

با بیماری پرکاری تیروئید آشنا شوید

فرد تأثیر بگذارد. آخرین بررسی‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که حدود یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون نفر در دنیا در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های تیروئید بوده و حدود ۲۰۰ میلیون نفر نیز مبتلا به این بیماری هستند. این در حالی است که متأسفانه ۶۰ درصد بیماران‌ی که با تیروئید زندگی می‌کنند، از وجود بیماری خود اطلاعی ندارند. تشخیص و درمان به‌موقع تیروئید پرکار می‌تواند علائم را تسکین دهد و از عوارض آن جلوگیری کند.

بیمار کپسول حاوی ید رادیواکتیو می‌دهد که به‌صورت نوشیدنی استفاده شده و جذب غده تیروئید می‌شود. معمولاً یک پک از آن برای درمان کافی است. درمان با ید رادیواکتیو بعد از چند هفته یا حتی چندماه به نتیجه می‌رسد. برای جلوگیری از انتقال اشعه ید به دیگران، باید نکاتی همچون دوری از زنان باردار در دوره درمان، باردار نشدن ناشش ماه برای زنان و چهارماه برای مردان، عدم انجام این شیوه برای زنان باردار و شیرده و کسانی که در اثر پرکاری تیروئید دچار آسیب چشمی شده‌اند، را رعایت کرد.

عوارض عدم درمان به‌موقع

دکتر مجد در مورد عدم درمان به‌موقع پرکاری تیروئید یادآور می‌شود: «عدم درمان پرکاری تیروئید لاغری مفرط، ضعف عضلانی و نارسایی قلبی را به دنبال دارد. در افراد مسن ممکن است عدم درمان به مرگ بیمار بینجامد. از این‌رو تشخیص هرچه سریع‌تر بیماری و درمان ضرورت می‌یابد. در مورد عارضه چشمی نیز گرچه درمان مشکل است، اما در اکثر موارد می‌توان تا حدودی آن را کنترل کرد.»

بیماری گریوز

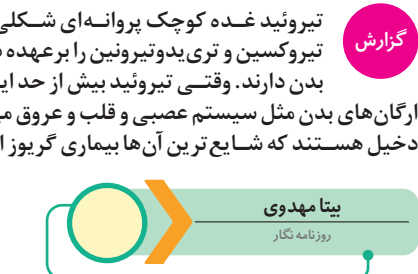
او در مورد بیماری گریوز چنین شرح می‌دهد: «یکی از بیماری‌های خودایمنی که روی غده تیروئید تأثیر منفی می‌گذارد، بیماری گریوز است. در این بیماری فعالیت غده تیروئید چندین برابر می‌شود و با افزایش ترشح هورمون‌های تیروئیدی، رشد آن افزایش می‌یابد. غده تیروئید وظیفه ترشح هورمون‌های رشد بدن به‌صورت طبیعی را برعهده دارد و افزایش ترشح این هورمون‌ها اندام‌ها را بزرگ‌تر می‌کند. اثر بیماری گریوز بر چشم‌ها به این ترتیب است که باعث بیرون‌زدگی چشم‌ها و تورم بافت‌های اطراف چشم می‌شود. اگر فردی به بیماری گریوز مبتلا شود، بلافاصله عارضه چشمی بروز نمی‌یابد. به مرور زمان و افزایش سن علائم این بیماری بر روی چشم‌ها ظاهر می‌شود. درمان بیماری گریوز بسته به سن افراد و شدت بیماری تفاوت دارد، اما در بیشتر مواقع با تنظیم هورمون‌های تیروئید و جراحی چشم‌ها این مشکل برطرف خواهد شد.



کاندیدا برای درمان دارویی محسوب می‌شوند. این بیماران باید هر یک یا دو ماه آزمایش تیروئید انجام دهند و به پزشک خود مراجعه کنند. در صورت بروز تب، گلودرد یا دردهای مفصلی بیمار باید هرچه سریع‌تر دارو را قطع کند و با پزشک خود تماس بگیرد. بهتر است بیماران در طول مصرف دارو حامله نشوند. عمل جراحی تیروئید فقط در افراد دارای تیروئیدهای بزرگ توصیه می‌شود. عدم تجربه و مهارت کافی در عمل جراحی تیروئید احتمال تغییر صدای ناشی از آسیب تارهای صوتی یا تشنج ناشی از کمبود کلسیم به سبب آسیب غدد پاراتیروئید را در پی دارد. همچنین در این شرایط احتمال کم‌کاری تیروئید بعد از عمل جراحی نیز خواهد بود.

