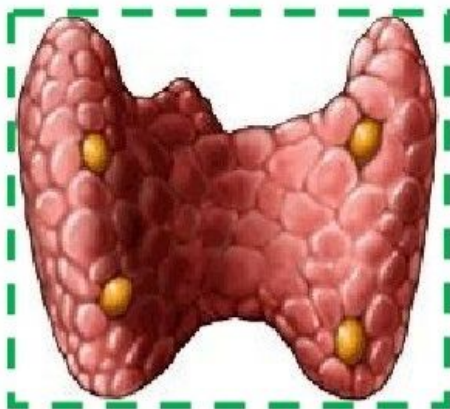




دانشگاه علوم پزشکی شهید

آموزش به بیمار

پرکاری تیروئید



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد
واحد آموزش

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 تحرک 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.

- ◆ 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، گریپ فروت 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>

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؟

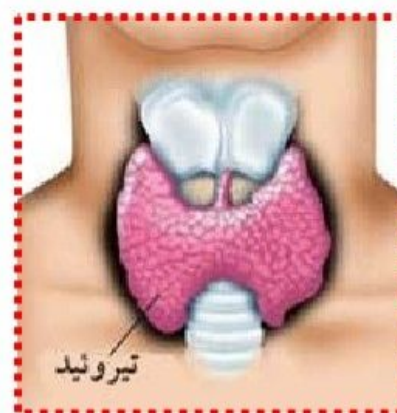
پرکاری غده ی تیروئید جزء اختلالات شایع هورمونی است که در اثر ترشح بیش از حد هورمون های تیروئید به وجود می آید. از علل شایع آن التهاب غده ی تیروئید و مصرف زیاد هورمون تیروئید می باشد.

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.