

غده تیروئید



تیروئید غده کوچک درون ریز یکی از مهمترین اعضای بدن است که مسئولیت تنظیم مصرف انرژی، متابولیسم، تولید گرما، روند رشد و تنظیم خواب را بر عهده دارد. زنان ده برابر بیشتر از مردان در معرض بروز اختلالات تیروئیدی هستند.

همشهری آنلاین: تیروئید غده کوچک درون ریز یکی از مهمترین اعضای بدن است که مسئولیت تنظیم مصرف انرژی، متابولیسم، تولید گرما، روند رشد و تنظیم خواب را بر عهده دارد. زنان ده برابر بیشتر از مردان در معرض بروز اختلالات تیروئیدی هستند.

تیروئید این غده کوچک درون ریز یکی از مهمترین اعضای بدن است که مسئولیت تنظیم مصرف انرژی، متابولیسم، تولید گرما، روند رشد و تنظیم خواب را بر عهده دارد. زنان ده برابر بیشتر از مردان در معرض بروز اختلالات تیروئیدی هستند.

تیروئید یک غده درونی به شکل پروانه است که در بخش عرضی حنجره در جلوی گلو قرار گرفته و تاثیر بسیار مهمی بر کارکردهای گوناگون بدن دارد.

احتمال بروز اختلال عملکرد آن در زنان بالای ۳۵ سال بالاست. این غده که ابعاد آن به اندازه انگشت شست است، تقریباً در تمام فرایندهای بدن دخالت دارد.

به گفته دکتر کریستیان نصر (Christian Nasr) رئیس گروه پزشکی مرکز تحقیقات تیروئید کلینیک کلوند این غده هورمون‌هایی تولید می‌کند که با کنترل میزان سوخت کالری و سرعت کارکرد مغز، قلب و کبد و دیگر ارگان‌ها، متابولیسم را تنظیم می‌کند. همچنین روی روحیه و خلق افراد، عادت ماهانه در زنان و سلامت استخوان تاثیرگذار است.

این غده هورمون تیروکسین (T4) و تری یدو تیرونین (T3) را تولید و به داخل خون ترشح می‌کند. تاثیر این هورمون‌ها روی بدن به این شرح است:

قلب: این دو هورمون بر میزان تپش قلب اثر می‌گذارد و گردش خون را با شل کردن ماهیچه‌های دیواره رگ‌های خونی کنترل می‌کند.

باروری: هورمون‌های تیروئید مسئولیت تنظیم عادت ماهانه را به عهده دارند، کم‌کاری یا پرکاری این غده باعث اختلال در تخمک‌گذاری و پریودهای نامنظم می‌شود.

استخوان‌ها: ترشح این هورمون‌ها در میزان استحکام استخوان‌ها تاثیر دارد. کم‌کاری و یا پرکاری تیروئید ممکن است روند پوکی استخوان‌ها را تسریع کند.

وزن: از آنجا که تیروئید مسئول کنترل میزان سوخت‌وساز بدن است، پرکاری آن باعث کاهش وزن و کم‌کاری آن موجب افزایش وزن می‌شود.

مغز: کم‌کاری تیروئید ممکن است باعث فراموشی، اختلال تمرکز و افسردگی شود. خوشبختانه این علائم با درمان هورمونی برطرف خواهند شد.

پوست: کم‌کاری تیروئید باعث توقف روند عادی رشد سلول‌های پوستی، مو و ناخن می‌شود.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خطر بروز اختلال تیروئید در زنان بالاتر است. طبق گفته دکتر کریستیان نصر علت این امر ممکن است هورمون "استروژن" باشد. سلول‌های تیروئید تمرکز بسیاری بر گیرنده‌های استروژن دارند و این امر بدین معناست که این سلول‌ها نسبت به تاثیرات هورمون‌های زنانه بسیار حساس هستند.

برخی از پژوهشگران احتمال می‌دهند بسیاری از علل کم‌کاری و یا پرکاری مربوط به بیماری‌های خودایمنی باشد که زنان برای ابتلا به آن مستعدتر هستند.

علت شایع کم‌کاری بیماری "هاشیموتو" است که میزان شیوع آن در میان زنان ۷ برابر بیشتر از مردان است. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به غده تیروئید حمله می‌کند. گاهی این التهاب منجر به کاهش فعالیت غده تیروئید می‌شود.

