

Farsi

مشکلات غده تیروئید

PROBLEMS WITH THE THYROID GLAND

مشکلات غده تیروئید در بین افراد شایع اند، اما اغلب از یاد می روند زیرا علائم آن معمولاً خفیف است و به آرامی بوجود می آید. بعضی از علائم این است که افراد احساس خستگی می کنند یا عصبی هستند و موها و ناخن هایشان تغییر می کند.



کار غده تیروئید چیست؟ (What does Thyroid do?)

غده تیروئید در قاعده گلو در اطراف نای (لوله هوا) قرار دارد. این غده هورمون هایی را می سازد که به همه سلول های بدن می روند، و در تنظیم سرعت تغییر غذا به نیرویی که بدن بتواند از آن استفاده کند، ضربان قلب، قدرت عضلانی، رشد، گرمای بدن و روحیه دخالت دارد. هورمون هایی که توسط غده تیروئید ساخته می شوند عبارتند از: تیروکسین (T4) و تری یودو تیرونین (T3)، که توسط هورمون تحریک کننده غده تیروئید (TSH) کنترل می شوند.

اگر تیروئید خوب کار نکند، می تواند علائم متعددی ایجاد کند. متداول ترین مشکلات تیروئید، هایپوتیروئیدیسم یا کم کاری غده تیروئید و هایپر تیروئیدیسم یا پرکاری غده تیروئید است.

هایپوتیروئیدیسم چیست؟ (What is a Hypothyroidism?)

معمولاً از بین دو مشکل، هایپوتیروئیدیسم در بانوان متداولتر است و اغلب در اثر بیماری تیروئیدیت هاشیموتو ایجاد می شود. این زمانی است که سیستم ایمنی بدن اشتباه می کند و به غده تیروئید حمله می کند. هایپوتیروئیدیسم علائم ظریفی دارد و اغلب ممکن است به دلایل دیگری مانند افزایش سن یا استرس نسبت داده شود و در نتیجه مشکل اصلی ممکن است نادیده انگاشته شود. هایپوتیروئیدیسم ممکن است پس از زایمان نیز ایجاد شود. بنابراین، تیروئید بانوانی که پس از به دنیا آمدن نوزاد دچار افسردگی شدید می شوند، باید بررسی شود. هایپوتیروئیدیسم با مشکلات قلبی (کسلترول بالا)، مشکلات استخوانی، فشار خون بالا و درد مفاصل ارتباط داده شده است.

هایپر تیروئیدیسم چیست؟ (What is a Hyperthyroidism?)

هایپر تیروئیدیسم بیشتر در بانوان جوان دیده می شود و ناشی از بیماری گریوز (Grave's) است. این بیماری زمانی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن، تیروئید را مجبور به فعالیت بیش از اندازه می کند. اما ممکن است بر اثر توده کوچکی که روی غده تیروئید در آمده است و هورمون زیادی تولید می کند نیز ایجاد شود. بعضی افرادی که دچار بیماری گریوز شده اند، چشمان برآمده و اشک فراوان دارند و نور روز برای چشمانشان آزار دهنده است. دیگران ممکن است گواتر، یعنی برآمدگی قابل مشاهده در جلوی گردن، داشته باشند.

هایپر تیروئیدیسم مشکلی بسیار جدی است، زیرا سرعت تغییر غذا به انرژی را تا 80 درصد ممکن است افزایش دهد. اگر هایپر تیروئیدیسم درمان نشود، ممکن است منجر به تغییراتی در ضربان قلب و مشکلات استخوانی گردد.

چه آزمایشاتی انجام می شود تا تشخیص داده شود که من مشکلات تیروئیدی دارم؟

(How are the tests to find out if I have a thyroid problem?)

اگر هر کدام از علائم فوق را دارید باید با پزشک خود مطرح کنید. معاینه سالانه که توسط پزشک صورت می گیرد در تشخیص زودرس مشکلات تیروئیدی مؤثر است. متداول ترین آزمایش برای ارزیابی فعالیت تیروئید، اندازه گیری هورمون تحریک کننده غده تیروئید (TSH) می باشد. این کار به کمک آزمایش خون انجام می گیرد. اگر پزشک تشخیص دهد توده کوچکی روی تیروئید وجود دارد، ممکن است آزمایش جذب رادیواکتیو را درخواست کند. در این آزمایش، مقدار بسیار کمی ید رادیواکتیو بلعیده می شود و در روز بعد مقدار ید جذب شده اندازه گیری می شود. ممکن است از آزمایشات اولتراسوند نیز برای تشخیص مشکل استفاده شود.

