

هفته جهانی تیروئید (۴ لغایت ۱۰ خردادماه) گرامی باد

یکی از غده های مهم و اثرگذار در بدن، غده ی تیروئید است. این غده ی پروانه ای شکل در جلوی گردن، پایین حنجره و بالای استخوان ترقوه است. عملکرد تیروئید توسط غده ای در بدن به نام هیپوفیز تنظیم می شود. هیپوفیز در مغز قرار دارد و با ترشح هورمون محرک تیروئید، باعث افزایش ترشح هورمون های تیروئید می شود.

غده تیروئید متشکل از دو لوپ است که به وسیله ی پل کوچکی به نام ایسموس به یکدیگر متصل شده اند. تیروئید دو هورمون به نام های T_3 و T_4 را ترشح می کند، کار این هورمون ها تنظیم چگونگی مصرف و ذخیره انرژی در بدن است. در واقع تیروئید مسئول تنظیم سوخت و ساز بدن است. این هورمون ها به عملکرد طبیعی تمام سلول های بدن کمک و افری می کنند. علاوه برای این دو هورمون، این غده هورمون های T_3 ، T_4 و کلسی تونین را نیز تولید می کند. هورمون های ذکر شده در تنظیم میزان کلسیم خون نقش دارند. بنابراین می توان گفت هورمون های ترشح شده از غده تیروئید بر تنظیم سرعت عملکرد سلول و متابولیسم سلولی اثرگذار هستند. تیروئید ممکن است دچار کم کاری یا پرکاری شود. عملکرد غده تیروئید نیز مانند سایر اعضای بدن می تواند با مشکلاتی مواجه شود. با کسب آگاهی از علائم بیماری های تیروئید می توان از بروز بیماری های جدی پیشگیری به عمل آورد. در زیر معرفی اجمالی از بیماری های تیروئید صورت گرفته است که مطالعه ی آن خالی از لطف نیست.

بیماری های غده تیروئید

کم کاری تیروئید

در بین بیماری های تیروئید کم کاری تیروئید بیشترین شیوع را دارد. کم کاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید قادر به تولید هورمون کافی نیست. از آنجا که هدف اصلی هورمون تیروئید «تنظیم متابولیسم بدن» است، در واقع مبتلایان به این بیماری علائم مرتبط با کم شدن متابولیسم بدن را دارند.

علائم کم کاری تیروئید:

-خستگی

- ضعف
- یبوست
- افسردگی
- تحریک پذیری
- کم شدن حافظه
- کاهش میل جنسی
- ریزش مو
- افزایش وزن یا افزایش مشکل در کاهش وزن
- موهای ضخیم و خشک
- پوست‌های خشک و زبر و خشن
- عدم تحمل سرما (در این حالت نمی‌توانید مانند اطرافیان، سرما را تحمل کنید)
- گرفتگی عضلات و درد مکرر عضلات
- عادت ماهانه غیرطبیعی

پرکاری تیروئید:

پرکاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید بیش‌فعال است و مقادیر زیادی هورمون تیروئید تولید می‌کند.

علائم پرکاری تیروئید شامل موارد زیر است:

- لرزش دست
- نوسانات خلقی
- عصبی یا اضطراب
- کاهش وزن
- خشکی پوست
- مشکل خواب
- خستگی یا ضعف عضلانی
- تند شدن ضربان قلب
- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم
- افزایش فرکانس حرکات روده

درمان پرکاری تیروئید:

پرکاری تیروئید با داروهای ضد تیروئیدی که در تولید هورمون‌های تیروئید تداخل دارند قابل درمان است (در درجه اول متیمازول؛ پروپیلتورئوراسیل که اکنون فقط در زنان در ۳ ماهه اول بارداری استفاده می‌شود). گزینه دیگر، درمان با ید رادیواکتیو برای آسیب رساندن به سلول‌های سازنده هورمون‌های تیروئید است.

گواترها، غده تیروئید غیرطبیعی بزرگ

گواتر یک غده تیروئید غیرطبیعی است. گواتر به دلیل اینکه به طور کل متورم شده یا غده دارای رشد یا گره‌های متعدد روی آن است، ایجاد می‌شود، در حالی که برخی افراد مبتلا به گواتر هیچ علائمی ندارند، برخی دیگر ممکن است علائم پرکاری یا کم‌کاری تیروئید را داشته باشند.

علائم گواتر:

- تورم در پایه گردن
- احساس تنگی در گلو
- سرفه
- وجود مشکل در بلع
- وجود مشکل در تنفس

علل ایجاد گواتر

- کمبود ید
- بیماری گریوز
- بیماری هاشیموتو
- تیروئیدیت
- ندول‌های تیروئید
- سرطان تیروئید

درمان گواتر

درمان به علت گواتر و علائم آن بستگی دارد. به طور مثال اگر گواتر به دلیل کمبود ید ایجاد شود، ممکن است با مکمل‌های ید و هورمون تیروئید تحت درمان قرار گیرد.

گریوز:

گریوز یک از بیماری‌های تیروئید است که در دسته بیماری‌های خود ایمنی قرار می‌گیرد. این بیماری علائمی مشابه با پرکاری تیروئید دارد زیرا بروز آن موجب افزایش ترشح هورمون‌های غده تیروئید می‌شود. لازم به ذکر است این بیماری نیز همچون سایر بیماری‌های خود ایمنی در زنان شیوع بیشتری دارد.

