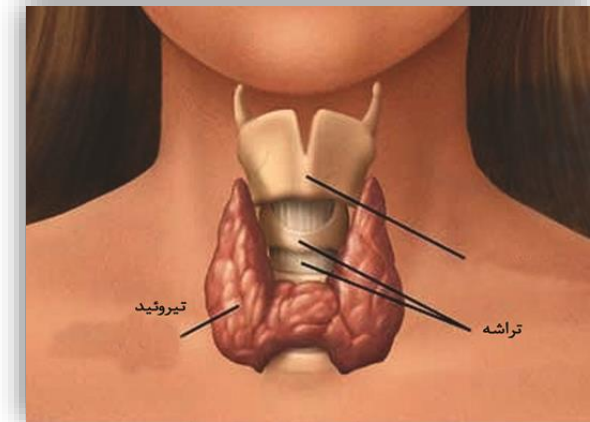




# راهنمای بیمار پرکاری تیروئید

## ❖ شرح بیماری

پرکاری تیروئید عبارت است از فعالیت بیش از حد غده تیروئید. هورمون های مترشحه از تیروئید در تنظیم تمام کارهای بدن نقش دارند. در نتیجه زمان ابتلا به این بیماری، تولید هورمون های تیروئید افزایش می یابد. شایع ترین نوع پرکاری تیروئید، بیماری گریوز نامیده می شود. این بیماری بیشتر در بزرگسالان ۵۰-۲۰ ساله و عمدتاً در زنان بروز می کند.



## ❖ علائم

از شایع ترین علائمی که در این بیماری بروز می نماید به موارد زیر می توان اشاره نمود:  
✓ گرما یا داغی بیش از اندازه

✓ لرزش

✓ تعریق

✓ خارش پوست

✓ نامنظم و تند بودن قلب

✓ کاهش وزن علی رغم این که فرد زیادتیر از حد عادی غذا می خورد. البته در افراد مسن ممکن است افزایش وزن دیده شود.

✓ اضطراب و بی قراری قابل توجه

✓ بیرون زدگی چشم ها و دو بینی

✓ اسهال

✓ ریزش مو

✓ گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید)

## ❖ علل شایع

✓ اختلالات خود ایمنی که طی آن بدن پادتن هایی تولید می کند که باعث تحریک تولید مقادیر بیش از حد طبیعی هورمون های تیروئیدی می شود.

✓ وجود توده ها یا تومورهای تیروئید

✓ التهاب غده تیروئید

✓ برخی از انواع پرکاری تیروئید ممکن است بدون درمان هم خوب شوند.

## ❖ عوارض احتمالی

از عوارضی که به دنبال پرکاری تیروئید در فرد بروز می نماید به موارد زیر می توان اشاره نمود:

✓ نارسایی احتقانی قلب

✓ طوفان تیروئید «که عبارت است از بدتر شدن ناگهانی تمام علائیم، این یک مورد اورژانسی است».

## ❖ تشخیص و درمان

✓ بررسی های رادیواکتیو مانند اندازه گیری برداشت ید ۱۳۱ توسط تیروئید

✓ درمان مناسب به بزرگی گواتر، علل، سن و مدت زمانی که جراحی می تواند به تأخیر افتد (در صورتی که کاندید عمل جراحی باشید) بستگی دارد.

✓ پرکاری تیروئید را در اکثر بیماران می توان با دارو کنترل نمود.

✓ عمل جراحی برای برداشتن قسمتی از تیروئید در بعضی از بیماران توصیه می شود.

## ❖ فعالیت

✓ با مشورت پزشک فعالیت خود را محدود نمایید تا این که بیماری تحت کنترل درآید و فعالیت خود را برحسب شدت بیماری تنظیم کنید.

✓



## راهنمای بیمار پرکاری تیروئید

### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ رژیم غذایی حاوی پروتئین زیاد داشته باشید (مانند گوشت) تا بافت‌های از دست رفته در اثر فعالیت بیش از حد تیروئید در زمان ابتلا به این بیماری بازسازی شوند.
- ✓ منابع غنی از ویتامین ب مانند غلات سبوس دار مصرف کنید.
- ✓ منابع مناسب ویتامین ث مانند توت فرنگی، آناناس، هندوانه، موز، سیب و هلو مصرف کنید.
- ✓ از مصرف غذاهای پرپروتئین و پرچربی نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.
- ✓ اگر اضافه وزن دارید، یک رژیم لاغری مناسب بگیرید.

### ❖ دارو

- برخی از انواع پرکاری تیروئید ممکن است بدون درمان هم خوب شود. ممکن است پزشک برای شما داروهای مختلف تجویز کند مانند:
- ✓ داروهای مهار کننده تیروئید
- ✓ داروهایی برای تنظیم ضربان قلب
- ✓ ید رادیو اکتیو

### ❖ مراقبت

- ✓ به علت احساس گرما محیط اطراف خنک نگهداشته شود، از لباس‌های نازک استفاده کنید. استحمام با آب خنک و نوشیدن مایعات سرد موثر است.
- ✓ عوامل تنش زا را به حداقل برسانید، محیط اطراف شما باید ساکت و بدون سر و صدا باشد.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ اگر علائم به‌طور ناگهانی بدتر شوند، خصوصاً پس از جراحی.
- ✓ اگر دچار علائم جدید و غیر قابل توجه شده‌اید.
- ✓ در صورت بروز عوارض شدید دارویی