

چگونه بر مشکلات تیروئیدی غلبه کنیم؟



این روزها افراد زیادی را اطراف خود می‌یابیم که مبتلا به یکی از اختلالات شایع تیروئیدی یعنی پرکاری یا کم‌کاری تیروئید یا بیماری خود ایمنی تیروئیدی هستند. پرکاری تیروئید، ناشی از کمبود ید در بدن و شدت آن در سنین 20 تا 50 سالگی است.

این روزها افراد زیادی را اطراف خود می‌یابیم که مبتلا به یکی از اختلالات شایع تیروئیدی یعنی پرکاری یا کم‌کاری تیروئید یا بیماری خود ایمنی تیروئیدی هستند. پرکاری تیروئید، ناشی از کمبود ید در بدن و شدت آن در سنین 20 تا 50 سالگی است. کم‌کاری تیروئید، بویژه از نوع خودایمنی نیز اگرچه در نوجوانان دیده می‌شود، ولی شیوع آن با افزایش سن بیشتر می‌شود. اما چرا عملکرد غده تیروئید در برخی افراد دچار اختلال می‌شود؟ تصویر چگونه بر مشکلات تیروئیدی غلبه کنیم؟

دکتر فریدون عزیزی، متخصص غدد در پاسخ این سوال می‌گوید: شایع‌ترین علت اختلال عملکرد غده تیروئید در جهان کمبود ید است، زیرا ید برای تشکیل هورمون‌های تیروئید مورد نیاز است و کمبود آن، سبب کاهش هورمون‌های تیروئید و اثرات آن در بدن می‌شود. کمبود ید بخصوص در دوران جنینی و نیز در سال‌های اول زندگی، سبب بروز عوارض غیرقابل جبران می‌شود.

وی با تاکید بر این که در دوران بارداری اگر زنی با کمبود ید مواجه باشد تیروئید او و جنینش نمی‌توانند به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید کنند، به جام‌جم می‌گوید: به همین دلیل، رشد سلول‌های مغزی جنین دچار اشکال می‌شود تا جایی که پس از تولد، تجویز هورمون‌های تیروئید نمی‌تواند اشکالات رشد مغزی که در دوران جنینی اتفاق افتاده، برطرف کند. دادن هورمون تیروئید می‌تواند از اختلالات رشد جسمی (قد و رشد بدن) جلوگیری کند و مانع پیشرفت مشکلات مغزی و کاهش هوش بیشتر شود.

از گواتر تا خودایمنی تیروئیدی

شایع‌ترین بیماری تیروئید گواتر ساده (بدون کم‌کاری و پرکاری) است که فقط تیروئید بزرگ می‌شود و علت آن معلوم نیست و روشی برای جلوگیری آن وجود ندارد. گره‌های تیروئید نیز از اختلالات نسبتاً شایع است و اصولاً علت خاصی برای پیدایش آنها وجود ندارد. این متخصص غدد می‌افزاید: بیماری شایع دیگر، بیماری خودایمنی تیروئید است که در خون فرد، موادی از سلول‌های لنفوسیت (سلول‌های تک هسته‌ای خون) ترشح می‌شوند که تیروئید بیمار را تحریک و پرکاری ایجاد می‌کند. این اختلال در بیشتر موارد، سبب از بین رفتن فعالیت سلول‌ها و کم‌کاری تیروئید می‌شود.

زنگ خطر مشکلات تیروئیدی

این متخصص غدد پاسخ می‌دهد: در پرکاری تیروئید، متابولیسم همه سلول‌های بدن افزایش و در کم‌کاری، کاهش پیدا می‌کند. پرکاری با تپش قلب، کاهش وزن، اضطراب، افزایش تعریق، عصبانیت، لرزش دست و بدن همراه است. در کم‌کاری تیروئید، همه حرکات بدن خفیف است. خستگی، ضعف، پوست خشک، افزایش وزن، افسردگی، یبوست و احساس سرما از علائم مهم کم‌کاری تیروئید هستند.

ضرورت مصرف نمک یددار

در کشور ما از 25 سال پیش، طرح کشوری مقابله با کمبود ید اجرا می‌شود و به این ترتیب با مصرف نمک یددار، نیازی به پرهیز غذایی خاص وجود ندارد.

دکتر محمد هاشمی، متخصص تغذیه و دبیر انجمن پیشگیری از چاقی در این باره می‌گوید: در مبتلایان اختلالات تیروئیدی باید علاوه بر نمک یددار از منابع پروتئین حیوانی در برنامه غذایی استفاده شود و باکیفیت‌ترین منبع پروتئینی در این ارتباط غذاهای دریایی است.

دکتر عزیزی نیز تاکید می‌کند: اگر کم‌کاری شدید یا طولانی باشد، مصرف ید بی‌فایده خواهد بود و فرد باید همه عمر از داروهای تیروئیدی استفاده کند. اگر کم‌کاری به علل دیگر (غیر از کمبود ید) باشد، تجویز ید آن را بهبود نمی‌بخشد و باید از داروهای

تیروئیدی استفاده کرد.

آیا مکمل یددار مصرف کنیم

مسلم است که افراد باید نمک کم مصرف کنند، ولی هر نمکی که مصرف می‌کنند باید حاوی ید باشد.

دکتر هاشمی در گفت‌وگو با جام‌جم با تاکید بر این که برخی گروه‌ها مثل مادران باردار و شیرده، نیاز بیشتری به مصرف ید دارند، می‌گوید: برای تنظیم فعالیت تیروئید، علاوه بر نمک یددار باید از مکمل‌های یددار نیز استفاده شود، اما گروه‌های دیگر در صورت مصرف مقادیر لازم از نمک یددار نیاز به مکمل ید ندارند و صرفاً باید از مکمل‌های کلسیم و ویتامین‌های محلول در آب استفاده کنند. کسانی هم که مبتلا به فشار خون هستند و مصرف نمک در آنها با محدودیت همراه است باید با نظر پزشک از مکمل یددار استفاده کنند. وی می‌افزاید: گفته می‌شود مبتلایان مشکلات تیروئیدی باید از مصرف سبزیجاتی چون انواع کلم و سیر بپرهیزند، اما این مساله از نظر علمی به اثبات نرسیده است.

پیشگیری ممکن نیست

به گفته دکتر عزیزی در اکثر موارد برای پرکاری تیروئید روش‌های پیشگیری وجود ندارد، ولی ثابت شده سیگار کشیدن بروز بیماری را تشدید می‌کند. در کسانی که گواتر چند گره‌ای دارند مصرف ید زیاد می‌تواند آن را به پرکاری تیروئید تبدیل کند. کسانی که به دلیل گواتر یا کم‌کاری تیروئید، فرآورده‌های تیروئیدی مصرف می‌کنند باید از مصرف زیاد بدون مجوز پزشک خودداری کنند.

پونه شیرازی