

بیماری تیروئید چیست؟

تیروئید غده‌ای پروانه ای شکل در پایین گردن و بالای استخوان ترقوه است. این غده تولید کننده هورمون‌های متعددی است که نقش مهمی در کنترل و تنظیم بسیاری از عملکردهای بدن از جمله سوخت و ساز (متابولیسم)، تپش قلب و همچنین میزان کلسیم موجود در خون دارند. افزایش و یا کاهش میزان تولید این هورمون‌ها باعث ایجاد بیماری‌های متعدد تیروئید می‌شود.

انواع بیماری‌های تیروئید کدامند؟

به طور کلی بیماری‌های تیروئید به دو دسته زیر تقسیم می‌شوند

- پرکاری تیروئید/ هایپر تیروئیدی (Hyperthyroidism)
- کم کاری تیروئید/ هیپو تیروئیدی (Hypothyroidism)

علل بروز بیماری‌های تیروئید چه چیزهایی هستند؟

غده تیروئید از طریق ساخت و ترشح تعدادی هورمون خاص از جمله تیروکسین (Thyroxine, T4) و تری یدوتیرونین (Triiodothyronine, T3)، نقش بسیار کلیدی در تنظیم مصرف انرژی بدن دارد. هورمون دیگری به نام هورمون محرکه تیروئید یا تیروتروپین (Thyroid stimulating hormone, TSH, Thyrotropin) که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود میزان ساخت این دو هورمون را در بدن کنترل می‌کند. در صورتی که میزان ترشح هورمون محرکه تیروئید عادی باشد ولی ساخت و ترشح هورمون‌های غده تیروئید بیشتر از حد معمول باشد باعث ایجاد بیماری پرکاری تیروئید می‌شود. از طرف دیگر اگر هورمون‌های تولید شده در تیروئید کمتر از مقدار لازم باشند بیماری کم کاری تیروئید ایجاد می‌شود.

چه افرادی مستعد بیماری‌های تیروئید هستند؟

با در نظر گرفتن جنسیت، ژنتیک، بیماری‌های زمینه‌ای و تغذیه هر فرد، برخی از افراد بیشتر در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌های تیروئید می‌باشند. این افراد شامل:

افراد مستعد پرکاری تیروئید:

- افراد مبتلا به بیماری گریوز (Graves' disease) گریوز نوعی بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به سلول‌های غده تیروئید فرد حمله کرده و آن را تخریب می‌کنند. در این بیماری حجم این غده زیاد شده و باعث تولید بیش از حد هورمون‌های تیروئیدی می‌شود. این بیماری شایع‌ترین عامل پرکاری تیروئید است و معمولاً در زنان زیر ۴۰ سال بیشتر اتفاق می‌افتد
- افراد مبتلا به تیروئیدیت/ التهاب غده تیروئید (Thyroiditis) تیروئیدیت بیماری تورم غده تیروئید است که باعث ترشح هورمون‌های تیروئیدی ذخیره شده در این غده می‌شود. این شرایط می‌تواند چند هفته تا چند ماه طول بکشد. این بیماری شامل:
 - تیروئیدیت تحت حاد (Subacute thyroiditis) که بیماری دردناکی بوده و ناشی از التهاب غده تیروئید بر اثر عفونت باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌باشد
 - تیروئیدیت پس از زایمان (Postpartum thyroiditis) به طور کلی در طی دوران بارداری میزان ترشح هورمون‌های تیروئیدی در مادر بالا می‌رود تا به تکامل مغز و سیستم عصبی جنین کمک کند. در برخی از زنان

باردار این افزایش بیشتر از مقدار عادی است که می‌تواند هم برای مادر و هم برای جنین خطرناک باشد. گاهی این افزایش میزان هورمون تا پس از زایمان ادامه پیدا می‌کند و التهاب تیروئید پس از زایمان که باعث پرکاری تیروئید می‌شود، به وجود می‌آید. این بیماری در صورت ادامه و عدم درمان باعث کم کاری این غده می‌شود

○ تیروئیدیت خاموش (Silent thyroiditis) این بیماری به دلیل بدون درد بودن، التهاب تیروئید خاموش نام گرفته است. به نظر می‌رسد بزرگی و تورم این غده در التهاب تیروئید خاموش بر اثر حمله سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تیروئید خودی به وجود می‌آید

