

نکته



ورزش مفید برای اختلالات تیروئیدی

اگر به اختلالات تیروئید مبتلا هستید و به تازگی ورزش کردن را شروع کرده‌اید، از پزشک بخواهید که شما را از نظر وضعیت سلامتی، نحوه کنترل بیماری و تمام مشکلات زمینه‌ای که ممکن است ورزش را با مشکل روبه‌رو کند یا خطر آسیب‌دیدی را افزایش دهد، ارزیابی کند. باید مطمئن شوید که مقدار مناسبی از دارو را مصرف می‌کنید. اگر دوز دارو مناسب نباشد، ممکن است دچار مشکلات قلبی شوید. در بعضی افراد، زیاده‌روی در مصرف داروهای تیروئید در طول ورزش متوسط تا شدید باعث افزایش بیش از حد ضربان قلب می‌شود. در بزرگسالان تعداد ضربان قلب در حالت استراحت ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه است. اما در هنگام ورزش میزان ضربان قلب افزایش می‌یابد. ضربان قلب شما در حین انجام فعالیت‌های متوسط باید حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد این عدد و در فعالیت‌های شدید حدود ۷۰ تا ۸۵ درصد آن باشد.

به عنوان مثال اگر شما ۴۰ ساله هستید، حداکثر تعداد ضربان قلب تا ۱۸۰ و ضربان قلب هدف شما در هنگام فعالیت بدنی متوسط بین ۹۰ تا ۱۲۶ (۵۰ تا ۷۰ درصد) است. در صورتی که تازه کار هستید، ورزش را با ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب شروع کرده و به تدریج آن را افزایش دهید.

اگر بخواهید خیلی سریع ورزش کنید، خطر آسیب‌دیدگی افزایش پیدا می‌کند. بهتر است ورزش را با شدت کم و در فواصل زمانی کوتاه شروع کنید و مطمئن شوید که فشار بیش از حد به بدن شما وارد نمی‌شود. هر زمان که مطمئن شدید میزان ورزش برای شما مناسب است و به خوبی می‌توانید آن را تحمل کنید، به مدت یا شدت آن بیفزایید. حتی اگر تجربه ورزش کردن داشته باشید، مشاهده علائم کم‌کاری تیروئید نشان می‌دهد که باید آن را آهسته‌انجام دهید. بعضی بیماران علائم خفیفی دارند، به عنوان مثال در کم کردن وزن خود دچار مشکل هستند، اما بعضی افراد ممکن است به‌شدت احساس بیماری کنند.

حرکات کششی به‌تحرک کافی مفاصل کمک می‌کند تا در هنگام ورزش کردن فشار زیادی به آن‌ها وارد نشود. بعضی افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید دچار عوارضی مثل درد مفاصل یا درد و سفتی عضلانی می‌شوند. به همین دلیل، مهم است که تا حد امکان انعطاف‌پذیری و تحرک مفاصل حفظ شود. اگر تیروئید خود را جراحی کرده‌اید و در نتیجه به سفتی گردن و شانه‌ها دچار شده‌اید، انجام ورزش‌های مربوط به گردن و شانه‌ها هم می‌تواند مفید باشد.

تمرینات قدرتی که می‌تواند شامل بلند کردن وزنه یا انجام تمرین با وزن بدن (مانند اسکوات و حرکت شنا) باشد، به شما در مقابله با بعضی از اثرات کم‌کاری تیروئید کمک می‌کند. هر چقدر عضلات قوی‌تر باشند، مفاصل شما سالم‌تر هستند. همچنین در حین انجام فعالیت‌های روزمره کمتر دچار خستگی می‌شوید و وابستگی شما به دیگران در سنین بالا کاهش پیدا می‌کند. این اثرات مهم هستند چون خستگی یکی از علائم رایج کم‌کاری تیروئید است. عضلات قوی‌تر از بروز درد مفاصل که یکی از رایج‌ترین علائم کم‌کاری تیروئید است، پیشگیری می‌کند. همچنین به افراد مبتلا کمک می‌کند راحت‌تر وزن خود را کاهش دهند. تمرینات قدرتی در حفظ سلامت استخوان‌ها هم مؤثر هستند. داشتن استخوان‌های سالم مستلزم این است که میزان هورمون تیروئید در محدوده مناسب قرار داشته باشد. انواع ورزش‌ها را با هم ترکیب کنید تا فواید آن‌ها را به حداکثر برسانید. به عنوان مثال، می‌توانید ۲ تا ۳ بار در هفته تمرینات قدرتی انجام دهید و ۵ تا ۶ روز در هفته فعالیت‌های هوازی داشته باشید.