از طرفی درمان با ید رادیواکتیو یک نوع درمان رادیوتراپی است که جهت مداوای پرکاری تیروئید به کار می‌رود و از روش‌های مؤثر در درمان پرکاری این غده به‌شمار می‌آید. برای انجام این نوع درمان پزشک به

تیروئید غده کوچک پروانه‌ای شکلی در جلوی گردن است که وظیفه تولید هورمون‌های تیروکسین و تری‌یدوتیرونین را برعهده دارد. این دو هورمون نقش مهمی در تنظیم سوخت‌وساز بدن دارند. وقتی تیروئید بیش از حد این هورمون‌ها را تولید می‌کند، باعث اختلال در بعضی ارگان‌های بدن مثل سیستم عصبی و قلب و عروق می‌شود. چندین عامل مختلف در ابتلا به پرکاری تیروئید دخیل هستند که شایع‌ترین آن‌ها بیماری گریوز است. ابتلا به این بیماری می‌تواند بر کل سیستم بدن



دکتر علی اکبر مجد، متخصص بیماری‌های غده در مورد تیروئید پرکار به «آتی‌نو» می‌گوید: «منظور از پرکاری تیروئید ترشح بیش از حد هورمون از این غده است. علت این افزایش ترشح به‌درستی مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد زمینه‌های ارثی در ظهور پرکاری تیروئید مؤثر باشد. برخلاف آن‌چه شایع است، پرکاری تیروئید ارتباطی مشخص با ضربه‌های روحی روانی، افسردگی و اضطراب ندارد. شروع پرکاری تیروئید در جوان‌ترها اکثراً سریع و پرسرعت و در افراد مسن تدریجی و آرام است. بارزترین علائم بیماری شامل تپش قلب، لرزش دست‌وپا، کاهش وزن، تعریق، افزایش اشتها، بی‌خوابی و اضطراب، عدم تحمل گرما و عصبی شدن است.»

تشخیص پرکاری

او با بیان این مطلب که در جوان‌ها این بیماری عمدتاً با بیماری‌های اضطرابی و افسردگی اشتباه گرفته می‌شود می‌افزاید: «ممکن است در حالات اضطرابی تمامی علائم پرکاری تیروئید مانند تپش قلب، لرزش و بی‌خوابی دیده شود. وجه افتراق این دو در آن است که در حالات اضطرابی اشتها کم می‌شود، اما در پرکاری تیروئید اشتها افزایش می‌یابد. در افراد مسن به علت کاهش وزن تدریجی، ضعف و علائم قلبی ممکن است پرکاری تیروئید با نارسایی قلبی یا بیماری‌های عمومی مانند سرطان‌ها اشتباه گرفته شود. به‌طور کلی در بیمار مشکوک به پرکاری تیروئید معاینه ناحیه تیروئید، قلب و عروق و معاینه عمومی لازم است. در صورت شک به پرکاری تیروئید از بیمار آزمایشات هورمون تیروئید به عمل می‌آید. لازم به ذکر است که اسکن تیروئید برای تشخیص این بیماری ارزشی ندارد و انجام آن ضروری نیست. متأسفانه در کشور ما به‌طور مرتب اسکن تیروئید انجام می‌گیرد که نه‌تنها فاقد هرگونه ارزش تشخیصی است، بلکه باعث تحمیل هزینه‌های اضافی و همچنین تماس با اشعه رادیواکتیو می‌شود. مشکل اصلی در مورد تشخیص، عدم آشنایی بسیاری از پزشکان به تظاهرات متنوع

رژیم غذایی مناسب برای پرکاری تیروئید



برای پرکاری تیروئید نیازی به پیروی از برنامه غذایی خاصی نیست. البته باید به‌خاطر داشته باشید که بعد از ابتلا به این بیماری، برچسب‌های مواد غذایی را مشاهده و بررسی کنید تا جایگزین‌های مناسب غذایی را مصرف کنید. استفاده از بعضی مواد غذایی می‌تواند در رفع این بیماری کمک‌کننده باشد. این خوراکی‌ها عبارت‌اند از:

• **پروتئین حیوانی:** مصرف مقادیر متوسط پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت گاو، گوسفند، مرغ، بوقلمون و روغن‌های گیاهی مفید حاوی ۲۳٪ برای سلامتی بیماران تیروئیدی بسیار مفید خواهد بود.

• **نمک:** اگر پزشک رژیم غذایی کم‌ید را برای شما توصیه کرده، از نمک پدیدار اجتناب کنید و نمک دریا یا نمک غیرپدیدار بخورید.