- افراد مبتلا به آنوم سمی/ گواتر توکسیک مولتی ندولر/ بیماری پلامر (Toxic adenomas, toxic multinodular goiter (TMNG), Plummer's disease): درون غده تیروئید ایجاد می‌شوند که موجب ترشح هورمون‌های تولید شده از آن، افزایش میزان ترشح آن‌ها و ایجاد پر کاری تیروئید می‌شوند
- مصرف کنندگان بیش از حد ید: یون ید پیش ساز بسیاری از هورمون‌های تیروئیدی است. در صورت افزایش غلظت آن در بدن به خاطر مصرف بیش از حد مواد غذایی و دارو های حاوی مقادیر بالای ید، غده تیروئید بیشتر از حد مورد نیاز بدن هورمون می‌سازد و ترشح می‌کند
- نقص عملکرد غده هیپوفیز: ترشح بیش از حد هورمون محرکه تیروئید از غده هیپوفیز، باعث افزایش تحریک غده تیروئید و در نتیجه افزایش میزان ترشح هورمون‌های تیروئیدی می‌شود
- افراد مبتلا به برخی از بیماری‌های ناشی از خودایمنی مانند دیابت نوع یک، کم خونی فقر آهن، لوپوس، آرتریت روماتوئید، سندرم شوگرن، نشانگان ترنر و غیره به خاطر اینکه مستعد ابتلا به بیماری های خود ایمنی دیگر (مانند بیماری گریوز) می‌باشند، مستعد پرکاری تیروئید نیز هستند
- افراد دارای سابقه خانوادگی بیماری های تیروئید
- افراد مبتلا به سرطان تیروئید
- افراد مبتلا به اختلالات ترشح هورمون های غدد فوق کلیه (بیماری آدیسون)
- زنان نسبت به مردان دارای استعداد بسیار بالاتری برای ابتلا به تیروئید پرکار هستند
- زنانی که در دوران پس از یائسگی هستند
- افراد بالای ۶۰ سال

افراد مستعد کم کاری تیروئید:

- افراد مبتلا به بیماری هاشیموتو (Hashimoto's thyroiditis) هاشیموتو نوعی بیماری خود ایمنی است که بر اثر حمله سیستم ایمنی به سلول های غده تیروئید فرد ایجاد می‌شود. این بیماری شایع ترین عامل ایجاد کم کاری در این غده است
- افراد مبتلا به تیروئیدیت (Thyroiditis) افراد مبتلا به انواع این بیماری (تیروئیدیت تحت حاد، تیروئیدیت پس از زایمان و تیروئیدیت خاموش) در ابتدا دچار پرکاری تیروئید شده ولی در صورت عدم درمان، این بیماری حداکثر پس از ۳ ماه باعث غیر فعال شدن این غده و در نتیجه بیماری تیروئید کم کار می‌شود
- افراد مبتلا به کم کاری تیروئید مادرزادی (Congenital hypothyroidism) این بیماری که به دلیل عدم عملکرد غده تیروئید ایجاد می‌شود مادرزادی بوده و از هر چهار هزار نوزاد متولد شده یک نوزاد مبتلا به این بیماری می‌باشد. تیروئید نوزاد مبتلا به این بیماری در هنگام تولد هیچگونه عملکرد تولید هورمونی ندارد
- افراد مبتلا به برخی از بیماری های ناشی از خودایمنی مانند دیابت نوع یک، کم خونی فقر آهن، لوپوس، آرتریت روماتوئید، سندرم شوگرن، نشانگان ترنر و ...، زیرا این افراد مستعد دیگر بیماری های خود ایمنی (مانند بیماری هاشیموتو) هستند
- کمبود ید: کمبود ید، به عنوان پیش ساز هورمون های تیروئیدی، می‌تواند موجب کاهش تولید این هورمون‌ها و ابتلا به کم کاری این غده شود

- افرادی که تحت درمان پرتویی تیروئید قرار گرفته‌اند، ممکن است دچار کم کاری تیروئید شوند زیرا این روش درمانی باعث تخریب برخی از سلول های این غده می‌شود
- افراد دارای سابقه خانوادگی بیماری های تیروئید
- افرادی که غده تیروئید آن‌ها به دلایلی برداشته شده است
- افرادی که برخی از داروهای خاص از جمله آمیودارون (Amiodarone) ، اینترفرون آلفا (Interferon alpha) ، لیتیموم (Lithium) و اینترلوکین ۲ (Interleukin-2) را مصرف می‌کنند ممکن است در معرض خطر ابتلا به کم کار تیروئید قرار بگیرند

علائم بیماری های تیروئید چه چیزهایی هستند؟

علائم این بیماری ها در دو حالت پرکاری و کم کاری، کاملاً با هم متفاوت هستند. از طرفی نکته قابل تذکر این است که علائم بیماری های تیروئید در کودکان بسیار متفاوت از علائم این بیماری در بزرگسالان است.

