

از کم کاری تیروئید و روش های درمان آن چه می دانید

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: برای رفع کم کاری تیروئید ناشی از کمبود ید هرگز مصرف نمک یددار را افزایش ندهید.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از ایسنا، دکتر سیدبهنم قادریان با بیان این مطلب افزود: تیروئید، ارگانی در جلوی گردن و بالای استخوان جناق است که وظیفه ساختن هورمون های تیروئید را دارد. وجود این هورمون ها در متابولیسم سلول ها موثر است.

او ادامه داد: یکی از بیماری های شایع تیروئید، هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید است که علل مختلفی دارد. کم کاری تیروئید، کاهش هورمون های تیروئیدی در بدن را به دنبال دارد و در نتیجه کار سلول ها نیز با اختلال همراه می شود.

فوق تخصص غدد و متابولیسم مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) اهواز گفت: شایع ترین علت کم کاری تیروئید، تامین نشدن ید کافی برای بدن است. کشور ما جزو مناطقی است که کمبود ید دارد ولی در سال های اخیر با یددار کردن نمک های مصرفی، بیماری کم کاری تیروئید ناشی از کمبود ید کمتر مشاهده می شود.

قادریان افزود: شایع ترین علت ایجاد کم کاری تیروئید در مناطق دارای ید کافی نوعی بیماری به نام هاشیماتو است. در واقع این بیماری اشتباهی است که سیستم ایمنی بدن در مقابل عضوی از خود انجام می دهد و آنتی بادی یا پادتن ایجاد می کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز ادامه داد: وقتی یک آنتی ژن یا عامل خارجی وارد بدن شود، بدن علیه آن یک آنتی بادی تولید می کند که در برخی موارد این اجسام خارجی ممکن است از نظر ژنتیکی شبیه بافت تیروئید باشد. بنابراین آنتی بادی تولید شده علیه عامل خارجی با تیروئید نیز واکنش می دهد و بیماری هاشیماتو ایجاد شده و منجر به کاهش هورمون های تیروئیدی می شود.

او افزود: در سرطان های تیروئید یا موارد حجیم شدن بافت آن، چنانچه جراحی خارج کردن بافت تیروئید را به دنبال داشته باشد، این امر نیز می تواند موجب کم کاری تیروئید در فرد شود. التهاب تیروئید با منشا ویروسی نیز از علل کمتر شایع کم کاری تیروئید به شمار می رود که پس از بهبودی، این غده می تواند خود را بازسازی کرده و کم شدن هورمون های تیروئیدی را برطرف سازد.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم استفاده از ید رادیواکتیو برای درمان برخی بیماری ها را از دیگر علل ایجاد کم کاری تیروئید دانست و گفت: معمولاً برای درمان بیماری های مرتبط با تیروئید مثلاً پرکاری تیروئید و برخی موارد در سرطان های تیروئید از ید رادیواکتیو استفاده می شود که این امر موجب از بین رفتن بافت و در نتیجه کاهش هورمون های تیروئید می شود.

قادریان ادامه داد: شایع ترین علائم بیماری کم کاری تیروئید، بی حالی، اضافه وزن، ورم در قسمت های مختلف بدن و خشکی پوست است. این بیماری ارگان های مختلفی از بدن را درگیر می کند و علائمی چون ریزش مو، خارش پوست، بروز اشکال در تحرک دستگاه گوارش و ایجاد یبوست، تنگی نفس و جمع شدن مایع در اطراف ریه از علائم وجود بیماری کم کاری تیروئید است.

او افزود: کم کاری تیروئید در سیستم قلبی موجب جمع شدن مایع اطراف قلب می‌شود و ضربان قلب را کاهش می‌دهد. در سیستم اعصاب مرکزی نیز منجر به ایجاد گیجی و بی‌حالی و در حالت بسیار شدید نیز موجب ایجاد کما در فرد می‌شود. به دنبال کم کاری تیروئید و جمع شدن مایع اطراف غلاف عصب و مثلاً در عصب شنوایی، کاهش شنوایی را منجر می‌شود.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم با بیان این که این بیماری می‌تواند در خانم‌ها موجب نازایی و حتی سقط جنین شود، گفت: درمان مشکلات تیروئید در دوران بارداری بسیار اهمیت دارد، زیرا کم کاری تیروئید موجب به دنیا آمدن نوزاد زودرس یا نوزاد مرده خواهد شد.

