



کمکاری تیروئید (هیپوتیروئیدسم)

تیروئید چیست؟

تیروئید یکی از غدد بدن است. این غده‌ی پروانه‌ای شکل در ناحیه‌ی پایین و جلوی گردن قرار دارد. تیروئید هورمون‌هایی ترشح می‌کند که به زبان ساده و کلی، انرژی و سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کنند. مسلماً کاهش یا افزایش غیر طبیعی عملکرد و میزان هورمون‌های تیروئید، می‌تواند در بدن علائم و مشکلاتی را ایجاد کند. تیروئید برای تولید هورمون، به «یُد» نیاز دارد. این یُد با خوردن غذاهای حاوی یُد تأمین می‌گردد.

کمکاری تیروئید به چه معناست؟

اصطلاح «هیپوتیروئیدی» که معادل کمکاری تیروئید است به معنای آن است که غده‌ی تیروئید نمیتواند به اندازه‌ی کافی هورمون تولید کند و فعالیت آن زیر حد طبیعی است. وقتی هورمون‌های تیروئید کم میشوند، سوخت و ساز انرژی در بدن کند می‌شود و عملکردهای حیاتی بدن مانند ضربان قلب و تعدیل دمای بدن کند می‌گردد.

علل کمکاری تیروئید کدامند؟

پرتودرمانی قبلی در ناحیه‌ی گردن به منظور درمان انواع مختلف سرطان درمان پرکاری تیروئید با جراحی یا با درمان به وسیله‌ی ید رادیواکتیو بیماریهای اتوایمیون - در بیماریهای اتوایمیون سیستم ایمنی بدن به غده تیروئید حمله می‌کند.

نقایص مادرزادی تیروئید

مشکلات هیپوفیز یا هیپوتالاموس

التهاب تیروئید یا عفونت ویروسی تیروئید

مصرف برخی داروها مانند لیتیوم یا آمیودارون

کمبود منابع غذایی یُد دار در رژیم غذایی (امروزه منابع غذایی یُد دار زیادی در دسترس است و کمکاری تیروئید به علت کمبود یُد نادر است).

بیماری‌ای به نام «سندرم شیهان» که به علت آسیب غده‌ی هیپوفیز به دنبال خونریزی شدید در هنگام زایمان رخ می‌دهد.

کمکاری تیروئید میتواند کوتاه مدت یا بلند مدت (مزمن) باشد. کمکاری تیروئید کوتاه مدت میتواند بر اثر انواع خاصی از التهاب تیروئید یا عفونت ویروسی تیروئید رخ دهد. در درصد کمی از موارد؛ مشکلات هیپوتالاموس یا غده‌ی هیپوفیز سبب کمکاری تیروئید می‌شود. هیپوتالاموس منطقه‌ای در مغز است که بسیاری از عملکردهای بدن را کنترل می‌کند.

هیپوتالاموس به هیپوفیز پیامهایی ارسال میکند تا هیپوفیز هورمون تحریک کننده‌ی تیروئید (TSH) را ترشح کند. این هورمون (TSH) سبب می‌شود که تیروئید هورمون تولید کند. برخی مشکلات پزشکی با آسیب هیپوتالاموس یا هیپوفیز سبب میشوند که ارتباط بین مغز و تیروئید مختل شود. در این حالت با آنکه تیروئید سالم است، اما هورمون تولید نمیکند، چون برای ساخت هورمون‌ها از مغز پیامی دریافت نمیکند! از مشکلاتی که سبب آسیب هیپوفیز و یا هیپوتالاموس میشوند میتوان به تومور، عفونت، انتشار سرطان از قسمت‌های دیگر بدن (متاستاز) یا صدمات حین جراحی اشاره کرد.

علائم کمکاری تیروئید چیست؟

علائم کمکاری تیروئید در بزرگسالان شامل موارد زیر است:

- کمبود انرژی
- احساس خستگی مداوم
- یبوست
- سردی دستها و پاها و احساس سرما به شکل غیرعادی که به تدریج این احساس سرما میتواند افزایش یابد. انقباض و سفتی عضلات
- افزایش وزن (اغلب برخلاف وجود کم اشتها)
- خشکی پوست و مو
- ریزش مو

- خشونت صدا
- کاهش ضربان قلب
- اختلال در پرئود خانمها
- افسردگی

اگر کمکاری تیروئیدی شدید درمان نشود، ممکن است مجموعه‌های از علائم به وجود آید که به آن «میکزادما» میگویند. این علائم شامل موارد است: صورت ماسکه و بدون احساس، موهای نازک، پف کردن دور چشم، زبان بزرگ و پوستی سرد و خمیری مانند.