گفت‌وگو

بی‌تأملی

پرونده‌نگار

دکتر محمدرضا سیاقی، متخصص غدد در مورد اختلالات تیروئید به «آتی‌نو» می‌گوید: «غده تیروئید یکی از بزرگ‌ترین غدد درون‌ریز بدن است. این غده کوچک پروانه‌ای شکل در مقابل حنجره و زیر گردن قرار دارد و هورمون‌های تولید شده توسط آن، بر عملکردهای حیاتی بدن تأثیر می‌گذارد؛ دمای بدن و تپش قلب را تنظیم کرده، بر قدرت تفکر و مغز تأثیر دارد و سوخت‌وساز و کنترل متابولیسم را بر عهده دارد. از این رو داشتن تیروئید سالم اهمیت زیادی دارد.»

بیماری گواتر

او درباره بیماری گواتر می‌گوید: «بزرگی غده تیروئید به هر علتی که باشد، گواتر نامیده می‌شود. اگر این بزرگی یک‌دست و بدون ندول (گره)، تومور یا توده باشد، گواتر ساده و اگر بزرگی غده تیروئید همراه با توده باشد به آن گواتر گره‌ای گفته می‌شود. گواتر گره‌ای می‌تواند سمی یا غیرسمی باشد. کم‌کاری و پرکاری تیروئید را می‌توان با انجام آزمایش خون مشخص کرد، اما آزمایش خون ملاکی برای تشخیص یا سنجش گواتر و ندول نیست.»

او می‌افزاید: «آمارها در مورد کم‌کاری مادرزادی نشان می‌دهد از هر ۲ تا ۴ هزار نوزاد در جهان یک نفر به این بیماری مبتلاست. اگرچه این آمار بالا نیست، اما تشخیص همین موارد کم، تأثیر بسزایی بر زندگی فرد و جامعه می‌گذارد زیرا عدم تشخیص و درمان کم‌کاری مادرزادی با ایجاد عقب‌افتادگی ذهنی و اختلال‌های جسمی-بارروایی و اقتصادی سنگینی بر خانواده و جامعه وارد می‌کند.»

کم‌کاری تیروئید

شایع‌ترین علت کم‌کاری تیروئید التهاب آن به علت اشکال در سیستم ایمنی خود فرد است که بیماری «هاشیموتو» هم 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

اختلالات تیروئیدی یکی از شایع‌ترین اختلالات در جهان است به‌طوری که از نظر شیوع در رتبه دوم پس از دیابت قرار دارد. عوامل مختلف از قبیل موقعیت جغرافیایی و ویژگی‌های فیزیولوژیک سبب تفاوت در میزان شیوع این بیماری می‌شود. بررسی‌های سازمان بهداشت جهانی حاکی از این است که سالانه ۱۲۳ هزار نفر در جهان به انواع اختلالات تیروئید مبتلا می‌شوند. بر اساس تحقیقات وزارت



جای بیگانه) مورد تهاجم قرار می‌دهد و به آن آسیب می‌رساند به‌طوری که ظرفیت تولید هورمون کاهش می‌یابد. بیماری‌های خودایمن سرایت‌کننده نیستند، اما ممکن است در یک خانواده بیش از یک نفر به آن‌ها مبتلا شود. خانم‌ها استعداد بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها دارند. در حدود صد میلیون نفر در سراسر جهان پُذ کافی دریافت نمی‌کنند. پُذ 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 پُذدار در ایران برطرف شده است. در عارضه کم‌کاری، غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند، بسیاری از متابولیسم‌ها کاهش می‌یابند و علائمی مانند خستگی، احساس سرما، یبوست، ضعف عضلانی، افزایش وزن به‌رغم نخوردن غذا، درد عضلانی، احساس افسردگی و ناراحتی، خشکی پوست، شکنندگی و ریزش مو، کاهش ضربان قلب، صورت پف کرده، صدای خشن و افزایش کلسترول بدخون را به‌وجود می‌آورد.

