



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان همدان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

پرکاری غده تیروئید



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-60

➤ از حضور در شرایط پرتنش، شلوغ و پر سرو صدا و هوای گرم خودداری کنید.

➤ در محیط ساکت و آرام قرار بگیرید و برای تمدد اعصاب از روش هایی مانند گوش دادن به موزیک آرام، ماساژ پشت، تکنیکهای آرام بخش و سرگرمی های لذت بخش استفاده کنید.

➤ جهت پیشگیری از تجمع مایعات در پشت چشمها هنگام خواب، سر را بالاتر قرار دهید و هرگز در وضعیت خوابیده به شکم قرار نگیرید ➤ به یاد داشته باشید در صورت تغییرات خلقی و رفتاری می توان با درمان موثر آن را کنترل کرد.

➤ **در صورت بروز علائم زیر به پزشک و یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:**
تب بالا، تپش قلب شدید، هذیان، تحریک پذیری و تغییر خلق شدید، درد قفسه سینه، سرگیجه تغییرات ناگهانی وزن و عفونت

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۶-۳۸۳۸۰۷۰۳-۰۸۱

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

➤ از مصرف داروهای حاوی ید (مثل داروهای ضد سرفه، خلط آور، گشاد کننده های برونش) خودداری کنید.

➤ در صورت بروز تب، زخم گلو و تغییرات پوستی و یا هر علامتی از عفونت به پزشک مراجعه کنید.

سایر نکات آموزشی

➤ در صورتی که پزشک قرص پروپرانولول برای شما تجویز کرده است، قبل از مصرف آن نبض خود را کنترل کنید و در صورتی که نبض کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه بود، از مصرف آن خودداری کنید.

➤ دمای اتاق را با استفاده از پنکه یا کولر خنک نگهدارید

➤ لباسهای گشاد و خنک بپوشید و نوشیدن مایعات به منظور جایگزین نمودن مایعات از دست رفته پیشنهاد می شود.

➤ در برابر تحریکات محیطی، باد، گرد و غباراز عینک آفتابی استفاده کنید. اگر چشم ها هنگام خواب بسته نمی شود از پوشش مناسب موقع خواب استفاده کنید و در فواصل مختلف پلک ها را بهم بزنید. در صورت تجویز از قطره اشک مصنوعی یا پماد چشمی استفاده کنید.

تیروئید

تیروئید یک غده شبیه بال پروانه است که جلوی گردن و زیر سیب آدم قرار گرفته است. این غده هورمونهای تیروئید را تولید و به داخل خون ترشح می کند. وظیفه این هورمون تاثیر بر سوخت و ساز بدن و تولید انرژی است.

پرکاری تیروئید

پرکاری تیروئید سبب افزایش ترشح هورمونهای تیروئید می شود. از جمله عواملی که سبب پرکاری غده تیروئید می شود: تومور، التهاب، مصرف برخی داروها، مصرف بیش از حد هورمون تیروئید و یا ناشی از اختلال در وضعیت ایمنی بدن است.

علائم و نشانه های بیماری

افزایش تعداد ضربان قلب (به ۱۲۰ ضربه و بیشتر)، افزایش فشار خون، افزایش تعریق، دلشوره، بیقراری، عدم تحمل به سرما، عصبانیت، ریزش مو، لرزش دستها، خستگی، بیخوابی، پوست قرمز و گرم، ناخن شکننده، پرخوری، کاهش وزن، یبوست یا اسهال، پوکی استخوان و شکستگی آن، کاهش تعداد دفعات قاعدگی در خانم ها و جدا شدن ناخن از بستر ناخن و چشم های بیرون زده از علائم بیماری است.

درمان

هدف از درمان به حد طبیعی رساندن هورمونهای تیروئیدی است که با اقدامات زیر انجام می گیرد.

- ۱- داروهای ضد تیروئید خوراکی مانند متیمازول، کاربیمازول و یا پروپیل تیواوراسیل
- ۲- ید رادیواکتیو جهت تخریب غده تیروئید و کاهش تولید هورمون
- ۳- استفاده از یدید پتاسیم
- ۴- داروهایی مانند پروپرانولول
- ۵- در صورت صلاحدید پزشک جراحی تیروئید

نکات آموزشی

فعالیت

- ۱- از انجام فعالیت زیاد خودداری کنید و بین دوره های فعالیت استراحت نمایید.
- ۲- روزانه پیاده روی کوتاه مدت انجام دهید.

رژیم غذایی

- ۱- مصرف رژیم غذایی پرکالری، پرکربوهیدرات (مانند نان، برنج، غلات، سیب زمینی، خرما و ...) پر پروتئین مانند (گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات) و مواد غذایی حاوی ویتامین B (سبزیجات، حبوبات، غلات) و حاوی ویتامین A (هویج، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات و ...) لازم است.

۲- وعده های غذایی را (تا ۶ وعده در روز) افزایش دهید و بین وعده های اصلی از میان وعده استفاده کنید.

۳- غذا را در محیط آرام و بی سر و صدا میل کنید.

۴- از مصرف مواد محرک مانند قهوه، چای، نوشابه های حاوی کولا، الکل و مواد غذایی حاوی نگهدارنده های مصنوعی پرهیز نمایید.

۵- جهت کاهش حرکات روده از غذاهای کم فیبر استفاده کنید، مایعات از دست رفته از طریق اسهال و تعریق را با مصرف مایعات کافی جبران کنید. برای کاهش تورم بافت های اطراف چشم، از رژیم غذایی کم نمک استفاده کنید.

۶- از مصرف غذاهای حاوی ید خودداری کنید.

دارو درمانی

➤ در صورت مصرف متیمازول، پروپیل تیواوراسیل، دارو را در زمان مشخص از روز همراه غذا میل نمایید.

➤ در صورت مصرف یدید پتاسیم از شیر یا آلبمیوه جهت مطبوع کردن مزه آن استفاده کنید و برای جلوگیری از رنگی شدن دندانها از نی هنگام نوشیدن محلول استفاده کنید.