

## تیروئید چیست؟

تیروئید غده ای است به شکل پروانه در جلوی گردن در پایین حنجره و بالای استخوانهای ترقوه، تیروئید دو نوع هورمون ترشح می کند به نام های T3 و T4 کار این هورمون ها تنظیم چگونگی مصرف و ذخیره انرژی در بدن است. در حقیقت تیروئید مسئول تنظیم سوخت و ساز بدن می باشد. عملکرد تیروئید توسط غده دیگری در بدن به نام هیپوفیز تنظیم می شود. هیپوفیز در مغز قرار دارد و با ترشح هورمون محرک تیروئید، باعث افزایش ترشح هورمونهای تیروئید می شود. تیروئید ممکن است دچار کم کاری یا پرکاری شود:

### کم کاری تیروئید

وقتی تیروئید به اندازه کافی هورمون ترشح نکند فرد دچار کم کاری تیروئید می شود. کم کاری شایعترین فرم بیماری هایی تیروئید است. در خانم ها بیشتر از آقایان دیده می شود و با افزایش سن افزایش می یابد.

### علائم کم کاری تیروئید

نشانه های کم کاری تیروئید بسیار متفاوتند. ممکن است یک فرد دچار کم کاری تیروئید باشد و علامتی نداشته باشد و برعکس فرد دیگری علائم بسیار شدید داشته باشد. کم کاری تیروئید معمولاً تدریجاً ایجاد می شود. برای همین در ابتدا علائم خفیف است و با پیشرفت بیماری علائم شدیدتر می شود. به همین علت گاهی بیماران به طور اتفاقی تشخیص داده می شوند.

### نشانه های کم کاری تیروئید به طور کلی عبارتند از:

**نشانه های پوستی:** پوست خشک و ضخیم می شود. تعریق کاهش پیدا می کند. موها نازک یا خشن و شکننده می شوند. ابروها می ریزند و ناخن ها زود می شکنند.

**نشانه های چشمی:** کم کاری تیروئید می تواند منجر به پف آلود شدن و تورم اطراف چشم شود. ولی علائم خیریگی نگاه و بیرون زدگی چشم مربوط به پرکاری تیروئید است که گاهی حتی با درمان بیماری تیروئید هم چنان باقی می ماند.

**نشانه های قلب و عروق:** کم کاری تیروئید باعث کاهش ضربان قلب و کاهش انقباض عضله قلب می شود که در نهایت منجر به کاهش عملکرد قلب می گردد. در نتیجه فرد به دنبال فعالیت بدنی دچار خستگی و تنگی نفس می شود. (به اصطلاح نفس کم می آورد). این علائم در کسی که بیماری زمینه ای قلب دارد می تواند شدید شود.

از طرفی کم کاری تیروئید منجر به افزایش خفیف فشار خون و کلسترول خون می شود.

**نشانه های تنفسی:** کم کاری تیروئید باعث ضعف عضلات تنفسی می شود. در نتیجه عملکرد ریوی کاهش می یابد. بنابراین احساس خستگی و ضعف، تنگی نفس به هنگام فعالیت بروز می کند. کم کاری تیروئید می تواند باعث تورم زبان و تارهای صوتی شود در نتیجه فرد صدای خشن پیدا می کند و در خواب ممکن است دچار توقف های کوتاه تنفسی شود. در نتیجه فرد خواب راحتی ندارد و صبح با احساس خستگی بیدار می شود و طول روز خواب آلود است.

**نشانه های دستگاه گوارش:** کم کاری تیروئید حرکات دستگاه گوارش را آهسته می کند در نتیجه فرد دچار یبوست می شود. که در بعضی موارد می تواند بسیار شدید باشد.

**نشانه های دستگاه تناسلی:** کم کاری تیروئید در خانم ها منجر به اختلال قاعدگی می شود. که از قاعدگی های کوتاه با فواصل طولانی تا قاعدگی های شدید و با فاصله کم متغیر است. گاهی حتی منجر به قطع قاعدگی می شود. این اختلالات می تواند بارداری را با مشکل روبرو کند و گاهی افراد باردار که دچار کم کاری تیروئید هستند با افزایش ریسک سقط جنین روبرو هستند. البته درمان این خطر را کاهش می دهد.

## تشخیص کم کاری تیروئید

با انجام آزمایش خون تشخیص داده می شود. اولین قدم اندازه گیری هورمونی است که از هیپوفیز برای تحریک ترشح هورمون های تیروئید، تولید می شود. این هورمون TSH نام دارد. البته برای افزایش وقت تشخیص می توانیم هورمون تیروئید را هم اندازه بگیریم. فردیکه دچار کم کاری تیروئید است سطح هورمون TSH او بالا می رود.

## درمان کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید با جایگزین کردن هورمون تیروئید درمان می شود. قرص های تیروئید که همان هورمون تیروئید T4 هستند معمولاً به صورت خوراکی یک بار در روز و با شکم خالی استفاده می شوند. در بهترین حالت خوب است قرص تیروئید را صبح ها یک ساعت قبل از صبحانه بخورند. معمولاً پس از شروع درمان در عرض در هفته بیمار احساس بهبودی می کند ولی برای برطرف شدن کامل علائم گاهی تا چند ماه فرصت لازم است. تغییر دوز دارو باید حتماً زیر نظر پزشک باشد و سرخود نباید دارو را قطع یا کم و زیاد کرد.

پزشک وقتی داروی تیروئید (لووتیروکسین) را شروع می کند معمولاً ۶ هفته بعد آزمایش مجدد می دهد تا دوز مناسب دارو را پیدا کند. وقتی دوز مناسب داروی تیروئید مشخص شد بیماران می توانند سالیانه آزمایش بدهند. گاهی اوقات براساس شرایط بیمار لازم است دوز دارو تغییر کند که این کار با توجه به آزمایش و توسط پزشک انجام می شود. مثلاً گاهی بیماری تیروئید تشدید می شود یا در شرایط حاملگی لازم است دوز دارو را افزایش دهیم. مصرف بعضی داروها مثل قرص های کلسیم، آهن، آنتی اسیدهای حاوی آلومینیوم می تواند در جذب اختلال ایجاد کند. و باید در زمان متفاوتی از قرص تیروئید خورده شود. گاهی اوقات به دنبال کاهش وزن یا افزایش سن لازم است دوز داروی تیروئید کاهش یابد.

## کم کاری بدون علامت تیروئید

گاهی اوقات کم کاری تیروئید بسیار خفیف و بدون علامت است. در این شرایط می توان درمان نکرد هرچند بعضی معتقدند که اگر این کم کاری خفیف همراه با گواتر (بزرگی تیروئید) باشد یا یک سری علائم غیراختصاصی مثل یبوست، خستگی، افسردگی وجود داشته باشد بهتر است درمان شروع شود. بیمار مبتلا به کم کاری تیروئید اگر نیازمند عمل جراحی باشد در صورتی که تیروئید کنترل باشد منعی برای جراحی ندارد. ولی اگر بیماری تیروئید کنترل نباشد و عمل جراحی اورژانس نباشد بهتر است تا کنترل تیروئید، عمل جراحی به تاخیر افتد.

اختلالات تیروئید در دوران بارداری مهم است که در مبحثی جداگانه صحبت خواهد شد.

**کلید واژه ها :** تیروئید - کم کاری تیروئید - هیپوتیروئیدیسم.