

## تیروئید چیست؟

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته است. این غده موادی به نام هورمون تیروکسین (T<sub>4</sub>) و تری‌یدوتیرونین (T<sub>3</sub>) تولید و به داخل خون ترشح می‌کند. این هورمون‌ها به بدن می‌گویند تا با چه سرعتی کار کند و انرژی تولید نماید.

## کم کاری تیروئید چیست؟

در این حالت غده تیروئید بی‌کفایت می‌شود، یعنی دیگر قادر نیست به اندازه کافی هورمون‌های تیروئیدی تولید نماید. از هر ۱۰۰ نفر حدود ۲ نفر مبتلا به کم‌کاری تیروئید هستند. البته درجات خفیفتر کم‌کاری تیروئید شیوع بیشتری دارد. اگر کم‌کاری تیروئید درمان نشود معمولاً شدیدتر شده و شکایات ناشی از آن بیشتر می‌شود. در اندکی از موارد عوارض تهدید کننده حیات مانند نارسایی قلبی و اغما دیده می‌شود. کم‌کاری تیروئید با انجام آزمایش خون شناسایی و به راحتی قابل درمان است.

## به چه علت تیروئید کم کار می‌شود؟

شایع‌ترین علت بی‌کفایتی (نارسایی) غده تیروئید، التهاب آن به علت اشکال در سیستم ایمنی خود فرد است که بیماری هاشیموتو نامیده می‌شود. معمولاً سیستم ایمنی بدن ما فقط در مقابل تهاجمات خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها وارد عمل می‌شود و به خود بدن حمله نمی‌کند. در التهاب تیروئید به علت خودایمنی، سیستم ایمنی خود فرد، غده تیروئید را به اشتباه (به جای بیگانه) مورد تهاجم قرار می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند. به طوری که ظرفیت تولید هورمون کاهش می‌یابد. بیماری‌های خود ایمن سرایت کننده نیستند ولی ممکن است در یک خانواده بیش از یک نفر مبتلا شود. خانمها استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها دارند.

نوع دیگر، التهاب تیروئید پس از زایمان است که ۵-۱۱ درصد خانمها را در فاصله کوتاهی پس از زایمان مبتلا می‌کند و معمولاً یک وضعیت موقتی است.

یک علت شایع دیگر بی‌کفایتی (نارسایی) غده تیروئید، درمان‌های انجام شده روی پرکاری تیروئید است. یعنی وقتی برای کنترل غده تیروئید پرکار از ید رادیواکتیو یا جراحی استفاده می‌شود، چند ماه تا چند سال بعد تیروئید ممکن است کم‌کار شود.

در حدود ۱۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان ید کافی دریافت نمی‌کنند. ید یک ماده شیمیایی است که تیروئید از آن برای تولید هورمون استفاده می‌کند و کمبود شدید آن با کم‌کاری تیروئید همراه است. این مشکل با استفاده از نمک‌های یددار در ایران برطرف شده است. بعضی داروها هم می‌توانند باعث کم‌کاری تیروئید شوند.

## کم کاری تیروئید چه علایمی ایجاد می‌کند؟

شکایات و نشانه‌های کم‌کاری تیروئید، درست عکس پرکاری تیروئید هستند. یعنی چون کمبود ترشح هورمون تیروئید وجود دارد همه واکنش‌های مربوط به سوخت و ساز بدن آهسته می‌شوند.

اشتهای بیمار کم می‌شود، عدم تحمل به سرما، آهسته شدن حرکات، خشکی و خشونت پوست، موهای شکننده، ضعف و خستگی، صدای خشن، یبوست و گرفتگی عضلاتی دیده می‌شود. همچنین بیمار ممکن است از موارد زیر شکایت کند: کم شدن حافظه، خواب آلودگی در طی روز، مشکل تمرکز، بی‌حسی دست‌ها و پاها، افزایش وزن خفیف، صورت پف‌آلوده به ویژه چشم‌ها، خونریزی ماهیانه شدید و نامنظم، ترشح شیر از پستان‌ها، نازایی، گواتر (تورم غیرطبیعی در ناحیه جلوی گردن به علت بزرگ شدن غده تیروئید).

