

۳. غده تیروئید ممکن است دچار التهاب شود که تیروئیدیت نامیده می شود و باعث آزاد شدن هورمون تیروئید ذخیره در تیروئید و پر کاری تیروئید شود که برای چند هفته تا چند ماه طول می کشد.

۴. مصرف بیش از حد هورمون تیروئید موجب علائم پر کاری تیروئید می شود.

علائم و نشانه های پر کاری تیروئید چیست؟

افزایش تعداد ضربان قلب؛ افزایش خفیف فشار خون؛ تحریک پذیر بودن؛ افزایش تعریق

*ضعف عضلات به خصوص در ناحیه شانه، لگن و ران ها؛ لرزش دستها؛ کاهش وزن علی رغم اشتها خوب؛ ریزش مو. جدا شدن ناخن از بستر؛ تورم نوک انگشتان(چماقی شدن)؛ گواتر یا بزرگی تیروئید؛ کشیده شدن پلک بالا به سمت پایین؛ تغییر در ضخامت پوست؛ افزایش حرکات دستگاه گوارش؛ کاهش تعداد دفعات قاعدگی یا کاهش حجم خونریزی؛ بزرگ شدن پستان در آقایان، ضخیم شدن پوست در جلوی استخوان ساق پا، برجسته شدن چشم ها.

پرکاری تیروئید می تواند باعث کشیده شدن پلک فوقانی به طرف بالا و نگاه خیره گردد و نیز باعث بیرون زدگی یک یا هر دو چشم از حدقه شود.

تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته است. این غده هورمون تیروکسین (T₄) و تری یدو تیرونین (T₃) تولید و به داخل خون ترشح می کند. این هورمون ها سرعت کار و تولید انرژی را در بدن عهده دار هستند.

نکاتی درباره پر کاری تیروئید

تیروئید افراد سالم به میزان کافی هورمون می سازد و در اعمال مهم بدن اثر می گذارد. این هورمونها سوخت و ساز بدن را از جمله آنکه چه مقدار کالری مصرف کنیم، چه مقدار احساس گرما کنیم و وزن ما را تنظیم میکنند، در بعضی اعضاء نیز اثرات اختصاصی دارد مانند قلب که در اثر این هورمونها تندتر می زند. پر کاری تیروئید حالتی است که باعث می شود مقدار زیادی هورمون به بافتهای بدن برسد.

علل پر کاری تیروئید چیست؟

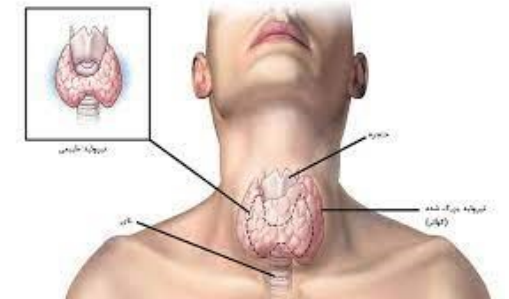
۱. نسج تیروئید ممکن است فعالیت بیش از حد داشته باشد و تولید هورمون زیاد شود که به این شکل بیمار گریوز یا گواتر سمی منتشر گویند.
۲. یک یا چند توده در تیروئید افزایش فعالیت پیدا می کنند. اگر توده یک عدد باشد گره سمی خودکار نامیده می شود. چندین توده گواتر سمی چند گره ای نامیده می شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

پرکاری تیروئید (هیپر تیروئیدسم)



نویسنده مدرک	مژده کاووسی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-56/01

درمان:

این بیماری به محض تشخیص، باید تحت درمان قرار گیرد. معمولاً از ید رادیواکتیو، داروهای ضد تیروئید و در برخی موارد، روشهای جراحی برای برداشتن بخشی از غده استفاده می‌شود. در هر یک از این روشهای درمانی، تغییر شیوه زندگی، تغییر و اصلاح رژیم غذایی و تطابق فعالیت می‌توانند نقش بسیار مهمی در جهت بهبودی بیماری داشته باشد.

رژیم غذایی در پرکاری تیروئید

از آنجا که میزان نیاز انرژی در این شرایط ۵۰؛۶۰ درصد و در موارد خفیف‌تر ۱۰؛۳۰ درصد افزایش می‌یابد، بیماران باید از رژیم پر کالری (حدود ۴۰ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) استفاده نمایند بهتر است بیماران تعداد وعده‌های غذایی را افزایش دهند و در مقابل، از حجم هر وعده، مقداری کم کنند.

*دریافت پروتئین نیز باید بین ۱.۱/۷۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. گنجانیدن تخم‌مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می‌شود. در صورت تخلیه ذخایر پروتئینی بدن، استفاده از مکمل‌های پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه، می‌تواند مفید باشد.

*با توجه به افزایش نیاز ویتامین‌ها، استفاده از مکمل ویتامین C، ویتامین B کمپلکس خصوصاً ویتامین‌های B1، B2، B6 و B12 همراه رژیم غذایی بسیار مفید هستند. به طور کلی استفاده از مولتی‌ویتامین و مولتی‌مینرال توصیه می‌شود. منابع غذایی عمده ویتامین‌های فوق که باید در رژیم غذایی این بیماران گنجانده شوند عبارتند از: انبه، مرکبات، کیوی، شیر و فرآورده‌های آن، سبزیجات برای سبز رنگ، جوانه حبوبات و ماهی به نظر می‌آید مقادیر زیاد ویتامین A باعث مهار عملکرد غده تیروئید و بهبود علائم بیماری گریو می‌شوند. مکمل ویتامین C نیز برای بهبود علائم و شرایط متابولیسی مفید است.

سبزیجات مفید در هیپرتیروئیدیسم عبارتند از: هویج، کرفس، فلفل، سبز، جعفری، تره، زردآلو، سیب، زغالخته، گریپ فروت و آناناس از مصرف زیاد ید پرهیز شود. لازم به ذکر است از آنجا که بعضی از مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی، دارای مقادیری ید نیز هستند، مبتلایان به پرکاری تیروئید، باید از مصرف این قبیل مکمل‌ها و هرگونه مکمل ید پرهیز کنند. در ضمن از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف‌ها و جلبک‌های دریایی هم که غنی از ید هستند، باید اجتناب نمایند.

استفاده از گواتروژن‌های طبیعی؛ منظور از گواتروژن‌ها ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده تیروئید

می‌شوند. بنابراین استفاده از آنها به هنگام پرکاری تیروئید موثر خواهد بود. منابع عمده گواتروژن‌ها عبارتند از: سبزیجات خانواده کلم از قبیل کلم، گل کلم، کلم قمری، کلم بروکلی و بروکسل، اسفناج، شلغم، هلو گلابی، همچنین بادام زمینی و سویا. جالب است بدانید ترکیبات گواتروژن به دنبال حرارت از بین می‌روند. نسبت به دریافت توأم گواتروژن‌های طبیعی یا داروهای ضد تیروئید باید کاملاً احتیاط نمود؛ زیرا این ترکیبات می‌توانند باعث افزایش عوارض جانبی داروها شوند. البته همانطور که اشاره شد پخت مواد غذایی فوق می‌تواند این اثرات را کاهش دهد

باتوجه به این که سوخت و ساز کلسیم در مبتلایان به بیماری گریو تغییر می‌کند این افراد بیشتر در معرض پوکی استخوان (استئوپروز) قرار دارند. بنابراین مصرف مکمل کلسیم زیر نظر متخصص می‌تواند مفید باشد.