هاشیموتو:

هاشیموتو نیز نوعی بیماری خود ایمنی است که در غده تیروئید رخ می‌دهد. علت رخ دادن این بیماری هنوز در دست بررسی است اما بسیاری آن را ناشی از رشد باکتری و یا ویروس میدانند. برخی دیگر از محققان نیز معتقدند که عامل وراثت علت بروز این بیماری است. اما از علائم این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش وزن
- افسردگی
- حساسیت به سرما و گرما
- خشک شدن پوست
- رنگ پریدگی
- خواب رفتگی اندام‌ها
- کوفتگی
- احساس وحشت ناگهانی
- کند یا تند شدن ضربان قلب
- افزایش کلسترول خون و کاهش قند خون
- ضعف یا گرفتگی ماهیچه‌ها
- ضعف حافظه

- ریزش موها

ندول‌های تیروئید:

از دیگر بیماری‌های تیروئید، ندول‌های تیروئید است. ندول‌های تیروئید به صورت گره یا توده‌هایی در غده تیروئید خود را نشان می‌دهند و به دو صورت متعدد و منفرد قابل مشاهده است. اگر چه ماهیت این توده‌ها بی‌خطر است اما ممکن است گاهی از حالت خوش‌خیم به بدخیم تغییر حالت بدهند. این بیماری خود را با علائم زیر نشان می‌دهد:

- کاهش وزن ناگهانی
- تعریق زیاد
- رعشه
- عصبانیت
- ضربان قلب تند و نامنظم

سرطان تیروئید:

سرطان ناشی از رشد غیرطبیعی سلول‌ها است و می‌تواند به دو دسته خوش‌خیم و بدخیم تقسیم شود. اگر در سلول‌های غده تیروئید نیز رشد غیرعادی صورت گیرد می‌توان شاهد رخ دادن سرطان تیروئید بود. سرطان تیروئید در دسته سرطان‌های خطرناک قرار می‌گیرد و راه‌های درمانی بسیاری برای آن وجود دارد. از علائم سرطان تیروئید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس گیر کردن چیزی در گلو
- داشتن مشکل در بلع آب دهان یا غذا
- خشن شدن ناگهانی صدا
- داشتن سرفه‌های مکرر و بدون علت

روش های تشخیص آزمایشگاهی تیروئید:

هورمون های غده تیروئید در خون ریخته می شود به همین دلیل برای تشخیص بیماری های تیروئید لازم است یک سری آزمایش ها تجویز شود. روش های تشخیص آزمایشگاهی تیروئید به این صورت است که در مرحله اول برای تشخیص بیماری تیروئید آزمایش های هورمون تحریک کننده تیروئید (TSH) و هورمون T_4 تجویز می شود. TSH هورمونی است که از غده هیپوفیز برای تحریک غده تیروئید ترشح می شود. این هورمون در واقع غده تیروئید را وادار به تولید و ترشح دو هورمون تری یدوتیرونین (T_3) و تیروکسین (T_4) می کند. در راستای تکمیل و تفسیر این دو آزمایش ذکر شده لازم است بیمار آزمایش های زیر را نیز انجام دهد:

- T_3 آزاد
- کلسیتونین
- تیروگلوبولین
- Anti TPO

با توجه به اینکه هورمون های غده تیروئید در خون ترشح می شوند، دادن آزمایش خون برای تشخیص اولیه این بیماری کافی است. بعد از انجام این آزمایش، سطح هورمون موجود در خون سنجیده می شود و پزشک بر اساس نتایج ارایه شده از سوی آزمایشگاه می تواند وجود یا عدم وجود بیماری های تیروئید را تشخیص دهد

در خصوص برنامه کشوری کم کاری تیروئید نوزادان :

معمولاً بیماری کمکاری تیروئید نوزادان کم علامت و فقط در حدود ۵٪ موارد ابتلا، در روزهای اولیه پس از تولد، دارای علائم و نشانگان بیماری هستند. این علائم کم و غیراختصاصی هستند و معمولاً تشخیص بالینی بیماری در روزهای اولیه زندگی بندرت داده میشود. به عبارت دیگر براساس یافته های بالینی، تنها ۱۰٪ نوزادان در ماه اول، ۳۵٪ در سه ماه اول، ۷۰٪ در طول ۱ سال و ۱۰۰٪ در طول ۳-۴ سال اول زندگی شناسایی میشوند. بدون غربالگری، تشخیص بیماری دیر هنگام انجام شده و کمبود هورمون تیروئید اثرات منفی خود را بر شیرخوار گذاشته و عقب ماندگی ذهنی اتفاق خواهد افتاد. از سال ۱۳۸۴ تاکنون این

غربالگری در کل کشور در حال انجام است و منجر به شناسایی و درمان هزاران نوزاد مبتلا و پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی و جسمی در آنان شده است .

با انجام برنامه کشوری غربالگری بیماری کمکاری تیروئید نوزادان که بصورت گرفتن ۵ قطره خون از پاشنه پای نوزاد در ۳ تا ۵ روز پس از تولد می باشد با تشخیص به هنگام و درمان مناسب مبتلایان، پیش آگهی نوزادان بیمار به طور چشمگیری بهبود یافته است اما بدون درمان و یا درمان دیررس و یا نامناسب عقبماندگی ذهنی و کوتاهی قد اجتناب ناپذیر است . آموزش وسیع و مداوم جامعه و کلیه کارکنان درگیر در اجرای برنامه و ضمانت اجرایی قوی، برای پوشش دهی قابل قبول غربالگری کم کاری مادرزادی تیروئید بسیار مهم و حائز اهمیت است.

گروه پیشگیری از بیماری های غیرواگیرمعاونت بهداشتی اصفهان