

بیماری کم کاری تیروئید (هیپو تیروئیدی Hypothyroidism)

هیپو تیروئیدی یا کم کاری تیروئید (غده تیروئید کم فعال) زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون تیروئیدی (بخصوص هورمون T4)، کمتر از حد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیتهای بدن است. هورمون T4 عملکردهای اساسی بدن را از قبیل ضربان قلب، هضم غذا، رشد فیزیکی و ذهنی تنظیم می کند. گرچه کم کاری تیروئید می تواند موقتی باشد، ولی معمولاً یک وضعیت دائمی است. برخی مطالعات نشان می دهند که ۱۰ درصد زنان و ۳ درصد مردان کم کاری تیروئید دارند.

مقدمه

غده تیروئید دو هورمون مهم تری‌یدوتیرونین (T3) و تیروکسین (T4) را می سازد که در رشد و نمو سلولهای جنینی و همچنین تنظیم متابولیسم بدن در بالغین نقش بسیار دارند. غده تیروئید، ید را از مواد غذایی گوناگون به دست می آورد و درخود انبار می کند و سپس هورمون T4 را می سازد. در صورت اشکال در کارکرد این غده و کاهش میزان تولید T4 در بدن، تغییراتی در وزن، اشتها، الگوی خواب، دمای بدن و غیره به وجود می آید.

کم کاری تیروئید یکی از شایعترین بیماریهای مزمن در سطح جهان به حساب می آید و نشانه‌های این بیماری ممکن است تا پس از توقف عملکرد غده تیروئید ظاهر نشود. باید توجه داشت که حدود ۲/۳ از اشخاص مبتلا به این بیماری، از ابتلای خود به این بیماری بی خبر می باشند. احتمال وقوع کم کاری تیروئید در زنان دو برابردان مردان می باشد.

انواع کم کاری غده تیروئید

سه نوع کم کاری تیروئید شناسایی شده است :

۱- شایعترین آن زمانی است که غده تیروئید نمی‌تواند هورمون T4 را به اندازه کافی بسازد .
۲- نوع دیگر از کم کاری تیروئید زمانی به وجود می‌آید که غده هیپوفیز به میزان کافی هورمون محرک تیروئید (TSH) را تولید نکند. (غده تیروئید تحت تاثیر هورمون TSH می‌باشد). که به آن کم کاری تیروئید هیپوفیزی گفته می‌شود. هر بیماری تخریب کننده غده هیپوفیز می‌تواند باعث آسیب رسیدن به سلولهایی شود که هورمون تحریک کننده تیروئید ترشح می‌کنند .این هورمون، تیروئید را تحریک به تولید میزان طبیعی هورمون تیروئید می‌کند. این یک علت بسیار نادر هیپوتیروئیدی است .

۳- نوع دیگری از کم کاری تیروئید به علت نداشتن عملکرد صحیح هیپوتالاموس به وجود می‌آید. (هیپوتالاموس ، قسمتی از مغز به حساب می‌آید که عملکرد غدد کل بدن را کنترل می‌کند).
۴- برخی اوقات کم کاری تیروئید به علت مصرف بعضی داروها به وجود می‌آید. ولی باید توجه داشت که از هر ده هزار نفر تنها دو نفر دچار واکنشی نسبت به دارو می‌شوند. در ضمن چنین حالتی به ندرت باعث کم کاری تیروئید به صورت حاد می‌شود .

کم کاری تیروئید در نوزادان

در نوزادان ممکن است کم کاری تیروئید به صورت مادرزادی ظهور کند. هورمون تیروئید برای کارکرد و نمو طبیعی مغز در جنین و نوزاد حیاتی است. عدم تشخیص کم کاری تیروئید و درمان به موقع این بیماری در روزهای اولیه عمر (و حداکثر در چند ماه اول زندگی نوزاد) و ادامه کم کاری تیروئید سبب اختلال شدید در رشد ذهنی و جسمی و عقب افتادگی ذهنی و اختلالات بدنی فرد می‌شود که به آن کریتینیسم (Cretinism) می‌گویند. بچه‌هایی که در سنین بالاتر دچار کم کاری تیروئید می‌شوند ممکن است رشدشان به طور ناگهانی متوقف شود. در صورتی که درمان با هورمون‌های تیروئید دیر آغاز شود اختلال در رشد ذهنی و یادگیری برای همیشه باقی می‌ماند. بنابراین گسترش برنامه‌های غربالگری در همه کشورهای منطقه ضروری است .