ممکن است در هر بیمار یکی از علایم فوق برجسته باشد در حالی که در بیمار دیگر چنین علامتی شدت کمتر داشته یا اصلاً دیده نشود. در واقع تعدادی از افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید هیچ شکایتی را عنوان نمی‌کنند. اگر علایم فوق را داشتید و پزشک پس از انجام آزمایش به شما گفت که مشکلی در تیروئیدتان وجود ندارد تعجب نکنید، چون بسیاری از شکایات فوق غیراختصاصی بوده و علل متعددی دارند.

## پزشک برای تشخیص کم‌کاری تیروئید چه می‌کند؟

مانند هر بیماری دیگر، مهم است که شما مراقب علایم اولیه هشدار دهنده کم‌کاری تیروئید باشید. به هر حال پزشک شما تنها پس از انجام آزمایش خون می‌تواند با اطمینان بگوید که شما بیمار هستید یا نه؟ البته قبل از انجام آزمایش پزشک شرح حال شما را اخذ کرده و سپس شما را معاینه می‌کند و در نهایت در صورت شک به کم‌کاری تیروئید درخواست آزمایش خون: شامل TSH (و اگر لازم باشد T4 و ...) می‌کند.

## کم‌کاری تیروئید چگونه درمان می‌شود؟

با توجه به این که در این بیماری غده تیروئید قادر به تولید هورمون به اندازه لازم نمی‌باشد، درمان استاندارد، قرص‌های حاوی هورمون تیروئید هستند. این قرص‌ها هورمون مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. در اکثر موارد از لووتیروکسین استفاده می‌شود.

بیمار ممکن است ظرف ۱-۲ هفته پس از شروع درمان پاسخ اندکی را حس کند، اما پاسخ کامل به درمان با هورمون تیروئید اغلب تاخیر دارد و ممکن است چندین هفته طول بکشد.

معمولاً ۲-۳ ماه پس از شروع درمان آزمایش خون برای اندازه‌گیری هورمون‌ها تکرار می‌شود تا مقدار لووتیروکسین براساس آن تعدیل شود. این روند ممکن است چندین بار تا رسیدن به سطح طبیعی هورمون در خون تکرار شود. پس از این که مقدار مناسب دارو برای هر فرد مشخص شد پزشک شما ممکن است آزمایش‌های هورمونی را سالی یک بار درخواست نماید.

لووتیروکسین روزانه یک بار مصرف می‌شود که ترجیحاً به هنگام صبح و حدود یک ساعت قبل از صبحانه است. خیلی مهم است که بیمار مقدار صحیح دارو را دریافت کند. گاهی بیماران جهت تسریع در بهبودی و یا سعی در کاهش وزن مقدار بیش از حد نیاز از این قرص‌ها مصرف می‌کنند، این کار می‌تواند منجر به بروز علایم پرکاری تیروئید شود که در آن بیش از نیاز بدن هورمون در خون وجود دارد و در طولانی مدت ممکن است مشکلاتی از قبیل پوکی استخوان یا بیماری قلبی ایجاد شود.

## بیمار مبتلا به کم‌کاری تیروئید تا چه مدت بایستی دارو مصرف کند؟

اکثر بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید لازم است مصرف دارو را برای باقی عمر ادامه دهند، اما مقدار دارو در سال‌های بعدی ممکن است نیاز به تعدیل داشته باشد.

## در چه وضعیت‌هایی ممکن است نیاز به دارو افزایش یابد؟

۱) افزایش وزن بی‌هار؛ ۲) باردار شدن خانم مبتلا به کم‌کاری تیروئید؛ ۳) ابتلا به برخی بیماری‌های گوارشی که منجر به اختلال در جذب لووتیروکسین می‌شوند مانند بیماری سلیاک؛ ۴) مصرف داروهای مثل داروهای ضدتشنج و داروی ضد افسردگی سرترالین.

