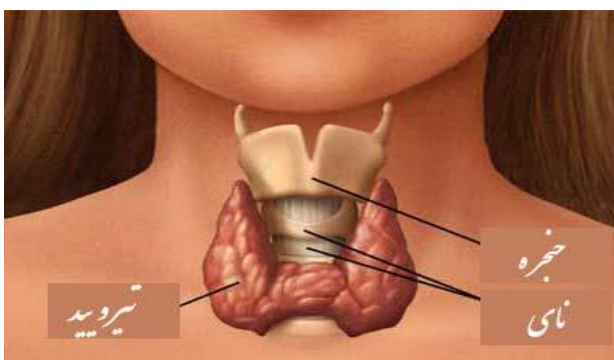


## بیماری تیروئید و انواع آن

غده تیروئید غده کوچکی پروانه ای شکل در قسمت تحتانی گردن نزدیک تارهای صوتی است، یکی از غده های بدن است که هورمونهای را برای تنظیم عملکرد بدن تولید می کند. کار تنظیم عملکرد تیروئید با هورمونی به نام تی اس اچ انجام می گیرد تی اس اچ هورمون تحریک کننده تیروئید است که توسط غده هیپوفیز در مغز آزاد می شود.

بعد از اینکه تیروئید توسط تی اس اچ رهاسازی شده از هیپوفیز تحریک شد، هورمونهای تنظیم کننده سوخت و ساز بدن را تولید می کند سوخت و ساز فرایندی است که طی آن بدن غذا را به انرژی تبدیل می کند.

تیروئید تقریباً روی تمامی ارگانهای بدن شامل مغز، قلب و سیستم گوارشی اثر می گذارد. بیماری تیروئید زمانی اتفاق می افتد که سطح هورمون های ترشح شده توسط تیروئید در تعامل با هیپوفیز از حالت تعادل خارج می شود.



### انواع بیماری تیروئید

مشکلات تیروئید می تواند علائم مختلفی داشته باشد که همه آنها یا به علت ترشح زیاد هورمون تیروئید (هیپرتیروئیدسم) و یا به دلیل ترشح کم این هورمون (هیپوتیروئیدسم) است.

### هیپوتیروئیدسم یا کم کاری تیروئید

هیپوتیروئیدسم یا کم کاری تیروئید یعنی غده نمی تواند به میزان کافی هورمون تولید کند که باعث می شود بدن تنبل شود و حوصله و تمرکز کاهش یابد.

### دیگر علائم کم کاری

- افسردگی و خستگی
- کمبود انرژی
- یبوست
- کم حافظگی
- افزایش وزن
- خشکی پوست، ناخن و مو
- احساس سرما خوردگی
- بهم خوردن قاعدگی
- کم کاری می تواند با افزایش کلسترول و لخته خون باعث سکته قلبی شود.

### کم کاری مادرزادی تیروئید

کم کاری مادرزادی تیروئید یکی از علل مهم قابل پیشگیری عقب افتادگی ذهنی در نوزادان است. در صورت وجود کم کاری تیروئید در جنین، اختلالاتی در ارگانهای مهم از جمله سیستم عصبی مرکزی و اسکلتی ایجاد می شود. اما اغلب نوزادان در بدو تولد کاملاً طبیعی بنظر می رسند. این بیماری با غربالگری نوزادان در بدو تولد (۵-۳ روز) و گرفتن نمونه خون از پاشنه پای نوزادان قابل تشخیص و درمان می باشد.



### هیپرتیرویدیسم یا پرکاری تیروئید

در پرکاری تیروئید هورمون زیادی تولید می شود و سبب بالا رفتن متابولیسم بدن، تپش قلب، مشکلات عصبی و زودرنجی فرد می شود.

### دیگر علائم پرکاری

- تشویش و نگرانی
- تپش قلب غیرعادی
- فشارخون بالا
- کاهش وزن
- کم طاقتی در هوای گرم
- اسهال
- پرپود نامنظم (اختلالات قاعدگی در خانم ها)
- ناباروری
- تورم و سوزش چشم

### بیماری گریوز: نوعی اختلال در سیستم ایمنی بدن

آنتی بادی ها (پروتئین هایی که در سیستم ایمنی بدن تولید می شود) اشتباها به سلولهای بدن حمله می کنند. در این بیماری قربانی سیستم ایمنی سلول های غده تیروئید است. آسیب دیدن این غده منجر به تولید بیش از حد هورمون تیروئید می شود. مشابه بیماری پرکاری تیروئید باعث افزایش اضطراب، تپش قلب بالا و نامنظم می شود. علائم ویژه این بیماری مشکلات چشمی (تورم، سوزش و قرمزی) مشکلات پوستی و تورم گواتر می باشد.

