



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

راهنمای خود مراقبتی کم کاری تیروئید (هایپو تیروئیدسم)



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر حبیبه سادات شاکری

فوق تخصص بیماری های غدد

کد محتوا : ۱۱۸

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

• مصرف برخی داروها همزمان با لووتیروکسین باعث کاهش اثر آن می شوند بنابراین داروهای زیر را حداقل ۴ ساعت قبل و یا ۴ ساعت بعد از مصرف لووتیروکسین مصرف کنید تا اثر آن را کم نکنند .

این داروها شامل : کربنات کلسیم ، داروهای زخم معده و روده شربت مهده حاوی آلومینیوم ، داروهای پایین آورنده چربی ، داروهای خوراکی ضد دیابت و انسولین ، وارفارین ، می باشد .

اگر مصرف قرص شما بیش از میزان لازم می باشد علائمی مانند : اسهال ، تعریق ، افتادگی پلک افزایش ضربان قلب ، لرزش دست ، افزایش اشتها و عصبانیت ، عدم تحمل گرما و کاهش وزن خواهید داشت که بایستی به پزشک معالجتان مراجعه کنید

سایر نکات

• استراحت و فعالیت را متناوب انجام دهید از انجام فعالیت های سنگین که باعث خستگی و تنگی نفس می شود دوری کنید

• رژیم غذایی شما کم کالری ، پر فیبر (سبزی و میوه و غلات) و مصرف مایعات برای پیشگیری از پیوست می باشد .

• از قرار گرفتن در سرمای شدید خودداری کنید از جوراب و ژاکت برای حفظ گرما استفاده کنید (از پتوهای برقی و بالشتک های گرماده به هیچ وجه استفاده نکنید .

از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید در کم کاری کاری تیروئید اثرات داروهای بیهوشی و آرام بخش شدید می باشد . بخصوص در افراد مسن شدیدتر می باشد

منابع

- ❖ پرستاری داخلی جراحی برونز سودارت بیماری های غدد ۲۰۱۸
- ❖ <http://darman.tums.ac.ir>
- ❖ آموزش به بیمار ام کانابو

- ❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی : ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- ❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

- ❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی : ۰۵۸-۳۱۵۵۱۴۴۰۰

- ❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر :

www.nkums.ac.ir

• سایر روش ها بنا به شرایط فرد و نظر پزشک نظیر سونوگرافی ممکن است انجام شود .



درمان

درمان دارویی : معمولاً از قرص لووتیروکسین استفاده می شود . مقدار قرص براساس مقدار هورمون تی اس اچ در خون محاسبه می شود .

نکات مورد توجه در هنگام مصرف قرص لووتیروکسین

• دارو را همان مقدار که پزشک تجویز کرده مصرف کنید ، نه زیاد ، نه کم ، خودسرانه آن را قطع نکنید چرا که برای زندگی ضروری می باشد .

• قرص را صبح و در یک ساعت مشخص مصرف کنید

• قرص را با معده خالی و نیم ساعت قبل از غذا او با یک لیوان پر از آب مصرف کنید .

• اگر انسولین یا داروهای خوراکی دیابت مصرف می کنید از پزشک خود درباره مقدار مصرف داروهای دیابت با قرص لووتیروکسین سؤال کنید .

• برای اطمینان از تاثیر دارو باید مرتب به پزشک غدد مراجعه و آزمایش خون بدهید

• هنگام مراجعه به دندانپزشک و سایر پزشکان بگویید که کم کاری تیروئید دارید و قرص لووتیروکسین مصرف می کنید

• بدانید که نیاز به هورمونهای تیروئید در بدن در زمانهای مختلف مثل بیماری ، بارداری و تغییر دارو ها متفاوت می باشد . در این زمانها نیاز به مراقبتهای بیشتر دارید .

تعریف

غده تیروئید چیست ؟

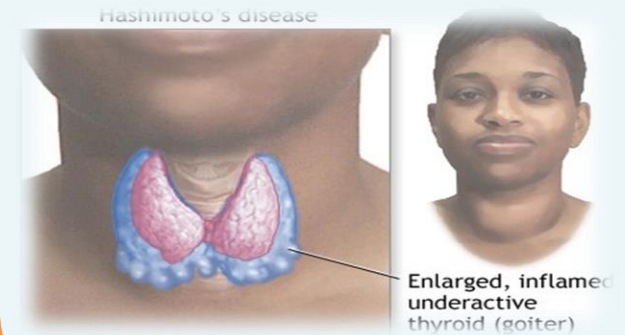
تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و دقیقاً زیر برجستگی گلو قرار دارد.
کار این غده ترشح هورمونهایی به داخل خون است . این هورمونها به سرعت کار و تولید انرژی را در بدن بر عهده دارند.