او افزود: یکی دیگر از علائم این است که به دلیل بروز اختلال متابولیسمی، فرد دچار چاقی می‌شود. همچنین به خاطر تجمع مایع در سطح بدن از جمله پوست، معمولاً حالت ورم و پف‌آلودگی زیر چشم در این افراد مشاهده می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اظهار کرد: تشخیص کم کاری تیروئید با یک آزمایش خون ساده امکان پذیر است. پزشک با توجه به علائمی که ذکر شد به وجود کم کاری تیروئید مشکوک شده و درخواست آزمایش خون می‌کند. توصیه می‌شود هر پنج سال یکبار آزمایش‌های تیروئید انجام شود که اگر کوچک‌ترین نشانه کم کاری تیروئیدی تشخیص داده شد، درمان‌های به موقع تجویز شود.

قادریان گفت: در جهت درمان کم کاری تیروئیدی، باید کاهش هورمون‌های تیروئید را جبران کرد و برای این منظور هورمون‌های تیروئیدی به شکل قرص موجود است که برای فرد تجویز می‌شود ولی در هر شرایطی پیشگیری از بروز بیماری در وهله نخست بسیار حایز اهمیت است؛ در کشور ما خوشبختانه یددار کردن نمک‌های مصرفی انجام شده ولی این روند نیازمند نظارت است.

او با اشاره به وجود ید به میزان کافی و استاندارد در نمک‌های یددار عرضه شده در بازار، تاکید کرد: لازم است در خصوص ارزیابی میزان ید اضافه شده به نمک مصرفی در کارخانجات، بررسی‌های لازم و نظارت بیشتری انجام شود تا ید مورد نیاز بدن از این طریق به خوبی تامین شود.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: مساله‌ای که در مورد رژیم غذایی به وفور وجود دارد و توسط بیماران و پزشکان مطرح می‌شود، این است که مصرف بعضی مواد غذایی مانند شلغم و کلم جذب ید را اندکی کاهش می‌دهد. این مساله در کشور ما که نمک‌های یددار عرضه می‌شود، نمی‌تواند مشکل زیادی در این زمینه ایجاد کند. علاوه بر این در افرادی که کم کاری تیروئیدی آنها با قرص تحت درمان است، مصرف ید اضافی اهمیت چندانی ندارد، زیرا این بیماران در روند درمان خود هورمون آماده را دریافت می‌کنند، بنابراین برای این افراد رژیم غذایی خاصی توصیه نمی‌شود.

قادریان افزود: نکته مهم درباره کم کاری تیروئید این است که بیماری هاشیماتو که علت ایمنی دارد، کم کاری مادام‌العمر برای فرد ایجاد می‌کند و باید بیمار درمان خود را به صورت مادام‌العمر ادامه دهد. البته ممکن است کم کاری تیروئیدی در این افراد با شدت و ضعف همراه باشد.

او ادامه داد: کم کاری تیروئید کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و عوارض گوارشی و اختلال در سیستم بارداری و در موارد نادر منجر به کما در فرد می‌شود. درمان کم کاری تیروئید در دوران بارداری بسیار اهمیت دارد، زیرا یکی از عوارض کم کاری تیروئید در نوزادان، نقایص

ژنتیکی به شمار می‌رود. در نوزادان مبتلا به کم‌کاری تیروئیدی مادرزادی خانواده‌ها تصور می‌کنند درمان‌هایی که پزشک تعیین می‌کند، موقتی است و ممکن است سهل‌انگاری کرده و درمان را ادامه ندهند. این در حالی است که اگر روند درمان به خوبی پیش رود، به طور ۱۰۰ درصد از پیشرفت این عارضه جلوگیری خواهد شد.

این فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: مقدار بسیار جزئی ید که در نمک وجود دارد می‌تواند تولید هورمون‌های مورد نیاز را انجام دهد، بنابراین به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنیم افراد برای جبران کاهش هورمون‌های تیروئیدی ناشی از کمبود ید، مصرف نمک خود را افزایش دهند.

قادریان با تاکید بر مصرف نمک در حد مجاز گفت: متأسفانه در کشورمان سه برابر حد مجاز نمک مصرف می‌کنیم؛ این در حالی است که همان حد مجاز یا حتی کمتر از آن نیز برای تامین ید، کافی است. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف نمک زیاده‌روی نکنید.