### بیماری هاشیموتو: نوعی اختلال در سیستم ایمنی بدن

اختلال در سیستم ایمنی بدن که علائمی شبیه کم کاری تیروئید، گواتر و ریزش مو دارد. منجر به بزرگی قلب یا تخریب بافت قلب می شود.

### سرطان تیروئید

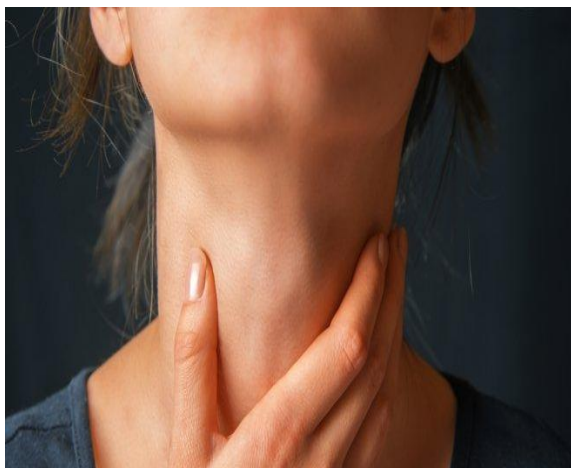
گاه سلولهای غیرمعمول تومور یا توده در تیروئید ایجاد می شود. بیشتر این تومورها خوش خیم هستند. ولی برخی هم بدخیم هستند. که به سلولهای دیگر بدن نیز حمله می کنند. سرطان ندرتا بدون هیچ علائمی اتفاق می افتد حتی یک توده کوچک در تیروئید بایستی مورد توجه قرار گیرد. گاهی ضربه های کوچک به گوش، فک یا گردن باعث این بیماری می شود. تومورهای بزرگ می تواند باعث آسیب به تارهای صوتی، نای، مری و منجر به اختلال گفتاری، تنفسی و بلع شود. در بعضی موارد سرطان تیروئید باعث یکی از علائم کم کاری یا پرکاری میشود اما سطح هورمون تیروئید نرمال است.

### تیروئیدیت

تیروئیدیت تورم و التهاب تیروئید است. بسته به دوره زمانی تورم تیروئید می تواند هم باعث کم کاری و هم باعث پرکاری تیروئید شود، بنابراین علائم ممکن است متفاوت باشد. بیماری های دستگاه ایمنی، داروها، و عفونت ها ممکن است باعث پیشرفت این بیماری شود. تیروئیدیت میتواند بعد از زایمان نیز اتفاق بیفتند. در این موارد زنان نوعی پرکاری را پس از کم کاری تجربه می کنند. عوارض تیروئید بعد از زایمان معمولا بعد از چند ماه بهبود می یابد و درمان طولانی مدت نیاز ندارد. با این حال انواع مختلفی از بیماریهای تیروئید وجود دارد که روی ترشح هورمون تیروئید اثر می گذارد. حتی تغییر ناچیز در ترشح مقدار هورمون بر اعصاب و عملکرد ارگانها تاثیر می گذارد. خوشبختانه راهکارهای موثری برای مدیریت مشکلات تیروئیدی وجود دارد. پس اگر علائم وجود بیماری تیروئید را دارید حتما برای تشخیص و درمان با پزشک خود مشورت کنید.

### گواتر و توده های تیروئید

برخی اوقات غده تیروئید بزرگ می شود. ممکن است این حالت در اثر بیماری هاشیموتو، گریوز، یا در اثر کمبود ید یا عدم تعادل هورمونهای تیروئید ایجاد شود. به بزرگی تیروئید گواتر گفته می شود. ممکن است در برخی موارد توده های نرم یا سفت، برجستگی، کیست و یا تومور سرطانی ایجاد شود. درصد کمی از برجستگیها و توده های تیروئیدی ممکن است سرطانی باشند. سرطان تیروئید نادر است ولی میزان آن رو به افزایش است.



### تغذیه و تیروئید

برای کم‌کاری تیروئید یا پرکاری رژیم مشخصه‌ای وجود ندارد؛ البته عده‌ای معتقدند که چیزهایی که ما می‌خوریم روی عملکرد تیروئید تاثیرگذار است، برای مثال وجود برخی از مواد غذایی، فعالیت این غده را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی از مواد غذایی با عملکرد تیروئید تداخل دارند. این مواد شامل کلم و خانواده اش از جمله کلم بروکلی و گل کلم، کلم پیچ و مواد دیگری نظیر سویا هستند. اگر مصرف این دسته از سبزیجات و مواد غذایی زیاد باشد، می‌تواند به مواد گوآترژن (گوآترزا) تبدیل شود و زمینه ابتلا به بیماری‌های تیروئیدی را فراهم کند. البته باید به این نکته توجه کرد که همین مواد اگر پخته باشند این اثرات را نخواهند داشت.

