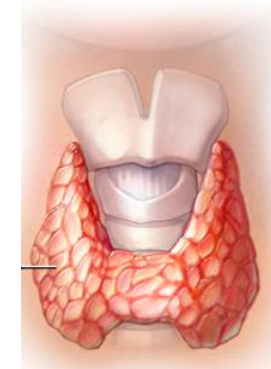


کم کاری تیروئید

نکاتی که باید در مورد تیروئید و بیماریهای آن بدانیم



پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته و هورمون تیروکسین تولید می کند. این هورمونها پس از ورود به جریان خون به بدن می گویند که تا با چه سرعتی کار کند و انرژی تولید نماید.

کم کاری تیروئید چیست؟

در این حالت غده تیروئید بی کفایت می شود. یعنی دیگر قادر به تولید و ترشح هورمون های تیروئیدی به اندازه کافی نیست. کمبود هورمون در خون باعث کاهش فعالیت های سوخت و ساز بافت های مختلف بدن شده و علائم و نشانه های بالینی متعددی را بدنبال خواهد داشت. در موارد خفیف معمولاً بدون علامت بوده ولی در درجات شدید تر کم کاری علائم و نشانه های آن ظاهر شده و در موارد نادر اگر درمان نشود منجر به نارسایی قلب و اغماء می گردد. کم کاری تیروئید با اندازه گیری هورمون های تیروئید در خون قابل شناسایی بوده و به آسانی قابل درمان است.

علل کم کاری تیروئید چیست؟

- ۱- کمبود شدید ید در مناطقی که ساکنین آن ید کافی دریافت نمی کنند یک از شایع ترین علل کم کاری تیروئید است. ید یک ماده شیمیایی است که غده تیروئید از آن برای تولید هورمون استفاده می نماید. مشکل کمبود ید در ایران با استفاده از نمک ید دار بر طرف شده است.
- ۲- در مناطق با دریافت کافی ید، شایع ترین علت کم کاری تیروئید نوعی التهاب خود ایمنی در غده تیروئید بنام بیماری هاشیموتو است. معمولاً سیستم ایمنی بدن فقط در مقابل تهاجمات خارجی مانند باکتریها و ویروس ها وارد عمل می شود و به خود بدن حمله نمی کند. در التهاب تیروئید به علت واکنش خود ایمنی، سیستم ایمنی بدن غده تیروئید را مورد تهاجم قرار می دهد و به آن آسیب می رساند به طوری که ظرفیت تولید هورمون از غده تیروئید کاهش می یابد. بیماریهای خود ایمنی سرایت کننده نبوده اما ممکن است در یک خانواده بیش از یک فرد مبتلا شود. زنان استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند.
- ۳- التهاب غده تیروئید ممکن است در ۵ تا ۱۲ درصد زنان به فاصله کوتاهی پس از زایمان ایجاد شود و بصورت گذرا یا دائمی کم کاری تیروئید ایجاد نماید.
- ۴- مصرف ید رادیو اکتیو و یا جراحی تیروئید به منظور درمان پر کاری

تیروئید می توانند بعد از چند ماه یا چند سال باعث کم کاری دائمی تیروئید شوند.

۵- مصرف بیش از حد داروهای درمان کننده پرکاری تیروئید مثل قرص متی مازول و برخی از داروهای دیگر نیز از علل کم کاری غده تیروئید هستند.

۶- کمکاری مادر زادی غده تیروئید بعلت عدم تشکیل غده تیروئید و اشکال ژنتیکی در عملکرد آن و یا تیروئید های نابجا در نوزادان بروز میکند. شیوع این بیماری در اکثر کشورها یک در ۳۰۰۰ الی ۴۰۰۰ نوزاد بوده ولی در ایران یک در ۹۰۰ نوزاد است.

علائم و نشانه های بالینی کمکاری غده تیروئید کدامند؟

شکایات و نشانه ای بالینی کم کاری غده تیروئید درست عکس پرکاری تیروئید هستند. یعنی چون کمبود هورمون تیروئید وجود دارد همه واکنش های مربوط به سوخت و ساز آهسته می شوند.

کاهش اشتها، عدم تحمل به سرما، آهسته شدن حرکات، خشکی پوست، موهای شکننده و ریزش مو، ضعف و خستگی، صدای خشن، یبوست ، گرفتگی عضلانی، اختلال حافظه و پف آلودگی صورت و اندام ها، خواب آلودگی، افزایش وزن، خونریزی ماهیانه شدید و نامنظم در خانم ها و گاهی ترشح شیر از پستانها، نازایی و بزرگ شدن غده تیروئید(گواتر) علائم کم کاری غده تیروئید هستند.

کم کاری غده تیروئید چگونه تشخیص داده می شود؟

مانند هر بیماری دیگر توجه و دقت به علائم هشدار دهنده بیماری ضروری است. پزشک معمولاً ابتدا از شما شرح حال گرفته و شما را مورد معاینه بالینی قرار میدهد. در صورت شک به وجود کم کاری غده تیروئید برای شما آزمایش خون درخواست می کند. تنها با آزمایش خون و اندازه گیری هورمون های تیروئید می توان از وجود کم کاری غده تیروئید اطمینان حاصل نمود.

کم کاری تیروئید چگونه درمان می شود؟

با توجه به اینکه در این بیماری غده تیروئید قادر به تولید مقادیر کافی هورمون تیروئید نیست، درمان شامل تجویز قرص های حاوی هورمون تیروئید(مثل قرص لوتیروکسین) خواهد بود که نیاز بدن را تامین میکند. پس از یک تا دو هفته از مصرف قرص بیمار احساس بهبودی اندکی نموده ولی پاسخ کامل به درمان تاخیر داشته و ممکن است به چندین هفته زمان نیاز داشته باشد.