علائم متداول مشکلات تیروئیدی کدامند؟ (What are the common symptoms of thyroid problems?)

علائم هایپر تیروئیدیسم (SYMPTOMS OF HYPERTHYROIDISM)	علائم هایپوتیروئیدیسم (SYMPTOMS OF HYPOTHYROIDISM)
احساس گرمای شدید	خستگی
کاهش وزن	عدم احساس گرسنگی مانند همیشه
خستگی زیاد	افزایش وزن (و داشتن اضافه وزن)
بسیار عصبی بودن	علائم دردناک هنگام قاعدگی (به شکلی که بیان شود، در غیر این صورت دیگران تشخیص نمی دهند)
به سختی به خواب رفتن	ضعف عضلانی
ضعف عضلانی	پوست خشک و فلس مانند
لرزیدن	اغلب احساس سرما کردن
اسهال	صورت و چشمان پف آلود
ضربان قلب بسیار سریع	موی خشک و شکننده و ریزش مو
موی ظریف و ابریشمی یا ریزش مو	احساس غمگینی زیاد
نرم شدن ناخن ها	گرفتگی عضله
	به سختی اجابت مزاج کردن
	تغییرات قاعدگی
	ناخن های شکننده

چه درمان هایی برای مشکلات تیروئیدی وجود دارند؟

(What are the treatments for thyroid problems?)

اغلب مشکلات تیروئیدی می توانند درمان شوند. درمان هایپوتیروئیدیسم، مصرف روزانه قرص هایی است که توسط پزشک شما تجویز شده است. سالانه، سطح TSH خون شما اندازه گیری می شود تا مشخص شود میزان داروی مصرفی برای شما مناسب است یا خیر.

یک درمان برای هایپرتیروئیدیسم مصرف یکباره ید رادیواکتیو است (به میزانی بسیار بیشتر از میزانی که در آزمایش جذب ید رادیواکتیو استفاده می شود). به این ترتیب غده تیروئید کوچک می شود و تیروکسین (T4) را کاهش می دهد. بعد از درمان با ید، ممکن است غده تیروئید کم فعال شود و فرد مجبور شود قرص های هایپوتیروئیدی مصرف کند.

کجا می توانم بیشتر بیاموزم؟ (Where can I learn more?)

- برای یادگیری بیشتر در مورد مشکلات تیروئید، با پزشک خود تماس بگیرید یا با استفاده از شماره 1 - 866 - 408 - LINK (5465) به صورت رایگان با آلبرتا هلت لینک به صورت شبانه روزی با پرستار صحبت کنید.
- اگر مایل به مشاوره رایگان با ویمنز هلت ریسورسز (Women's Health Resources) هستید، می توانید با ایرن ام جکسون در کالگری با شماره 403-944-2262 یا آدرس اینترنتی زیر تماس بگیرید:
Irene.jackson@albertahealthservices.ca
- کتاب "تایروئید سورس بوک فر ویمنز" (*The Thyroid Sourcebook for Women*) که توسط دکتر ام سارا روزنثال نوشته شده در ویمنز هلت ریسورسز (Women's Health Resources) موجود است. برای اطلاعات بیشتر در کالگری با شماره 2267 - 944 - 403 تماس بگیرید.

نویسنده: ایرن ام جکسون، پرستار حرفه ای، ام ان (کارشناس ارشد پرستاری)، روزنامه بلوم، ویمنز هلت ریسورسز (Women's Health Resources)، آلبرتا هلت سرویسز.

اگر مایلید هر کدام از سری مقالات قبلی "جاده سلامتی" را بخوانید، لطفاً به سایت اینترنتی زیر مراجعه کنید و اطلاعات بهداشتی را به زبان خودتان دریافت کنید:

http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm