

تاریخ صدور: ۱۳۹۹/۰۱/۳۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۹/۳۰



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی شهرداری تهران
معاونت آموزشی

بیمارستان شفا تاکستان

عنوان: راهنمای مراقبتی پرکاری تیروئید



و مورد آخر اینکه با توجه به شیوع بالای پوکی استخوان در بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید و تغییرات ایجاد شده در متابولیسم کلسیم استفاده از مکمل این عنصر تحت نظر متخصص می تواند برای جلوگیری از استئوپروز مناسب باشد. ضمن اینکه مصرف آب نیز باید در بیماران تیروئیدی که سابقه بیماری های قلبی و کلیوی و همچنین گزافتمالی دارند محدود شود.



سایت آموزش به بیمار:

Hosshafa.gums.ac.ir

واحد ارتقا سلامت و آموزش همگانی:

۰۲۸۳۵۲۴۹۲۱۱ داخلی ۷۰۳۴

ساعت تماس همه روزه از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۴

شماره تماس درمانگاه حکیم: ۰۲۸۳۵۲۴۹۲۳۷ از

شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۹ صبح

منابع عمده گواتروژن عبارتند از: سبزیجات خانواده کلم، اسفناج، شلغم، گلایبی، هلو، بادام زمینی و سویا که خاصیت گواتروژنی آنها به دنبال حرارت از بین می رود. باید مراقب بود که دریافت همزمان گواتروژنهای طبیعی با داروهای ضد تیروئید صورت نگیرد چرا که عوارض جانبی داروی مصرفی افزایش می یابد.

از میوه جات و سبزیجات مفید در این بیماری می توان به موارد زیر اشاره نمود: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، زردآلو، سیب درختی، زغال اخته، گریپ فروت و آناناس



پرکاری تیروئید چیست؟

تحریک بیش از حد غده تیروئید توسط سیستم ایمنی و یا مصرف بیش از اندازه هورمونهای تیروئیدی و یا داروهای حاوی هورمون های تیروئید به اضافه التهاب تیروئید و فعالیت بیش از حد ندولهای این غده که باعث ذخیره شدن و ترشح تعداد زیادی از هورمون های تیروئیدی در خون شود را پرکاری تیروئید می گویند.

پرکاری تیروئید در زنان شایع تر از مردان است (۴ به ۱) این افزایش ترشح هورمون های تیروئید سطح متابولیک بدن را به حد قابل ملاحظه ای افزایش داده و می تواند علائم زیر را بوجود آورد.

بی حوصلگی - تحریک پذیری شدید - کاهش ایجاد حالات و تنش های عصبی - - تمرکز اختلال خواب - افزایش ضربان - اضطراب و نگرانی قلب و تپش آن با انجام فعالیتهای معمولی - افزایش فشار خون - تعریق بیش از حد - لرزش و تنش های غیر ارادی بویژه در انگشتان دستها

ضعف عضلانی - افزایش حساسیت و تحریک پذیری به گرما - گواتر یا بزرگ شدن غده تیروئید - مشکلات بینایی و بیرون زدگی غیر طبیعی کره چشم (اگزوفتالمی) - تغییر حرکات طبیعی دستگاه گوارش (اسهال و یبوست) و ریزش مو

رژیم درمانی در پرکاری تیروئید:

انرژی:

از آنجا که میزان انرژی مورد نیاز در این شرایط ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش می یابد بیماران باید از رژیم پرکالری (حدود ۴۰ کیلو کالری به ازای هر کیلو گرم وزن بدن) استفاده نمایند.

پروتئین:

همچنین دریافت پروتئین نیز باید ۱-۱٫۷۵ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد. در صورت تخلیه ذخایر پروتئینی ، استفاده از مکملهای پروتئینی به ویژه قبل و بعد از عمل جراحی زیر نظر متخصص تغذیه ، می تواند بسیار مفید باشد.

ویتامین:

در این ارتباط میزان نیاز به ویتامین ها نیز افزایش یافته و استفاده از مکملهای ویتامین C، B کمپلکس توصیه می گردد ، منابع غذایی در تامین نیازهای این بیماران از ارزش بالاتری برخوردار است.

انبه ، کیوی ، شیرو فرآورده های آن ، مرکبات، سبزیجات سبزرنگ ، ماهی و جواهره ی حبوبات ، همچنین مقادیر زیادی ویتامین A باعث مهار پرکاری تیروئید می شود.

البته این مهم باید زیر نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه صورت گیرد.

جهت بهبودی این بیماران مصرف کلیه غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات ، نوشیدنی های کافئین دار و کشیدن سیگار باید به شدت محدود شود.



این دسته از بیماران باید از گواتروژنهای طبیعی که باعث کاهش عملکرد غده تیروئید می شوند بیشتر استفاده کنند