• **غذاهای دریایی:** محصولات دریا به‌طور طبیعی سرشار از ید هستند. اگر یک رژیم غذایی کم‌ید توسط پزشک شما تجویز شده، این موارد را حذف کنید.

• **تخم‌مرغ:** زرده تخم‌مرغ نسبت به سفیده تخم‌مرغ ید بیشتری دارد. اگر به شما گفته شده فقط سفیده تخم‌مرغ استفاده کنید، این به شما کمک می‌کند تا کل ید مصرفی خود را کاهش صورت مصرف داروهای تیروئید یا کم‌کاری تیروئید نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

• **غذاهای آلرژی‌زا:** آلرژی غذایی می‌تواند علائم پرکاری تیروئید را بدتر کند. پزشک شاید بخواهد شما را از نظر آلرژن‌های رایج مانند لبنیات، گلوتن (از گندم)، ذرت، افزودنی‌های غذایی و نگهدارنده‌ها آزمایش کند تا مطمئن شود که آلرژی‌ها موجب تشدید بیماری شما نمی‌شوند.

• **آجیل برزیلی:** آجیل برزیلی سرشار از سلنیوم است. اگرچه سلنیوم از عملکرد تیروئید پشتیبانی

نکته



درمان خانگی پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید درمان دارویی دارد و هیچ درمان طبیعی نمی‌تواند جایگزین درمان دارویی باشد. با این وجود مصرف گروهی از مواد و گیاهان دارویی امکان کاهش علائم اختلال تیروئید را فراهم می‌کند. راهکارهای طب سنتی برای کاهش علائم تیروئید پرکار به موارد پیش رو خلاصه می‌شوند:

• عسل و گردو

مخلوط عسل و آجیل یک درمان دارویی قدیمی است که به‌عنوان مکملی برای تحریک تعادل هورمون‌های تیروئید استفاده می‌شود. مصرف منظم این ترکیب برای یک اقدام پیشگیرانه، از تولید پایین هورمون‌ها و یا تحریک و تولید بیش از حد آن‌ها جلوگیری می‌کند. عسل غنی از آنزیم‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است.

• گیاه آجوجا (Bugleweed)

آجوجا نام گیاهی است که در طول تاریخ برای درمان بیماری‌های قلبی و ریوی از آن استفاده می‌کردند. برخی منابع نشان می‌دهند که این گیاه سرکوب‌کننده تیروئید است. یعنی عملکرد غده تیروئید را فرومی‌کاهد. اگر تصمیم به استفاده از مکمل‌های گیاهی مانند آجوجا دارید، دستورالعمل‌های سازنده را برای دوز و دفعات مصرف دنبال کنید و قبل از شروع هر درمان جدید از پزشک خود مشورت بخواهید.

• ب-کمپلکس

اگر پرکاری تیروئید دارید، احتمال کمبود ویتامین (B12) نیز در شما وجود دارد. کمبود ویتامین (B12) می‌تواند منجر به احساس خستگی، ضعف و سرگیجه شود. با کمبود این ویتامین، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مکمل (B12) یا شکل تزریقی آن را مصرف کنید. در حالی که مکمل‌های ویتامین (B12) می‌توانند برای کنترل برخی علائم کمک‌کننده باشند، پرکاری تیروئید را به‌تنهایی درمان نمی‌کنند. ویتامین‌های (B12)) و (B-complex) بدون نسخه در دسترس هستند، اما بهتر است قبل از مصرف مکمل جدید توسط پزشک خود ویزیت شوید.

• سلنیوم

برخی تحقیقات نشان داده که می‌توان از سلنیوم برای درمان نشانه‌های پرکاری تیروئید بهره برد. سلنیوم یک ماده معدنی است که به‌طور طبیعی در آب، خاک و غذاهایی مانند آجیل، ماهی، گوشت گاو و غلات وجود دارد. همچنین می‌توان آن را در قالب مکمل هم مصرف کرد. بیماری گریوز (Graves)، شایع‌ترین علت پرکاری تیروئید، با بیماری تیروئید چشمی (TED) مرتبط است که با سلنیوم قابل درمان است. خوب است قبل از مصرف مکمل‌هایی مانند سلنیوم نظر پزشک خود را بدانید، چون ممکن است عوارض جانبی داشته باشند. همچنین سلنیوم نباید همراه با برخی داروها مصرف شود.