علت شایع پرکاری تیروئید بیماری گریوز Graves یا گواتر سمی است که زنان ده برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به آن قرار دارند. علائم اختلال تیروئید

علائم پرکاری و کم‌کاری تیروئید گاه با علائم بیماری‌های دیگر شباهت دارند. اما اگر یک یا دو مورد از علائم زیر را در بدن خود شناسایی کرده‌اید حتماً به پزشک مراجعه کنید:

علائم کم‌کاری: خشکی پوست و مو، فراموشی، یبوست، خستگی شدید، گرفتگی عضلات، افزایش وزن بی‌دلیل، عادت ماهانه نامنظم با خونریزی‌های شدید، تورم صورت و افزایش حساسیت نسبت به سرما.

علائم پرکاری: کج خلقی، افزایش تعریق، افزایش ضربان قلب، اختلال خواب، افزایش دفع، کاهش وزن بی‌دلیل، کاهش یا توقف عادت ماهانه و خونریزی، برآمدگی چشم‌ها و لرزش دست.

طبق نظر پژوهشگران ۳۰ درصد افرادی که کم‌کاری تیروئید دارند نیازمند به درمان دارویی نیستند. اگر مقدار هورمون‌های تیروئیدی T3 و T4 در خون بالا و میزان TSH پایین باشد، نشان‌دهنده این است که پرکاری تیروئید به علت اختلال در خود تیروئید ایجاد شده است.

برای مثال در بیماری گریوز Graves که مهم‌ترین عامل پرکاری تیروئید است، به علت واکنش‌های خودایمنی، پادتنی علیه گیرنده TSH در سطح سلول‌های غده تیروئید ساخته می‌شود. این پادتن باعث تحریک این گیرنده و افزایش تولید و ترشح هورمون‌های تیروئید می‌شود. با افزایش هورمون‌های تیروئیدی مقدار TSH کاهش می‌یابد. از این‌رو در این بیماران مقدار T3 و T4 بالا و مقدار TSH پایین است.

اگر مقدار هورمون‌های تیروئید و مقدار TSH نیز بالا باشد، ممکن است پرکاری تیروئید به علت اختلال در هیپوفیز رخ داده باشد. سرطانی‌شدن هیپوفیز یا مقاومت آن به هورمون‌های تیروئید باعث افزایش ترشح TSH می‌شود. TSH با تحریک غده تیروئید مقدار ترشح T3 و T4 را افزایش می‌دهد.

تستی ساده برای کنترل تیروئید

انجمن متخصصین غدد آمریکا این تست ساده را برای تشخیص زودهنگام اختلالات تیروئیدی توصیه می‌کنند:

۱- از یک آینه دسته‌دار برای مشاهده بخش پائینی گردن، نقطه‌ای بین ترقوه و حنجره استفاده کنید.

۲- سر را به عقب متمایل کنید و یک جرعه آب بنوشید و به برآمدگی این ناحیه نگاه کنید.

۳- چنانچه در این ناحیه برآمدگی غیر عادی مشاهد کردید فوراً با پزشک تماس بگیرید.

نکاتی برای حفظ سلامتی تیروئید

۱- مصرف ۱۵۰ میکروگرم ید در رژیم غذایی روزانه برای تولید هورمون‌های تیروئید ضروری است. معمولاً نمکی که هر روز مصرف می‌کنید حاوی ید است ولی چنانچه از رژیم غذایی کم‌نمک پیروی می‌کنید می‌توانید میزان ید مورد نیاز روزانه را از مصرف ماهی، لبنیات، تخم‌مرغ و فراورده‌های غلات استفاده کنید.

۲- آب آشامیدنی خود را فیلتر کنید. پرکلرات ماده‌ای شیمیایی است که مانع از جذب ید می‌شود. این ماده در آب لوله‌کشی وجود دارد. اگر در آب منطقه‌ای که زندگی می‌کنید پرکلرات وجود دارد از فیلترهای اُسمزی برای تصفیه آب استفاده کنید.

۳- از تریکلوزان پرهیز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند این ماده آنتی‌باکتریال افزودنی که در صابون یافت می‌شود باعث مختل شدن انتشار ژنی مرتبط با هورمون تیروئید می‌شود. در آزمایشی که روی گونه‌های حیوانی انجام شده است این ماده عملکرد استروژن و تستوسترون را مختل کرده است.

۴- از کاربرد ظروف نچسب خودداری کنید: روکش‌های حاوی پرفلوئور ممکن است موجب اختلالات کارکرد تیروئید شوند.

خبرگزاری آلمان