دو تا سه ماه پس از شروع درمان مجدداً از بیمار آزمایش خون برای اندازه گیری هورمون های تیروئید بعمل می آید تا مقدار لوتیروکسین تجویز شده تنظیم گردد. این روند ممکن است تا رسیدن هورمون های تیروئید به سطح طبیعی هر سه ماه یک بار انجام شود. پس از رسیدن به سطح مناسب هورمون تیروئید در خون، آزمایش تیروئید هر سال یکبار تکرار خواهد شد.

قرص لوتیروکسین روزی یک بار یک ساعت قبل از صبحانه مصرف می شود. مصرف مقار تجویز شده دارو توسط بیمار بسیار با اهمیت است. گاهی بیماران سرخود برای تسریع در بهبود علائم و یا کم نمودن وزن بدن بیشتر از مقدار توصیه شده دارو را استفاده می کنند که این کار باعث افزایش مقدار هورمون در خون و بروز علائم پرکاری تیروئید می گردد که در طولانی مدت ممکن است باعث بروز پوکی استخوان و یا بیماری قلبی شود.

بیمار مبتلا به کم کاری غده تیروئید تا چه مدت باید دارو مصرف کند؟

اکثر بیماران مبتلا به کم کاری غده تیروئید لازم است مصرف دارو را برای تمام عمر ادامه دهند. مقدار دارو ممکن است در سالهای بعدی عمر نیاز به تعدیل داشته باشد. در مواردی که کم کاری تیروئید به علت مصرف بیش از حد داروهای ضد تیروئید مثل قرص متی مازول ایجاد شده باشد کاهش مقدار دارو یا قطع متی مازول کفایت می کند و لزومی به تجویز لوتیروکسین نیست. کم کاری های گذرای تیروئید ناشی از تیروئیدیت بعد از زایمان و یا بدنبال تیروئیدیت تحت حاد نیز معمولاً نیاز به تجویز قرص لوتیروکسین

نداشته و خود بخود محدود شونده هستند. در این موارد ممکن است برای بر طرف کردن علائم و نشانه های کم کاری ایجاد شده بطور موقت قرص لوتیروکسین را تجویز نمود.

در چه مواردی ممکن است نیاز به قرص لوتیروکسین افزایش یابد؟

- ۱- افزایش وزن بیمار
- ۲- در زمان بارداری خانمی که به علت کم کاری غده تیروئید تحت درمان با قرص لوتیروکسین است.
- ۳- ابتلا به برخی از بیماریهای گوارشی مثل بیماری سلیاک که منجر به اختلال در جذب لوتیروکسین می شوند.
- ۴- مصرف داروهای ضد تشنج و داروهای ضد افسردگی
- ۵- مصرف همزمان کلسیم و آهن

توجه داشته باشید که رژیم غذایی پر فیبر و سویای زیاد، آنتی اسیدها و کلسیتیرامین نیز در جذب لوتیروکسین تداخل ایجاد می کنند و نباید همزمان با آن ها مصرف شوند و مصرف آنها باید حد اقل ۲ - ۴ ساعت پس از مصرف لوتیروکسین(درمورد کلسیم حداقل ۷ ساعت) باشد.

با بالا رفتن سن، پس از دوره نوزادی و در صورت کاهش وزن بیمار، تعدیل مقدار لوتیروکسین ممکن است ضروری باشد.

کم کاری تیروئید و بارداری

خانم هایی که بعلت کم کاری غده تیروئید قرص لوتیروکسین مصرف می کنند لازم است که قبل از اقدام به بارداری برای اطمینان از کنترل بیماری با پزشک خود مشورت کنند و پزشک در مواردی میزان قرص را قبل از اقدام به بارداری افزایش می دهد. مصرف قرص لوتیروکسین در دوران بارداری بی خطر است و خانم باردار مبتلا به کم کاری غده تیروئید نباید هیچ گاه مصرف قرص لوتیروکسین را قطع کند. ممکن است در طی بارداری مقادیر بیشتری از دارو مورد نیاز باشد. معمولاً مراقبت ها در فواصل کوتاه باید انجام نشود. پس از بار دار شدن در مراحل اولیه ممکن است هر ۴ هفته بر رسی انجام

شود. پس از اینکه مقدار مناسب لوتیروکسین در زمان بارداری مشخص شد، فواصل مراقبتها را می توان تقریباً هر ۳ ماه یک بار نمود. زنان مبتلا به کم کاری غده تیروئید که در طی بارداری سطح هورمون های تیروئید خونشان با دقت تنظیم شده باشد فرزندان طبیعی خواهند داشت.

پس از زایمان مقدار لوتیروکسین باید مجدداً تعدیل شده و بر اساس سطح هورمون های تیروئید خون بیمار تنظیم شود.

به خاطر داشته باشید:

- ۱- فقط همان مقدار دارو که توسط پزشک شما تجویز شده را مصرف نموده و از تغییر خود سرانه مقدار داروی مصرفی پرهیز کنید.
- ۲- در صورتیکه علیرغم مصرف دارو علائمی از کم کاری یا پرکاری غده تیروئید را احساس می کنید به پزشک معالج خود مراجعه نمائید.
- ۳- جهت حصول اطمینان از اینکه کم کاری غده تیروئید شما به خوبی تحت کنترل باقی مانده است در فواصل تعیین شده به پزشک خود مراجعه نمائید. با مصرف مرتب دارو و مراجعه به هنگام با یک فرد سالم تفاوتی نخواهید داشت.