توجه داشته باشید که رژیم غذایی پرفیبر و داروهای مانند کلسیم، آهن، کلسیترامین و انتی‌اسیدها در جذب لووتیروکسین تداخل ایجاد می‌کنند و

نباید همزمان با آن مصرف شوند و باید در زمان دیگری از شبانه‌روز مصرف شوند.

### در چه وضعیت‌هایی ممکن است نیاز به دارو کاهش یابد؟

با بالا رفتن سن، پس از نوزادی، و در صورتی که وزن بیمار کم شود نیاز به دارو ممکن است کاهش یابد.

### بارداری

در صورتی که به علت کم‌کاری تیروئید، دارو مصرف می‌کنید، بهتر است قبل از اقدام به بارداری، برای اطمینان از کنترل بیماری خود، با پزشک مشورت کنید. مصرف لووتیروکسین در دوران بارداری بی‌خطر است و خانم باردار مبتلا به کم‌کاری تیروئید نباید به هیچ وجه دارو را قطع کند. ممکن است در طی بارداری مقادیر بیشتری از دارو مورد نیاز باشد. معمولاً مراقبت‌ها در فواصل کوتاه‌تری بایستی انجام شود. پس از باردار شدن در مراحل اولیه ممکن است هر ۴ هفته بررسی انجام شود. پس از این که مقدار مناسب لووتیروکسین در بارداری مشخص شد، فواصل مراقبت‌ها را می‌توان تقریباً هر سه ماهه یک بار نمود. زنان مبتلا به کم‌کاری تیروئید که در طی بارداری سطح هورمون‌های تیروئید خونشان با دقت تنظیم شده باشد فرزندان طبیعی خواهند داشت. پس از زایمان مقدار دارو بایستی مجدداً تعدیل شود.

### به خاطر داشته باشید:

- فقط همان مقدار از دارو که توسط پزشک تجویز شده است را مصرف نمایید و هرگز خودسرانه مصرف دارو را کم یا زیاد نکنید.
- در صورتی که علامی دال بر کم‌کاری یا پرکاری تیروئید احساس می‌کنید با پزشک خود تماس بگیرید.
- جهت حصول اطمینان از این که کم‌کاری تیروئید شما به خوبی تحت کنترل باقی مانده است در فواصل تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.
- خوشحال باشید که بیماری شما مهم ولی به راحتی قابل درمان است. با مصرف مرتب دارو و مراجعه به هنگام با یک فرد سالم تفاوتی نخواهید داشت.

مرکز تحقیقات غدد درون‌ریز و متابولیسم، پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هفت جزوه در مورد بیماری‌های تیروئید برای آموزش عموم منتشر کرده است. این جزوه‌ها عبارتند از:

#### ۱. پرکاری تیروئید

#### ۲. کم‌کاری تیروئید

#### ۳. گره‌های تیروئید

#### ۴. تیروئیدیت‌ها (التهاب تیروئید)

#### ۵. تشخیص بیماری‌های تیروئید

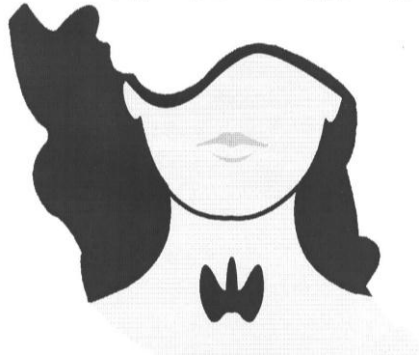
#### ۶. بیماری چشمی گریوز

#### ۷. بیماری‌های تیروئید در اطفال

# ۲ کم‌کاری تیروئید

## نکاتی که باید درباره تیروئید

## و بیماری‌های آن بدانیم



پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



انجمن متخصصین غدد درون‌ریز و متابولیسم

صندوق پستی: ۴۷۶۳-۱۹۳۹۵

تلفن: ۲۲۴۴۳۲۵۰۰

فاکس: ۲۲۴۰۲۴۶۳