علل بیماری

سن و چاقی: زنان پس از پنجاه سالگی و مردان پس از ۶۰ سالگی احتمال بیشتری برای ابتلا به این بیماری دارند .

التهاب تیروئید

التهاب تیروئیدی تحت حاد: التهاب دردناک تیروئید که علت آن نامشخص است. گرچه هیپوتیروئیدی معمولاً موقتی است ولی در درصد کمی از موارد می‌تواند دائمی شود .

التهاب تیروئید پس از زایمان :مدت کوتاهی پس از زایمان ممکن است تیروئید وارد یک دوره هیپرتیروئیدی و به دنبال آن هیپو تیروئیدی شود و اکثراً پس از آن به عملکرد طبیعی خود باز می گردد .

بیماری هاشیموتو :کم کاری تیروئید می تواند نتیجه ابتلا به بیماری هاشیموتو (Hashimoto) باشد؛ (بیماری هاشیموتو التهاب مزمن غده تیروئید محسوب می شود). در این بیماری سیستم ایمنی بدن در تشخیص غده تیروئید به عنوان عضوی از بدن دچار اختلال می شود و با این غده به عنوان یک جسم خارجی مقابله می کند. با چنین حمله ای از سوی سیستم ایمنی ، عملکرد غده تیروئید مختل می شود و حتی برخی اوقات این غده تخریب می شود .

ید رادیواکتیو : کم کاری تیروئیدی به میزان زیادی پس از استفاده از ید رادیواکتیو که برای درمان پرکاری تیروئید به کار می رود، اتفاق می افتد. همچنین رادیوتراپی هایی که برای درمان سرطانهای سر و گردن مورد استفاده قرار می گیرد، نیز می تواند موجب تخریب غده تیروئید و کم کاری آن گردد .

جراحی تیروئید :برداشتن غده تیروئید به علت سرطان و یا اختلالات دیگر ، عفونتهای ناشی از ویروسها و باکتریها نیز می توانند منجر به اختلال کار غده تیروئید و کم کاری آن شوند .

داروها :استفاده از داروهایی همچون لیتیوم (Lithium) داروی درمان افسردگیهای دو قطبی) ، نیتروپروساید (Nitro prusside) داروی درمان فشار خون) ، دوز بالای ید و آمیودارون نیز می توانند کم کاری تیروئید را ایجاد کنند. اگر بیمارانی که چنین داروهایی مصرف می کنند به طور

منظم توسط پزشک معالج کنترل شوند، امکان ایجاد بروز چنین اثراتی جانبی از دارو نادر خواهد بود .

کمبود ید : تغذیه نامناسب هم می‌تواند یکی از علل کم کاری تیروئید باشد. کمبود ید در مواد غذایی مورد مصرف افراد موجب می‌شود که T4 کمتری ساخته شود. مصرف نمک یددار و دیگر مواد غذایی حاوی ید ، کمبود ید در بدن را جبران می‌کند .

هیپوتیروئیدی خود ایمنی :دستگاه ایمنی بدن می‌تواند واکنشی در غده تیروئید ایجاد کند که باعث کم کاری تیروئید می‌شود و اکثر اوقات باعث گواتر می‌گردد (بزرگی تیروئید). دیگر بیماریهای خود ایمنی ممکن است همراه با این اختلال بوده و سایر اعضای خانواده نیز دچار این حالت باشند. داشتن سابقه خانوادگی مشکلات تیروئید و کلسترول بالا و یا بیماریهای سیستم ایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید و یا دیابت افراد را مستعد ابتلا به چنین بیماری می‌کند . شروع خودبخودی :ممکن است بدون علت واضحی تولید هورمون تیروئید کاهش پیدا کند .

