

February 4, 2018

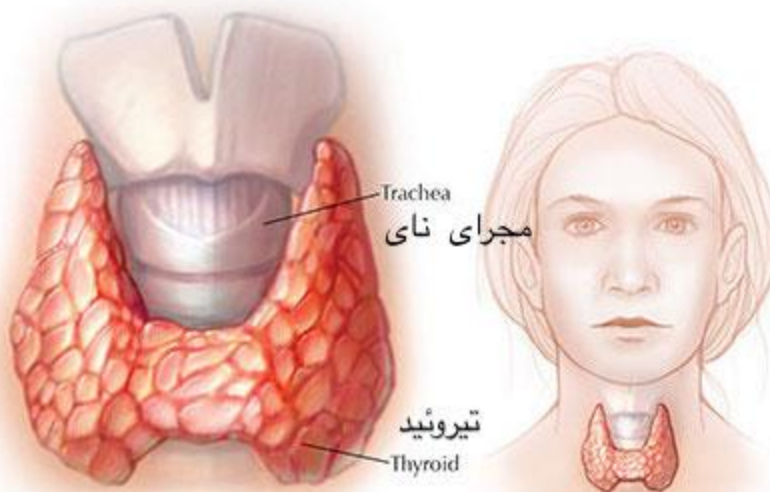
www.HealthLetter.MayoClinic.com 34 Number 8, (August 2016)

پیدا کردن راه برای متعادل شدن فعالیت غده تیروئید

شاید خستگی و عدم علاقه به آنچه که قبلاً با تحرک کوشش فراوان انجام میدادید و احتمالاً تغییرات دیگری مانند خشکی پوست، اضافه شدن وزن و یبوست را نتیجه بالارفتن سن بدانید.

در واقع اینها همه علائم کم کاری غده تیروئید (thyroid) است. نامنظم شدن کار غده تیروئید اکثراً ارتباط مستقیم با سن دارد و بیشتر در افراد مسن ظاهر می شود.

غده تیروئید نقش بسیار مهمی در سلامت بدن انسان دارد. فعالیت این غده در سوخت و ساز بدن [متابولیسم (metabolism)]، مانند هضم غذا و کنترل ضربان قلب موثر است. این غده با کمک غده هیپوفیز (hypophysis) یا پیچوتری (pituitary) که در مغز جا گرفته هورمون های (T4 thyroxine) و مقدار کمی هورمون triiodothyronine (T3) را ترشح می کند. هرچه ترشحات غده تیروئید در جریان خون بیشتر وارد شود فعالیت شیمیائی بدن سریعتر می گردد.



غده تیروئید شکل یک پایپون یا یک پروانه در انتهای گلو درست بالای گودی استخوان سینه قرار گرفته است. این غده اطراف نای را می پوشاند.

تیروئید و تعادل ظریف و حساس آن

تا زمانی که غده تیروئید مقدار مورد نیاز از هورمون های T3 و T4 را تولید کند سوخت و ساز [متابولیسم (metabolism)] بدن بطور صحیح فعالیت می کند. ولی بعضی اوقات تیروئید بیش از حد لازم و یا برعکس کمتر از حد مورد نیاز ترشح می کند. در نتیجه تعادل شیمیائی بدن دگرگون شده و باعث اشکالاتی در بدن می شود. زمانی که غده تیروئید کمتر از حد لازم ترشح کند، این بیماری "کم کاری تیروئید" هایپوتایروئیدزم (hypothyroidism) نامیده

می شود. چنانچه غده تیروئید بیش از حد لازم فعالیت کند، منجر به ترشح بیش از اندازه هورمون شده و بیماری "پرکاری تیروئید" (هایپرتایرویدیزم) hypothyroidism ایجاد می شود.

فعالیت غیر عادی تیروئید باعث امراض خود ایمنی (autoimmune)¹، ورم، یا رشد غیرعادی و یا گره (nodule) که معمولاً (خوش خیم [benign]) و بعضی اوقات (سرطانی [malignant]) می شود.

افراد مسن بیشتر در معرض خطر کم کاری غده تیروئید می باشند. معمولی ترین اثرات کم کاری غده تیروئید عبارتند از امراض مزمن خود ایمنی [chronic autoimmune disorder] که هاشیموتو تیروئیدی تیز (hashimoto's thyroiditis)² نامیده می شود که درواقع سلولهای ایمنی بسیار فعال مخرب غده تیروئید می شوند. جراحی های قبلی که روی تیروئید انجام شده و تراپی هایی که علیه پرکاری غده تیروئید صورت گرفته مسبب اصلی این مرض یعنی مرض کم کاری غده تیروئید می باشند. لازم به تذکر است که کمبود ترشح هورمون از تیروئید می تواند نتیجه مصرف بعضی از داروها نیز باشد.