کم‌کاری تیروئید باقرص‌هایی با ساختار شبیه به هورمون طبیعی تیروئید درمان می‌شود و احتمالاً بیمار باید تا آخر عمر به مصرف این قرص‌ها ادامه دهد. کم‌کاری تیروئید در بسیاری موارد به‌قدری آهسته ایجاد می‌شود که فرد متوجه آن نمی‌شود. باید توجه داشت که علائم این بیماری

معمولاً برای تمام افراد هم‌زمان ظاهر نمی‌شوند. برای مثال بعضی‌ها آن را فقط با احساس افسردگی، بی‌حالی و بعضی دیگر با علائمی مانند یبوست مزمن یا چاقی تجربه می‌کنند. **پرکاری تیروئید** معمولاً ناشی از بیماری گریوز (نوعی بیماری خودایمنی است که بر روی تیروئید اثر می‌گذارد و همراه با بیرون زدن چشم‌ها از حلقه است) التهاب تیروئید ناشی از بیماری‌های خودایمنی، دیابت نوع (۱)، آرتريت روماتوئید، ژنتیک، عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی و نوع خاصی از داروها، گواتر یا بزرگی غده تیروئید، گره‌های تیروئید و سرطان تیروئید یا رشد غیرطبیعی سلول‌های غده تیروئید است. لرزش دست از دیگر علائم پرکاری تیروئید است که معمولاً هنگام دست گرفتن اشیایی مثل خودکار و... مشخص می‌شود. احساس تپش قلب بدون افزایش فعالیت بدنی، اضطراب، بی‌خوابی‌های شبانه، افزایش دفعات اجابت مزاج و اسهال، آریتمی‌ها و نارسایی‌های قلبی، تنگی نفس و قطع عادت ماهانه در خانم‌ها از علائم پرکاری تیروئید هستند. در پرکاری ممکن است تمام علائم هم‌زمان باهم تجربه نشوند. کم‌کاری و پرکاری تیروئید هر دو می‌توانند با ریزش مو همراه باشند، اما این ریزش در کم‌کاری تیروئید با زبری و شکنندگی موها همراه است

نکاتی برای تغذیه بیماران تیروئیدی



– غذاهای به‌شدت فرآوری شده را حذف کنید: غذاهای فرآوری شده تأثیر مستقیمی بر عملکرد تیروئید ندارند، اما زمانی که به‌شدت فرآوری شده باشند مانند پیتزای یخ‌زده، شام تهیه شده در مایکروویو و دونات برای هیچ‌کس سالم نیستند. برخی از غذاهای بسیار فرآوری شده (مانند گوشت‌ها) حاوی مواد خاصی هستند که سرطان‌زا در نظر گرفته می‌شوند. علاوه بر این، غذای فرآوری شده با وجود داشتن کالری خیلی زیاد اصلاً بدون‌شما را پشتیبانی نمی‌کند. اگر می‌توانید بهتر است میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و غذاهایی را انتخاب کنید که در سطح حداقلی فرآوری شده باشند.

– مصرف شیرینی‌ها را محدود کنید: بیماری تیروئید خطر ابتلا به دیابت نوع (۲) را افزایش می‌دهد؛ برای کمک به کاهش این خطر و کاهش استرس رژیم غذایی، نوشابه‌های گازدار و سایر اشکال قند مانند عسل را حذف کنید؛ همچنین نوشیدنی‌های رژیمی و شیرین‌کننده‌های مصنوعی را به‌طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید.