علائم بیماری

کم کاری تیروئید به عنوان یک بیماری ساکت و بی سر و صدا شناخته شده است. زیرا نشانه‌های آن چنان است که هیچکس نمی‌فهمد که دچار مشکلی شده است. در مراحل ابتدایی ممکن است علائم کمی بروز کند چرا که بدن توانایی جبران نسبی غده تیروئید از کار افتاده را با افزایش تحریک آن دارد. به هر حال به دلیل آنکه تولید هورمون تیروئید کاهش یافته و متابولیسم بدن کند شده است، نشانه‌های مختلفی می‌تواند بروز کند. افراد در اثر ابتلا به بیماری شدید ممکن

است دچار اختلالات ذهنی ، اختلالات تنفسی ، مشکلات قلبی ، نوسان در دمای بدن و بالاخره مرگ ناشی از عدم درمان به موقع شوند .

شخص مبتلا می‌تواند یکی از علائم زیر یا بیشتر را داشته باشد: خستگی فراگیر ، خواب آلودگی ، فراموشکاری ، مشکلات در حافظه و تمرکز یافتن و مشکلات یادگیری ، ناخن و موی خشک و شکننده ، پوست خشک و خارش دار ، صورت پف آلود و ورم پلکها ، کاهش ضربان قلب ، از دست دادن شنوایی ، افزایش وزن ، ، افسردگی ، بزرگ شدن غده تیروئید یا گواتر ، گرفته شدن صدا ، ضعف و درد عضلانی ، بی‌حس شدن دستها ، حساسیت زیاد به سرما ، یبوست ، اختلالات قاعدگی ، افزایش فراوانی سقط و افزایش حساسیت به داروها.

باید توجه داشت که کم کاری تیروئید و علائم آن به طور تدریجی پیشرفت می‌کند و علایم حاد و شدید ندارد و فقط پس از جراحی و درمان پرکاری تیروئید ممکن است علائم به طور ناگهانی ظهور کند که این علائم شامل گرفتگی شدید عضلات در بازوها ، ساق پا ، گردن ، شانه و پشت می‌باشد و در صورت بروز این علایم باید سریعاً به پزشک مراجعه نمود. اشخاصی که دچار کم کاری تیروئید می‌شوند اگر بیماری آنها تشخیص داده نشود و بدون درمان باقی بماند، دچار میکزودم (Myxedema) می‌شوند. چنین حالتی بسیار نادر ولی شدید است و علایمی همچون زبان بزرگ شده ، چهره متورم ، گرفتگی صدا و کند ذهنی را به همراه دارد. کمای میکزودما موجب تنفس کوتاه ، افت فشار خون و کم شدن حرارت بدن می‌گردد. چنین فوریتی در بیماران مسن و یا در کسانی که در معرض سرمای شدید بوده‌اند و یا روی آنها عمل جراحی انجام شده باشد، می‌تواند رخ دهد .

تشخیص

تشخیص کم کاری تیروئید بر اساس علائم بیماری ، معاینه بیمار توسط پزشک ، سوابق بیماری و آزمایشات تیروئید صورت می‌گیرد. نشانه‌های مشخص کننده و علائم فیزیکی که می‌توانند به وسیله یک پزشک تشخیص داده شوند، می‌توانند نشانه‌ای از هیپوتیروئیدی باشند. اما به هر حال این وضعیت می‌تواند بسیار کند پیش برود تا جایی که بسیاری از بیماران متوجه نمی‌شوند که بدنشان تغییر کرده است و بنابراین انجام تستهای آزمایشگاهی به شدت برای تأیید تشخیص و تعیین علت هیپوتیروئیدی اهمیت دارد که شامل چک TSH ، T4 ، T3 و پادتنهای ضد تیروئید و غیره می‌باشد .

سطح افزایش یافته هورمون (هورمون) TSH هورمون تحریک کننده تیروئید) در خون تقریباً یک نشانگر دقیق از هیپو تیروئیدی اولیه (غیر هیپوفیزی). تولید این هورمون هیپوفیزی زمانی که تولید هورمون غده تیروئید حتی به میزان جزئی کم شده باشد افزایش می یابد .

T4 آزاد (تیروکسین) هورمون تیروئید فعال در خون است. در خون افراد طبیعی دامنه‌ای از هورمون T4 درست مثل دامنه قد و وزن وجود دارد که محدوده طبیعی تلقی می‌شود و مقدار هورمون تیروئید برای جمعیت عمومی امکان دارد که برای یک فرد خاص مناسب نباشد .

پادتن های ضد تیروئید ، احتمال وجود التهاب تیروئید خود ایمنی را که می‌تواند عامل هیپوتیروئیدی باشد نشان می‌دهند .