علائم کمکاری تیروئید در نوزادانی که با کمکاری تیروئید به دنیا می‌آیند شامل این موارد است: بزرگی زبان، فتق نافی، زردی (یرقان) طول کشیده و تأخیر در بلوغ استخوانها. نوزادان مبتلا به کم کاری تیروئید ممکن است صدای گریه‌ی خشن، رشد کند، خواب‌آلودگی غیرطبیعی، یبوست و مشکلاتی در شیخوردن داشته باشند. اگر کمکاری تیروئید در نوزادان درمان نشود، کودک میتواند به شکل غیرطبیعی کوتاه قد بوده، پوست خشک، موهای نازک، شکم برآمده، صورت با ظاهری غیرطبیعی تأخیر در دندان درآوردن و مشکلاتی در تکامل مغز داشته باشد. اگر کمکاری تیروئید در بچه‌های بزرگتر رخ دهد میتواند سبب تأخیر در بلوغ و علائمی شبیه به علائم کمکاری تیروئید در بزرگسالان شود.

تشخیص کمکاری تیروئید چگونه صورت میگیرد؟

پزشک در مورد علائم از شما سؤال میپرسد و شما را معاینه میکند. پزشک در معاینه تمام علائم ناشی از کم کاری تیروئید مانند پوست خشک و کندی ضربان قلب را جستجو خواهد کرد. معاینه شامل مشاهده و لمس غده‌ی تیروئید در جلوی گردن هم میشود. گاهی در اختلالات تیروئید این غده بزرگ میشود. سپس پزشک تشخیص کمکاری تیروئید را براساس آزمایش خون تأیید خواهد کرد. در آزمایش خون میزان TSH و گاهی علاوه بر آن، هورمون تیروئید به نام T4 هم اندازه‌گیری میشود. اندازه‌گیری TSH حساسترین آزمایش برای تشخیص کمکاری تیروئیدی است که به علت اشکالی در خود تیروئید به وجود آمده است. ممکن است پزشک با آزمایش خون، موارد دیگری مانند کلسترول و غیره را نیز بررسی کند؛ چون اغلب این موارد در افراد مبتلا به کمکاری تیروئید غیرطبیعی هستند.

زمان مورد انتظار در هیپوتیروئیدی چقدر است؟

در کسانی که در اثر التهاب یا عفونتهای خاص ویروسی تیروئید، به کمکاری تیروئید کوتاه مدت مبتلا میشوند، در اغلب موارد در طی چند ماه، میزان هورمونهای تیروئید به سطح طبیعی باز میگردد. در بقیه موارد کمکاری تیروئید بیماریای برای تمام طول عمر است.

پیشگیری از کمکاری تیروئید چگونه است؟

تیروئید برای تولید هورمون، به « ید » (در مقادیر کم) نیاز دارد. امروزه بسیاری از منابع غذایی حاوی ید هستند و هیپوتیروئیدی بر اثر کمبود ید تقریباً نادر است. اما به هر حال خوردن زیاد غذاهای حاوی ید از بروز هیپوتیروئیدی جلوگیری نمیکند. در واقع راهی برای پیشگیری از کمکاری تیروئید وجود ندارد.

درمان کمکاری تیروئید چیست؟

کمکاری تیروئید با جایگزینی هورمون تیروئید به شکل دارو، درمان میشود. مثال آن قرص لووتیروکسین است که توسط پزشک با دوز دقیق و مناسب برای بیمار تجویز میشود.

کسی که داروی تیروئید مصرف میکند باید به صورت مرتب آزمایش خون بدهد تا مطمئن باشد که میزان دارویی که مصرف میکند، سطح هورمون تیروئید در خون را در حد طبیعی و درست نگه میدارد. بهخصوص در بیماران باردار مبتلا به هیپوتیروئیدی که دارو مصرف میکنند، این مسئله بسیار مهم است چون در طول بارداری میزان نیاز به هورمون تیروئید افزایش مییابد.

همچنین برخی غذاها و داروها میتوانند میزان هورمون تیروئید فعال و در دسترس سلولهای بدن را کاهش دهند. برای مثال آهن میتواند در جذب داروی تیروئید در روده مداخله کند و جذب آن را کاهش دهد. استروژن خوراکی (مانند قرصهای جلوگیری از بارداری) هورمون تیروئید در دسترس سلولها را کاهش میدهد.

چه زمانی باید با پزشک متخصص تماس بگیرید؟

اگر علائم کمکاری تیروئید را دارید به پزشک مراجعه کنید. به خصوص علائمی مانند احساس خستگی مداوم، ریزش مو یا حساسیت غیرطبیعی به سرما. به کودک خود توجه کنید و در صورت مشاهدی علائم کمکاری تیروئید در وی، حتماً فوری به پزشک مراجعه کنید.

پیش‌آگهی در هیپوتیروئیدی چگونه است؟

در بزرگسالان با مصرف داروی تیروئید، اغلب در عرض چند هفته و در برخی موارد در طی چند ماه، علائم هیپوتیروئیدی برطرف میشوند. اما در برخی بیماران مستتر باید دوز دارو را به تدریج در طی شش تا هشت هفته افزایش داد تا از فشار بر قلب آنها جلوگیری نمود.

در کودکان و نوزادان با تشخیص سریع و درمان به موقع هیپوتیروئیدی با هورمونهای تیروئیدی، معمولاً میتواند از مشکلات رشد و نمو جسمی و هوشی در آنها جلوگیری کند.