با کمبود ترشح هورمون از تیروئید، سوخت و ساز بدن کم می شود که خستگی و کند شدن ضربان قلب، حساس شدن بدن در مقابل سرما، ازدیاد بی دلیل وزن، خشکی پوست و مو، یبوست، درد عضلانی، احساس ضعف، خواب رفتن پا و بالا رفتن چربی خون را به همراه دارد. معمولاً این علائم در سن بالا دیده می شوند. حتی تعداد زیادی از افراد مسن با داشتن تیروئید نرمال و سالم علائمی شبیه نشانه های ذکر شده در آنها ظاهر می شود. لذا می توان به راحتی از آن چشم پوشید.

پرکاری تیروئید اکثراً نتیجه اختلالات گوناگون خود ایمنی می باشد که مرض گریوز (Graves) نامیده می شود. با مبتلا شدن به بیماری گریوز، پادتن (antibodies)³ موجود در سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می کند و در بعضی موارد به پوست و چشمها هم حمله ور میشود. ازدیاد ترشح هورمون از تیروئید ممکن است از گره هایی (nodules) باشد که در غده تیروئید رشد کرده اند. این گروه ها از خود هورمون ترشح می کنند. ورم غده تیروئید که بعضی اوقات دردناک است باعث ذخیره هورمون شده که بالاخره وارد جریان خون می شود.

چنانکه انتظار می رود پرکاری تیروئید باعث بالابردن سوخت و ساز بدن متابولیسم (metabolism) می شود. در افراد مسن تر بالا رفتن سوخت و ساز بدن ارتباط مستقیم با ناراحتی های قلبی، جریان خون، مغز و اعصاب دارد. برای مثال پرکاری تیروئید می تواند منجر به علائم و نشانه هایی از نامنظم شدن یا سریع شدن ضربان قلب، درد قفسه سینه و حتی حمله قلبی شود. تاثیر پرکاری غده تیروئید بر اعصاب احتمالاً شامل گیجی، اشتباهات مکرر، تند مزاجی، بی احساسی و افسردگی می شود. هم چنین پرکاری تیروئید می تواند منجر به نامنظم شدن حرکات روده، لاغر شدن، لرزش غیر ارادی دست، ازدیاد عرق، از دست دادن عضلات و پوکی استخوان شود.

آزمایشات امراض تیروئید

همه پزشکان با آزمایش کردن از غده تیروئید موافق نیستند. بسیاری از متخصصین غدد معتقدند که آزمایشات تیروئید مناسب افراد بالاتر از شصت سال است. پزشکان عمل تیروئید را برای تشخیص اشکالات آن مورد آزمایش قرار می دهند.

چند نوع تست برای اندازه گیری میزان کار تیروئید وجود دارد. تستی که معمولاً پزشکان در ابتدا توصیه می کنند، تست اندازه گیری مقدار هورمون است که تحریک کننده تیروئید می باشد. نام این هورمون [تیروئید استیمولیتینگ هورمون] (thyroid-stimulating hormone (TSH)) است که در خون موجود می باشد. غده هیپوفیز (hypophysis) یا پیجیوتری (pituitary) هورمون TSH را به منظور بالا بردن و یا پایین آوردن مقدار T4 و T3 تولید می کند. غیرطبیعی بودن مقدار TSH در خون دلیل بر این است که غده تیروئید بطور صحیح و سالم کار نمی کند.

قدم بعدی آزمایش T4 می باشد. کمبود T4 دلیل بر کم کاری تیروئید و ازدیاد آن برعکس دلیل بر پرکاری تیروئید است. در مواردی که پرکاری تیروئید مورد ظن است، پزشک شاید آزمایش T3 را نیز سفارش کند. چنانچه آزمایش هر دو "T" در یک زمان تقاضا شود، آزمایش گروهی تیروئید نامیده می شود. بعضی اوقات برای تشخیص دقیق تر، از سایر آزمایشات مانند رادیو اکتیو (radioiodine) در مورد پرکاری تیروئید و یا سی تی اسکن در صورت وجود گره (nodules) استفاده می شود.

¹ به امراضی اطلاق میشوند که سیستم دفاعی بدن بر علیه غده تیروئید عمل می کند.

² نوعی اختلال التهابی در غده تیروئید

³ نوعی پروتئین موجود در خون است که توسط سیستم ایمنی بدن تولید میشود و عمل دفاع از بدن را انجام می دهد.

علامه کم کاری و یا پرکاری تیروئید می تواند در بعضی موارد بسیار ناچیز باشد. به خصوص افراد **مسن ممکن** است فقط یک یا دو مورد از علامه ذکر شده را برعکس افراد جوان که علامه بیشتری در آنها ظاهر می شود تجربه کنند. افرادی که ناراحتی های کمتری دارند، علامه را بسیار ناچیز احساس می کنند و ممکن است کم کاری و یا پرکاری تیروئید را در حد معمول (subclinical) داشته باشند. دراین حالت مقدار T4 و T3 طبیعی است حتی در شرایطی که TSH غیر طبیعی باشد.