پیشگیری

راهی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد ولی با تشخیص به موقع این بیماری می‌توان به مداوای آن پرداخت و از مشکلات بیشتر پیشگیری نمود .

درمان

بیشتر پزشکان لووتیروکسین سدیم را برای درمان این بیماری تجویز می‌کنند که به صورت قرص با یک درمان تک دوز روزانه داده می‌شود که بسته به میزان TSH تجویز می‌شود. به طور مثال در بیمارانی که عملکرد تیروئید تقریباً صفر است روزانه ۱۰۰ تا ۱۵۰ میکروگرم یا در بیمارانی که زیر ۶۰ سال دارند و نشانه‌های بیماری قلبی در آنها دیده می‌شود دوز لووتیروکسین ۵۰ تا ۱۰۰ میکروگرم است. هدف نهایی این درمان رسیدن به حد نرمال TSH است که اگر ۲ یا ۳ سال طبیعی بود و تغییری نکرد نیازی به ادامه درمان نیست. هورمون تیروئید در بدن بسیار کند عمل می‌کند و بنابراین چند ماه پس از شروع درمان طول می‌کشد تا درعلایم بهبودی مشاهده شود. از آنجا که بسیاری از موارد هیپوتیروئیدی ، دائمی و اغلب پیشرونده هستند ضروری است که درمان این وضعیت در طول زندگی فرد ادامه پیدا کند و درمان دارویی در کم کاری تیروئید هیچ گاه قطع نمی‌شود. اندازه گیری دوره‌ای سطح TSH و وضعیت بالینی برای اطمینان از اینکه دوز مناسب تجویز شده است ضروری است چرا که ممکن است نیاز به تعدیل دوزهای درمانی در زمانهای مختلف وجود داشته باشد .

اهمیت تعدیل مقدار داروی لازم

تعدیل مطلوب برای هورمون تیروئید حیاتی است چرا که بدن بسیار حساس به تغییرات حتی جزئی هورمون تیروئید است. قرصها در ۱۰ قدرت مختلف تولید می‌شوند و ضروری است که آنها را در هر روز به طور ثابتی دریافت نمود. دوزی از هورمون تیروئیدی که کم باشد ممکن است نتواند از بزرگ شدن غده پیشگیری کند و باعث پایدار ماندن نشانه‌ها همراه با افزایش سطح کلسترول خون شود که به نوبه خود می‌تواند خطر تصلب شرایین و بیماری قلبی را افزایش دهد. دوزی از هورمون تیروئیدی که خیلی زیاد باشد می‌تواند باعث بروز نشانه‌های هیپر تیروئیدی شود و بار اضافی بر روی قلب ایجاد کرده و منجر به افزایش خطر بروز پوکی استخوان گردد .

بسیار مهم است که دوز دارو در زنانی که تصمیم به بارداری شدن دارند به خوبی تنظیم شود چرا که هیپوتیروئیدی می‌تواند بر رشد و نمو جنین تأثیر بگذارد. غالباً در طی حاملگی جایگزینی هورمون تیروئید تغییر می‌کند و بنابراین مراقبت بیشتری لازم است. داروها و مکملهای مختلفی (خصوصاً آهن) می‌توانند مشخصاً بر جذب هورمون تیروئید تأثیر بگذارند و بنابراین سطح هورمون نیاز به مراقبتهای بیشتری در طی بیماری یا تغییر داروها دارد .

کم کاری تیروئید و تغذیه

در افرادی که از کم کاری تیروئید رنج می برند از طریق تغذیه می توان متابولیسم بدن را بطور موثری کنترل کرد. مصرف مواد معدنی، ویتامین ها، اسیدهای چرب روی، کلسیم، منیزیم، سلنیوم، اسید فولیک و یدر بهبود کم کاری تیروئید نقش اساسی دارد. بنابراین خوردن مقادیر زیاد میوه و سبزیجات بهترین تغذیه برای کم کاری تیروئید است. حاملگی نیز در بروز یا تشدید کم کاری تیروئید نقش دارد. بنابراین خانمها باید مقادیر زیادی آب میوه تازه و سبزیجات را در رژیم غذایی خود مصرف نمایند.