• گیاه فرنجمشک

گیاه فرنجمشک، از خانواده نعناست و تصور می‌شود که درمان بیماری گریوز باشد. در تئوری، ویژگی فوق به این دلیل است که هورمون محرک تیروئید (TSH) را کاهش می‌دهد. این گیاه دارویی را می‌توان به شکل چای یا مکمل مصرف کرد. نوشیدن یک فنجان چای این گیاه به‌عنوان یک تکنیک برای مدیریت استرس، شفاف‌بخشی دارد.

• عصاره اسطوخودوس

در حالی که عده‌ زیادی از فواید عصاره‌ها برای مدیریت پرکاری تیروئید استفاده‌می‌کنند، تحقیقات کافی در مورد این ادعا وجود ندارد. به‌عنوان مثال، اسانس‌های اسطوخودوس و چوب صندل می‌توانند احساس اضطراب را کاهش دهند و در ایجاد احساس آرامش اثربخش باشند. این شرایط به شما در مبارزه با عصبی بودن و بی‌خوابی که هر دو از علائم پرکاری تیروئید هستند یاری می‌دهد. هنوز تحقیقات کافی وجود ندارد که ثابت کند این عصاره‌ها موجب درمان پرکاری تیروئید هستند.

• گلکومانان

گلکومانان یک نوع فیبر غذایی است و به شکل کپسول، پودر و قرص یافت می‌شود. این فیبر معمولاً از ریشه گیاهی به نام (Konnyaku) گرفته می‌شود. یک تحقیق امیدوارکننده در سال ۲۰۰۷ بیان کرده که گلکومانان می‌تواند برای کاهش سطح هورمون‌های تیروئید در افراد مبتلا به پرکاری تیروئید استفاده شود، اما هنوز شواهد بیشتری برای تأیید این یافته‌ها مورد نیاز است.

راه‌های پیشگیری از پرکاری تیروئید



• ویتامین‌ها

برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانع پرکاری تیروئید می‌شوند. مثلاً مکمل‌های حاوی سلنیوم، روی، آهن و ویتامین (D) بهبود عملکرد تیروئید را تسریع می‌کنند. قبل از مصرف هرگونه مکمل، بهتر است از متخصص طب سنتی خود مشورت بگیرید و نظر او را بدانید.

• تمرین آرامش‌بخش

تمرین منظم، فعالیت بدنی و تکنیک‌های آرامش‌بخش مثل یوگا و مدیتیشن، در کاهش استرس و بهبود عملکرد تیروئید مؤثر هستند. استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق و روش‌های تسکینی توازن سطوح هورمون‌های تیروئید را در پی دارند.

• طب سوزنی

طب سوزنی، یکی از روش‌های درمانی در طب سنتی است که با استفاده از سوزن‌های نازک در نقاط خاصی از بدن، تنظیم فعالیت غده تیروئید را هدف قرار می‌دهد. این روش می‌تواند در جلوگیری از پرکاری تیروئید مفید باشد و باعث تعادل در ترشح هورمون‌های تیروئید شود.

• داروهای گیاهی

در طب سنتی، برخی گیاهان به‌عنوان درمانی برای پرکاری تیروئید مورد استفاده قرار می‌گیرند. گل‌ابی، سیاه، کاهو، زرشک، کاکوتی، لیموترش و زعفران از این گیاهان هستند. آن‌ها را به ضدالتهاب بودن و تنظیم‌کنندگی عملکرد تیروئید می‌شناسند. مصرف این گیاهان باید تحت نظر متخصص طب سنتی باشد و با دقت صورت گیرد.

• رژیم غذایی

تغییر در رژیم غذایی می‌تواند نقش مهمی در کنترل پرکاری تیروئید ایفا کند. مصرف برخی مواد غذایی مانند آفتابگردان، سیر، ماست، برنج، بادام، برگ زردآلو و سبزیجات گیاهی تنظیم فعالیت تیروئید را میسر می‌کند.

• خودمراقبتی

مراقبت از خود و رعایت سبک زندگی سالم پرکاری تیروئید را کنترل می‌کند. مصرف متعادل و منظم غذا، کاهش استرس، خواب کافی و ورزش منظم جزو روش‌های خودمراقبتی هستند که باید در نظر گرفته شوند.

• ماساژ

ماساژ قسمت‌هایی از بدن مانند گردن و گوش به کاهش علائم پرکاری تیروئید می‌انجامد. این روش می‌تواند به رفع تنش عضلانی، بهبود جریان خون و کاهش التهاب در منطقه مورد نظر بسیار کمک کند و مفید واقع شود.