معالجه

هدف از معالجه برگرداندن عمل غده تیروئید به وضع طبیعی است. کلید معالجه پیدا کردن موازنه (balance) صحیح و دقیق است، نه معالجات زیاد و نه کم. معالجه معمولاً بر اساس سن شخص، خواسته و نیازهای شخصی، مقدار هورمون های تیروئید و شدت علائم و ناراحتی های ناشی از تیروئید است.

- کم کاری تیروئید [هیپو تیروئیدی در (hypothyroidism)]- برطرف کردن کم کاری تیروئید معمولاً با خوردن روزانه مقداری معین از ترکیب هورمونی بنام (Levothyroxine, Levoxyl, Synthroid) صورت می گیرد. بعد از خوردن این هورمون علائمی مانند خستگی، اضافه شدن وزن، بالا رفتن کلسترول تا زمانی که مقدار هورمون تیروئید به حد طبیعی برسد رو به کاهش میگذارد. معمولاً خوردن این هورمون تا پایان عمر سفارش می شود.
 - پرکاری تیروئید [هیپر تیروئیدیسم (hyperthyroidism)] برای کنترل پرکاری غده تیروئید، طبیب ابتدا داروی ضد پرکارس را دستور می دهد تا تدریجاً از ازدیاد هورمون اضافی، کاسته شود. بلوک کننده های بتا (beta blockers) که معمولاً برای فشارخون بالا به کار می رود می توانند ضربان سریع قلب را کاهش دهند و تپش قلب را کنترل کنند. در بعضی از بیماران، پرکاری تیروئید را با خوردن این دارو به مدت ۱۲ تا ۱۸ ماه برطرف می کنند. ولی در بعضی از موارد دیگر بعد از ترک دارویی که برای کم کاری تیروئید مصرف شده، پرکاری تیروئید مجدداً ظاهر می شود. در این صورت معالجات دیگری مانند استفاده از رادیواکتیو (radioactive) به کار می رود.
- به کاربردن رادیواکتیو از راه دهان غده تیروئید را کوچک می کند و در نتیجه فعالیت تیروئید به طور قابل ملاحظه ای کند می شود. متعاقباً اثرات پرکاری تیروئید تبدیل به کم کاری می شود و در این صورت شخص باید داروی لازم برای کم کاری را مصرف کند. غده تیروئید می تواند با عمل جراحی برداشته شود ولی این کار معمولاً زمانی صورت می گیرد که گواتر^۴ خیلی بزرگ شده باشد، یا بیماران به موقع مورد معالجه قرار نگرفته باشند، یا به داروی معالجه تیروئید حساسیت داشته باشند و یا معالجه با رادیواکتیو را رد کنند. زمانی که تصمیم به جراحی گرفته می شود بهتر است جراحی ۴۵توسط یک جراح ماهر و متخصص انجام گیرد.

آماري از ایران

آخرین بررسی های انجام شده توسط دفتر پیشگیری سازمان بهزیستی در کشور ایران نشان می دهد: "کم کاری تیروئید یکی از علل قابل پیشگیری عقب ماندگی ذهنی است که متأسفانه این آمار در ایران ۴ برابر آمار جهانی است. این در حالی است که کاهش میزان ترشح هورمون غده تیروئید سبب کاهش فعالیت اندام های بدن انسان شده و در نتیجه فرد دچار افسردگی، خستگی بیش از حد و کاهش ضربان قلب می شود و در صورت وقوع این حالت غده تیروئید دچار اشکال در عملکرد است".^۵

این مقاله از نشریه میو کلینیک (Mayo Clinic)، جلد ۳۴، شماره ۸، مورخ آگوست ۲۰۱۶ استخراج شده
^۶ www.HealthLetter.MayoClinic.com

^۴ Clinicsalamat.com، گواتر، بزرگی غده تیروئید است.

^۵ <http://www.hidoctor.ir/157985>

^۶ www.HealthLetter.MayoClinic.com, August 2016, Volume 34, Number 8

غده تیروئید دو هورمون مهم (T3) بنام triiodothyronine و (T4) بنام thyroxine را می‌سازد که در رشد و نمو سلولهای جنینی و همچنین تنظیم متابولیسم بدن در بالغین نقش بسیار مهمی دارند. غده تیروئید «ید» را از مواد غذایی گوناگون به دست می‌آورد و در خود ذخیره می‌کند و سپس هورمون T4 را می‌سازد. در صورت اشکال در کارکرد این غده و کاهش میزان تولید T4 در بدن، تغییراتی در وزن، اشتها، خواب، دمای بدن و غیره به وجود می‌آید.