– از پرخوری بیش از حد در یک وعده خودداری کنید: خوردن تا زمانی که سیر شوید باعث افزایش قندخون می‌شود که معمولاً به دنبال آن افت یا سقوط می‌کند. این یک عامل استرس‌زا در رژیم غذایی است که می‌توان با متعادل کردن وعده غذایی و قطع خوردن پس از احساس سیری از آن جلوگیری کرد. خوردن آگاهانه،

نشانه‌های مخفی ابتلا به بیماری تیروئید



نمی‌شود، می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به کم‌کاری تیروئید باشد.

– افسردگی و اضطراب: تغییرات ناگهانی در خلق و خو با اختلالات تیروئید رابطه دارد. کم‌کاری معمولاً با افسردگی مشخص می‌شود در حالی که در پرکاری، شایع‌ترین علامت روانی اضطراب، حملات هراس و بیماری دوقطبی است. افسردگی‌ای که به دارو پاسخ نمی‌دهد، می‌تواند نشانه‌ای از اختلال تیروئید تشخیص داده نشده باشد.

– خستگی: احساس خستگی وقتی بعد از ۷ تا ۸ ساعت خواب، بیدار می‌شوید، اما قادر نیستید فعالیت‌های روزمره‌تان را شروع کنید، می‌تواند نشانه‌هایی از مشکلات تیروئید باشد.

اختلالات غده تیروئید، تعداد زیادی از افراد را درگیر می‌کند، بدون اینکه آنان از این وضعیت اطلاعی داشته باشند. کم‌کاری یا پرکاری تیروئید بر سلامت عمومی بدن از جمله وضعیت خلق و خو، سوخت‌وساز، باروری، سلامت قلب و... تأثیر می‌گذارد. بنابراین مهم است که علائم این اختلالات که گاهی اوقات نادیده گرفته می‌شوند را بشناسید:

– درد عضلانی و درد مفاصل: درد عضلات و مفاصل می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات تشخیص داده نشده تیروئید باشد. در واقع درد یک علامت شایع اما فراموش شده مشکلات تیروئید است. افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید، ممکن است این دردها را بخصوص در دست‌ها و پاها حس کنند. همچنین سندرم تونل کارپ (درد و تورم در کف دست) از علائم دیگر است. مبتلایان به پرکاری تیروئید نیز از ضعف و درد در دست‌ها بخصوص بازوها رنج می‌برند.

– تغییرات پوستی: ریزش مو، تغییر در بافت مو و تغییرات در پوست مشکلات تشخیص داده نشده تیروئید را ثابت می‌کند. در مبتلایان به کم‌کاری، موها اغلب شکننده و خشک می‌شوند و به راحتی می‌ریزند. پوست نیز ضخیم، خشک و پوسته‌پوسته می‌شود. در مبتلایان به این بیماری یک علامت منحصر به‌فرد دیگر هم وجود دارد؛ از دست دادن موهای ابرو، در پرکاری ریزش موی شدید رخ می‌دهد به علاوه اینکه پوست نیز به شدت تحریک‌پذیر خواهد شد.

– سندرم روده تحریک‌پذیر: یبوست و اسهال و ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات تیروئید باشد. یبوست شدید یا طولانی‌مدت و یبوستی که به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهد با کم‌کاری تیروئید ارتباط دارد.

– کلسترول بالا: کلسترول بالا بخصوص زمانی که با رژیم غذایی، ورزش و داروهای کاهنده کلسترول درمان

یک استراتژی مفید برای جلوگیری از پرخوری است؛ این به بدن شما زمان می‌دهد تا ثابت کند که سیر هستید. – به بدن خود یک استراحت غذایی شبانه بدهید: سعی کنید بعد از ساعت ۸ بعد از ظهر غذا نخورید و قبل از خوردن صبحانه به بدن خود ۱۰ تا ۱۲ ساعت استراحت دهید؛ هنگامی که می‌خواهید بدن شما شروع به تولید هورمون‌های تیروئید، آدرنال و رشد می‌کند، انرژی مورد نیاز را از چربی ذخیره شده شما می‌گیرد و در هنگام خواب می‌سوزاند. مطالعات نشان داده که با دادن یک استراحت ۱۰ تا ۱۲ ساعته، بدن خود را تشویق می‌کنید تا این پیام را دریافت کند که هر چند ساعت یک‌بار غذای بیشتری نمی‌آید.