• تری یدوترونین (T3) و تیروکسین (T4) دو هورمون مهم این غده می باشد
• وظایف این دو هورمون :
• تنظیم رشد و تکامل
• سوخت ساز چربی ها ، قندها و پروتئین ها
• تولید مثل

• مقاومت بدن در برابر عفونت
• غده کوچکی در قاعده جمجمه ، زیر مغز به نام هیپوفیز وجود دارد که سطح سطح هورمونهای تیروئید خون را تنظیم می کند .
• هیپوفیز هورمون تی اس اچ (TSH) ترشح می کند ، تی اس اچ به تیروئید فرمان می دهد که هورمونهایش را ترشح کند .

کم کاری تیروئید چیست ؟

زمانی که غده تیروئید هورمون به حد کافی تولید نکند کم کاری تیروئید ایجاد می شود.



۱

علت کم کاری تیروئید چیست ؟

• مادرزادی ، در نوزادان تازه متولد شده ، اگر سریع تشخیص و درمان نشود باعث عقب ماندگی ذهنی می شود .

• جراحی و برداشتن قسمت های از غده تیروئید .
• آسیب به هیپوفیز ، باعث شده نتواند هورمون محرک تیروئید (تی اس اچ) بسازد .
• حمله سیستم ایمنی به غده تیروئید که به آن تیروئیدیت خود ایمن (بیماری هاشیموتو) می گویند
• آتروفی (کوچک شدن) تیروئید .
• التهاب تیروئید پس از زایمان که ۳ تا ۶ ماه پس از زایمان بوده و خود بخود بهبود می یابد .
• کمبود ید در غذای مصرفی ، کمبود ید در غذا باعث کاهش تولید هورمون می شود تیروئید بزرگ می شود (گواتر) تا کمبود هورمون را جبران کند .
• درمان پرکاری تیروئید

• پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن
• کم کاری تیروئید غالباً بین ۴۰ تا ۷۰ سانت بروز می کند در زنان پنج برابر شایع تر از مردان می باشد .
با افزایش سن احتمال شیوع آن بیشتر می شود

علائم کم کاری تیروئید چیست ؟

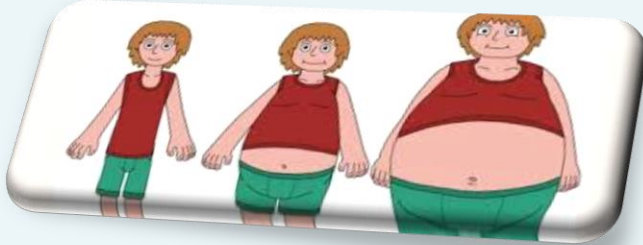
• خستگی شدید .
• ریزش مو و شکنندگی ناخن ها و پوست خشک و زبر و فلس دار (پوسته پوسته)
• بی حسی و گزگز انگشتان
• صدای خشک و گرفتگی صدا
• خونریزی شدید قاعدگی یا قطع قاعدگی



۲

علائم کم کاری شدید

• افزایش وزن بدون مصرف زیاد غذا



• کاهش دمای بدن ، احساس سرما حتی در محیط های گرم
• صحبت کردن آهسته و بریده بریده ، بزرگی دستها و پاها و بزرگی زبان
• یبوست ، کاهش شنوایی و احتمال کری
• چهره بی تفاوت و ماسک مانند .
• صورت و دستهای پف آلوده و ورم دور چشم
• افسردگی ، بعضی مواقع با آرامی و کاهش حافظه
• میکزدمد : کم کاری خیلی شدید تیروئید می باشد .
فرد شدیداً خواب آلوده شده ، تنفس آرام و کند شده ، نبض و فشار خون و قند شدیداً ، کاهش می یابد که باید سریعاً درمان شود .

کم کاری تیروئید چگونه تشخیص می دهند ؟

- شرح حال بیمار (علائم و نشانه هایی که بیان می کند)
- معاینات (معاینه غده تیروئید و گرفتن نبض و فشار خون توسط پزشک)
- آزمایش خون (سطح T3 و T4 (هورمون های تیروئید) در خون پایین می باشد .)
- سطح TSH (تی اس اچ) در خون افزایش می یابد .
- جذب ید رادیواکتیو ۱۳۵ کاهش می یابد (در این آزمایش ید رادیواکتیو ۱۳۵ به بیمار داده شده و بعد مقدار ید جذب شده توسط تیروئید بررسی می شود)

۳