



آموزش به بیمار

پرکاری تیروئید



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش

- ◇ از مصرف زیاد ید پرهیز کنید. از مصرف برخی غذاهای دریایی، علف ها و جلبک های دریایی که غنی از ید هستند نیز خودداری کنید.
- ◇ سایر سبزیجات مفید عبارتند از: هویج، کرفس، فلفل سبز، جعفری، تره آبی، زردآلو، سیب، زغال اخته، گریپفورت و آناناس.
- ◇ گنجاندن تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و ترکیب غلات و حبوبات در رژیم غذایی برای تأمین نیاز پروتئینی توصیه می شود.



با آرزوی سلامتی

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

رژیم غذایی

- ◇ باید از رژیم پرکالری استفاده شود. بهتر است تعداد وعده های غذایی را افزایش داده شود و در مقابل، از حجم هر وعده مقداری کم شود.
- ◇ مصرف کلیه ی غذاها و نوشیدنی های تحریک کننده مانند شکلات، نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه، کولا و همچنین کشیدن سیگار باید محدود شود.



- ◇ سبزیجات خانواده ی کلم و همچنین موادی مثل اسفناج، شلغم، گلابی، هلو، بادام زمینی و سویا از ترکیباتی هستند که باعث کاهش عملکرد غده ی تیروئید می شوند.
- ◇ ویتامین مصرف کنید که در موادی مثل انبه، مرکبات، کیوی، شیر و فرآورده های آن، سبزیجات سبز رنگ، جوانه ی حبوبات و ماهی یافت می شوند.

پمفلت پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماری تان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.



پرکاری غده ی تیروئید چیست؟

پرکاری غده ی تیروئید جزء اختلالات شایع هورمونی است که در اثر ترشح بیش از حد هورمون های تیروئید به وجود می آید. از علل شایع آن التهاب غده ی تیروئید و مصرف زیاد هورمون تیروئید می باشد.

علل پرکاری تیروئید چیست؟

- ◇ اختلالات خودایمنی
- ◇ تومورهای تیروئیدی
- ◇ التهاب غده تیروئید

علائم

- ⇐ تپش قلب
- ⇐ عصبانیت
- ⇐ مشکلات بینایی و بیرون زدگی غیر طبیعی کره چشم
- ⇐ خستگی غیرطبیعی عضلات
- ⇐ کاهش وزن
- ⇐ تعریق فراوان
- ⇐ پوکی استخوان و شکستگی
- ⇐ عدم تحمل گرما
- ⇐ لرزش و بی قراری



درمان

درمان برای کاهش فعالیت بیش از حد تیروئید برای کاهش علائم و رفع علت عوارض می باشد. سه نوع درمان موجود هستند:

- درمان با ید رادیواکتیو برای ایجاد اثرات تخریبی روی غده تیروئید
- درمان دارویی با داروهای ضد تیروئید
- جراحی با برداشتن بیشترین قسمت های غده تیروئید در هر یک از این روش های درمانی، تغییر شیوه زندگی، تغییر و اصلاح رژیم غذایی و تطابق فعالیت می تواند نقش بسیار مهمی در بهبودی فرد داشته باشد.