



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان بهمان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

## کم کاری غده تیروئید



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۳

شماره سند: ۶۷- ED-TA-

## سایر نکات آموزشی

- از قرار گرفتن در معرض سرما خودداری کنید و در صورت نیاز هوای اتاق خود را گرم نگه داشته و یا از لباس اضافی و پتو استفاده کنید. از تشک برقی استفاده نکنید زیرا ممکن است بدون اینکه متوجه درد و سوزش گرمای آن شوید، دچار سوختگی پوست شوید.

- روزانه وزن خود را اندازه گرفته و یادداشت کنید و در مراجعه به پزشک به وی اطلاع دهید.

- در صورت بروز علامتهای عفونت (مانند تب، اسهال، احساس ناخوشی و درد عضلانی) به پزشک اطلاع دهید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی:

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

- لازم است داروی تجویز شده را به همان میزان توصیه شده مصرف کنید.

- در صورتی که طی مدت مصرف دارو دچار تپش قلب شدید به پزشک اطلاع دهید.

- در صورت ایجاد تغییر در اشتها، سر درد، عدم تحمل به گرما، بی خوابی، عصبانیت، تپش قلب، تب، عرق کردن بیش از حد، لرزش و کاهش وزن به پزشک مراجعه کنید.

- از مصرف داروهای دیگر بدون تجویز پزشک خودداری کنید. خصوصاً داروهای آرام بخش، مخدرها و خواب آورها سبب خواب آلودگی شدید و طولانی می شوند.

- در صورتی که دیابت دارید به پزشک خود اطلاع دهید. زیرا داروی تیروئید سبب افزایش قند خون می شود و لازم است داروهای خوراکی ضد دیابت شما تنظیم شود.

## 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 بداخل خون ترشح می کند. از اثرات این هورمونها تاثیر بر سوخت و ساز بدن و تولید انرژی است.

### کم کاری غده تیروئید

بیماری مادرزادی، تاثیر برخی داروها و بیماریهای غده تیروئید می تواند سبب کاهش ترشح هورمونهای تیروئید و کم کاری تیروئید شود.

### علائم و نشانه ها

خستگی، خواب آلودگی، عدم تحمل به سرما، خشکی پوست، شکنندگی ناخن، بی حسی و کرختی انگشتان، زبان خشک و بزرگ، صورت پف آلوده و ضعف در عضلات صورت و... از جمله نشانه های کم کاری غده تیروئید است.

## درمان

درمان دارویی راهی برای کاهش و کنترل علائم بیماری است.

### نکات آموزشی

#### • فعالیت

۱- کم تحرکی مشکلاتی ایجاد می کند، لذا باید فعالیتهای روزانه را در حد تحمل انجام دهید و بتدریج آن را افزایش دهید و بین فعالیت ها بطور متناوب استراحت کنید.

۲- فعالیتهای تفریحی و ورزشی بدور از تنش (مانند پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری و...) را انجام دهید و در صورتیکه حین فعالیت درد، سوزش قفسه سینه، تنگی نفس و طپش قلب داشتید، فعالیت را متوقف و به پزشک مراجعه کنید.

#### • رژیم غذایی

- لازم است وزن شما در حد مطلوب حفظ شود.

- به منظور جلوگیری از چاقی، از مصرف

- غذاهای پرچرب و پر نمک و پرخوری خودداری کنید.

- مصرف میوه، سبزیجات، غلات، لبنیات کم چرب، گوشت مرغ، ماهی و حبوبات در حد مورد نیاز شما توصیه می شود از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

- برای جلوگیری از یبوست، از غذاهای پر فیبر (مانند سبزیجات و میوه جات) و همچنین مایعات کافی استفاده کنید.

- مواد غذایی مانند مرکبات، توت ها، فلفل، سبزیجات برگدار سبز که حاوی ویتامین ث می باشند، در تولید هورمون تیروئید نقش دارند و مصرف آنها مفید است. همچنین مصرف غلات، گوشت قرمز، شیر، تخم مرغ و غذاهای تهیه شده از محصولات دریایی برای عملکرد مناسب تیروئید لازم است.

#### • دارو درمانی

- داروهای تجویز شده (لووتیروکسین) را هر روز در یک زمان مشخص (ترجیحا قبل از صبحانه) مصرف کنید.