ویتامینهایی مانند ویتامین A، C، B2 و E جهت تولید هورمون ضروری می باشند L Tyrosine. نیز در بهبود عملکرد تیروئید نقش دارد. بنابراین گنجاندن این مواد در رژیم غذایی لازم است. در کم کاری تیروئید باید رژیم غذایی متعادلی داشت و مصرف کربوهیدرات، پروتئین و ویتامینها در یک رژیم متعادل لازم است. در چنین رژیمی باید کربوهیدرات پیچیده ۳۰ درصد، پروتئین ۴۰ درصد و ۳۰ چربی درصد رژیم را تشکیل دهد و فیبر نیز باید به مقدار کافی در رژیم وجود داشته باشد.

- غذاهایی که هم دارای خاصیت درمانی بوده و هم در جلوگیری از کم کاری تیروئید موثرند عبارتند از:

- پیاز، سیر، تربچه، گیاهان دریایی، گنگر فرنگی، زرده تخم مرغ، کنجد، جوانه گندم، غلات سبوس دار، مغزجات، غذاهای دریایی، ماءالشعیر، قارچ، برگهای شلغم، آب میوه های تازه به ویژه آب آناناس.

- لسیتین، فسفر و سیلیس نیز باید در رژیم غذایی وجود داشته باشد.

غذاهایی که نباید مصرف شود:

-کلم، شلغم، خردل، سویا، بادام زمینی، ارزن و قارچ

-مصرف مارگارین و چربی های هیدروژنه، نمک طعام، آب کلردار، آنتی بیوتیک، آسپارتام، منوسدیم

گلوتامات، مواد سرطان زا (افزودنی ها و روغن های صنعتی)، نوشیدنی های الکلی،

همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ شده، پپسی و کوکا را باید بسیار محدود نمود.

مکمل های غذایی که باید مصرف شود:

ید: ۱۵۰ میکروگرم روزانه

ویتامین B6: بیست و پنج میلی گرم روزانه

ویتامین ب کمپلکس : هفتاد و پنج میلی گرم روزانه

ویتامین C: دو تا سه گرم روزانه

ویتامین E: دویست تا چهارصد واحد روزانه

مس: دو میلی گرم روزانه

روی: پانزده میلی گرم روزانه

تیروزین: پانصد میلی گرم روزانه

توصیه های غذایی

-عوامل تشدید کننده کم کاری تیروئید را حذف کنید.مثل خوردن بعضی غذاها.البته توجه داشته باشید که مکمل های سویا برای جلوگیری از پوکی استخوان و شرایط بعد از یائسگی در خانمها لازم است.بنابراین اگر در حد متعادل مصرف شود،بدن خود را سازگار می کند.

-شرایط ایجاد استرس را کاهش دهید.

-در هنگام استفاده از مرغ و بوقلمون کاملا پوست آن را جدا نمایید.

-از مکمل های غذایی جهت تقویت غده تیروئید استفاده شود.

-ید و همچنین ویتامین E که به جذب ید کمک می کند، باید در رژیم غذایی وجود داشته باشد.
-در صورت ابتلا به بیماری کاندیدیازیس قارچ و مخمر استفاده نشود.

-اسید آمینه تورین از مغذی های لازم برای ساختن هورمون تیروئید است.مصرف ۲۰۰-۱۰۰۰ میلی گرم آن در روز توصیه می شود.

Forskolin-عصاره گیاه Ayurvedic است، که با فعال کردن آنزیم آدنیل سیکلاز و بالا بردن سطح cyclic AMP حساسیت گیرنده های سلولی را افزایش می دهد.وجود Cyclic AMP جهت پاسخ صحیح بیولوژیک سلول به هورمون ضروری است و همچنین برای ایجاد ارتباطات سلولی در هیپوتالاموس و هیپوفیز و نیز برای کنترل بازخورد(فید بک) هورمونها لازم است.
Camp برای ساختن و تنظیم هورمون تیروئید،هورمون رشد،کورتیزول، تستوسترون ، ملاتونین، DHEA و دیگر هورمونها لازم است.مصرف ۱ تا ۲ عدد کپسول CAMP در روز توصیه می شود.

Gugulipid-عصاره طبیعی و گرفته شده از رزین درخت است که به کاهش کلسترول و کاهش
لیپیدهای سرم و افزایش سطح HDL بطور همزمان کمک می کند. مصرف ۳ تا ۶ عدد کپسول آن
روزانه توصیه می شود.