



بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) داراب

موضوع: کم کاری و پرکاری تیروئید



تهیه کننده: راحله چابک

(سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع: کتاب بروزر سودارث غدد ۲۰۲۲ - کتاب اصول

تغذیه کراوس

مسئول علمی بخش (تایید کننده): دکتر نیلوفر علیزاده

تابستان ۱۴۰۴

کد مستند سازی: pph.in.51.1



رژیم غذایی مناسب در کم کاری تیروئید

نمک ید دار، غذاهای حاوی ید (غذاهای دریایی، تخم مرغ، لبنیات)، سلنیوم (ماهی، تن ماهی، تخم مرغ و حبوبات)، روی (گوشت قرمز، مرغ، میگو)، غلات و دانه های بدون گلوتن، سبزیجات پخته، لبنیات کم چرب

غذاهای مضر در کم کاری تیروئید

غذاهایی که به دلیل اضافه وزن نباید استفاده شوند:

غذاهای فرآوری شده

مانند (سوسیس، کالباس، کیک)، سویا، مغزها و دانه ها، میوه ها و سبزیجات ناشسته ای.

جهت رژیم غذایی مناسب با منحص تغذیه در ارتباط

باشید.

درمان اختلالات تیروئید

در حال حاضر اختلالات تیروئید معمولاً فقط با دارو درمان میشود. هرگز توصیه نمی شود میزان ید خود را فقط با رژیم غذایی تنظیم کنید. با این حال رعایت توصیه های غذایی میتواند کمک کننده باشد. داروهای خود را به توصیه پزشک سر وقت استفاده کنید.

رژیم غذایی مناسب در پرکاری تیروئید

استفاده از غذا های کم ید، نمک بدون ید، سفیده تخم مرغ، میوه های خشک و نان ها و مغزهای بدون نمک، سبزیجات صلیبی مانند (گل کلم، کلم، کلم بروکلی، تربچه، شلغم، کلم برگ و خردل)، ویتامین ها و مواد معدنی، آهن، روی، سلنیوم، کلسیم، و ویتامین د.

غذاهای ممنوعه در پرکاری تیروئید

گلوتن (غذاهای حاوی گندم و جو)، نمک ید دار، سویا

غده تیروئید

تیروئید، غده ای پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. هورمون موجود در این غده، سرعت سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. اختلال در تیروئید سرعت متابولیسم را کاهش و یا افزایش می دهد. وقتی سطح هورمون ها خیلی پایین یا خیلی بالا باشد، نشانه این اختلال را در سطح گسترده ای تجربه خواهید کرد.

وظایف بسیار مهم این غده : تنظیم اشتها، تنظیم سطح انرژی و حتی دمای بدن میباشد . زمانی که این غده دچار اختلال شود علائم مختلفی نشان می دهد که نمی توان آن را نادیده گرفت .

تیروئید بزرگترین غده درون ریز بدن میباشد که دو هورمون تولید میکند. این دو هورمون میزان سوزاندن انرژی و نحوه واکنش بدن به هورمون های استرس را کنترل می کنند. دلایل بسیار زیادی می توانند باعث اختلال در این غده شوند.

دو نوع از این اختلال ها:

کم کاری و پرکاری تیروئید هستند.

علائم کم کاری تیروئید

*خشک و زبر شدن موها

*ریزش ابرو _ شکنندگی ناخن باشد،

*ورم صورت- ورم مفصل

*کاهش ضربان قلب -درد ماهیچه

*یبوست - افزایش وزن

*عدم تحمل سرما- خشکی پوست

*افسردگی -فراموشی-احساس خستگی

*بزرگ شدن تیروئید - ناباروری

علائم پرکاری تیروئید

*ریزش مو - نرمی ناخن

*عرق کردن - کاهش وزن

*افزایش ضربان قلب

*عدم تحمل گرما - بیخوابی

*لرزش انگشتان - کج خلقی

*ضعف ماهیچه-عصبی شدن

*بزرگ شدن تیروئید- ناباروری

تشخیص اختلالات تیروئید

سابقه کامل پزشکی و معاینه فیزیکی،آزمایش های تخصصی برای تشخیص اختلالات تیروئیدی به کار میرود. تست های خون معمولا برای اندازه گیری میزان هورمون های تیروئید و TSH انجام می شود.