بصورت عمومی:

علائم عمومی پرکاری تیروئید:

- خستگی (در آغاز بیماری، به خاطر افزایش متابولیسم بدن، فرد ممکن است میزان بالایی از انرژی را احساس کند ولی پس از گذشت مدتی این افزایش متابولیسم، باعث خسته شدن بدن و ایجاد احساس خستگی و بی حالی در فرد می‌شود)
- تحریک پذیر بودن و اضطراب
- نوسانات خلقی
- حساسیت به گرما
- افزایش تعرق
- تورم غده تیروئید (گواتر)
- کاهش ناگهانی وزن بدن بدون تلاش
- تپش قلب
- لرزش دست و انگشت ها (ترمور)
- اختلال در خواب
- نازک شدن پوست
- شکنندگی موی سر
- اختلال در چرخه قاعدگی و گاهی توقف آن
- بیرون زدگی چشم (در بیماری گریوز)
- اختلال در بینایی

علائم عمومی کم کاری تیروئید:

- افزایش وزن غیر منتظره و یا دشواری در کاهش وزن
- اختلال در چرخه قاعدگی و گاهی خونریزی شدید در دوران قاعدگی
- بیوست
- افسردگی
- خشکی و ریزش مو
- خشکی پوست
- کلسترول بالا
- خستگی
- حساسیت به سرما
- گرفتگی صدا
- درد، سفتی و ورم مفاصل
- مشکلات حافظه
- درد و سفتی ماهیچه
- ضعف عضلانی
- ورم صورت
- کاهش ضربان قلب
- تورم غده تیروئید (گواتر)
- اختلالات حافظه
- کاهش میل جنسی
- سندرم تونل کارپ/ نشانگان مجرای مچ دستی (Carpal tunnel syndrome)

گروه های حساس و پرخطر:

علائم تیروئید در نوزادان:

در اکثر موارد نوزادان مبتلا به بیماری های تیروئید بدون علامت هستند ولی در مواردی ممکن است علائم زیر در نوزادان مبتلا به کم کاری تیروئید بروز پیدا کند:

- سردی دست و پا
- گریه شدید
- بیرقان و زردی

- عادت غذایی نامناسب
- ورم صورت
- نفخ معده
- ورم زبان
- فتق ناف

چگونه از بیماری های تیروئید پیشگیری کنیم؟

به طور کلی این بیماری قابل پیشگیری نیست ولی انجام موارد زیر می‌تواند در تشخیص سریع و درمان به موقع آن بسیار موثر باشد:

- معاینه راحت و سریع غده تیروئید توسط فرد در خانه: در این آزمایش با کمی عقب بردن سر و سپس نوشیدن آب می‌توان به راحتی غده تیروئید را مشاهده کرد و اگر تومور و یا گره ای درون آن باشد می‌توان با توجه دقیق آن را مشاهده کرد.
- انجام تست های تیروئید به منظور چکاپ و اطمینان از سلامت آن بخصوص در زنان بالای ۶۰ سال، افرادی با سابقه این بیماری در خانواده و همچنین زنانی که می‌خواهند اقدام به بارداری کنند.

مشاوره و نکات حمایتی:

در بیماری های تیروئید بیماران پس از مصرف منظم و مداوم داروهای خود، پس از مدتی احساس بهبودی کامل می‌کنند و گاهی دیگر دلیلی برای مصرف داروهای خود نمی‌بینند. ولی لازم به ذکر است که این بیماری‌ها هیچ گونه درمانی ندارند و داروها فقط علائم و عوارض بیماری را کاهش داده و کنترل می‌کنند. بنابراین بسیار مهم است که بیمار داروهای تجویز شده را به طور دقیق و منظم مصرف کند زیرا در صورت عدم مصرف داروها تمامی علائم و عوارض بیماری دوباره باز خواهند گشت. در افراد مبتلا به بیماری های تیروئید، درمان و کنترل این بیماری ها پیش از اقدام به بارداری بسیار مهم است زیرا در صورت عدم درمان و کنترل این بیماری، بارداری می‌تواند برای فرد مبتلا و جنین بسیار خطرناک باشد. افراد مبتلا باید در طول بارداری تحت نظارت پزشکان متخصص قرار بگیرند.

منابع:

<https://www.hormone.org>
<https://www.healthline.com>
<https://www.my.clevelandclinic.org>
<https://www.webmd.com>
<https://www.niddk.nih.gov>
<https://www.mayoclinic.org>

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی و درمانی سیدالشهدا