

## همیشه مراقب تیروئیدتان باشید

چند روز پیش وزارت بهداشت در آستانه روز جهانی گواتر (چهارم خرداد) نسبت به بازگشت این بیماری به کشور هشدار داد و توجه رسانه‌ها و مردم را به بالا رفتن خطر بروز اختلالات تیروئیدی در افراد جامعه جلب کرد.



چند روز پیش وزارت بهداشت در آستانه روز جهانی گواتر (چهارم خرداد) نسبت به بازگشت این بیماری به کشور هشدار داد و توجه رسانه‌ها و مردم را به بالا رفتن خطر بروز اختلالات تیروئیدی در افراد جامعه جلب کرد.

جام جم سرا:

به گفته مسئولان این وزارتخانه این مساله می‌تواند ناشی از عرضه نمک‌های تقلبی بدون ید با عنوان نمک دریا باشد. نمک‌هایی که از سوی عده‌ای سود جو عرضه می‌شود و آنالیز آزمایشگاهی مشخص کرده که فاقد عنصر ید است و علاوه بر ناخالصی، آلوده به فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک و کادمیوم نیز هست.

اما چرا بررسی اختلالات تیروئیدی و عوامل موثر در بروز آنها مهم است؟ اهمیت این بررسی‌ها به هورمون‌های مترشحه از غده تیروئید بازمی‌گردد؛ هورمون‌هایی که از غده تیروئید ترشح می‌شود و بر سوخت و ساز یا متابولیسم همه سلول‌های بدن تأثیر می‌گذارد. بنابراین هر گونه اختلالی که در عملکرد این غده ایجاد شود می‌تواند باعث بروز علائم و نشانه‌های بالینی اختلالات مربوط به تیروئید شود که شایع‌ترین آنها پرکاری غده تیروئید یا گواتر در شرایط کمبود دریافت ید است.

دکتر حسین دلشاد، متخصص بیماری‌های داخلی و فوق‌تخصص غدد داخلی و متابولیسم در گفت‌وگو با جام‌جم درباره اهمیت بررسی اختلالات تیروئیدی از بدو تولد می‌گوید: در پی کمبود ترشحات غده تیروئید، رشد سلول‌های مغزی در جنین دچار اشکال می‌شود و اگر تشخیص آن دیر هنگام صورت بگیرد این اختلالات به کاهش ضریب هوشی و بروز اشکالاتی در یادگیری کودکان منجر می‌شود. به علاوه کمبود ید بتدریج با افزایش سن، باعث بزرگ شدن غده تیروئید و ابتلا به گواتر می‌شود.

ایران؛ عاری از کمبود ید

ید مثل دیگر عناصر شیمیایی به عنوان یک عنصر شناخته می‌شود و مهم‌ترین نقش آن شرکت در ساختمان هورمون‌های تیروئید است. به طوری که بیش از 60 درصد وزن دو هورمون تیروئیدی بدن یعنی T3 و T4 از ید تشکیل شده است. بنابراین ید یک عنصر حیاتی برای عملکرد غده تیروئید به شمار می‌آید.

دکتر دلشاد با تأکید بر این که تا 20 سال قبل، ایران به عنوان یکی از کشورهای دچار کمبود ید تلقی می‌شد، اما طی دو دهه اخیر با استفاده از نمک ید دار به سطح یدرسانی مطلوب در جامعه دست پیدا کرده‌ایم، می‌افزاید: در واقع با تهیه، توزیع و مصرف نمک‌های یددار، ایران به عنوان اولین کشور عاری از کمبود ید در بین کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا از طرف دفتر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی شناخته شده است.

این متخصص غدد تأکید می‌کند: خوشبختانه کشور ما طی چند دهه اخیر اقدام به غربالگری کم‌کاری مادرزادی تیروئید نوزادان کرده به طوری که امروزه هر نوزادی که به دنیا می‌آید یک نمونه خون از پاشنه پای وی برای اندازه‌گیری تیروئید گرفته می‌شود که در صورت مثبت بودن نتیجه آزمایش طی دو هفته بعد از تولد، نوزاد تحت درمان قرار می‌گیرد. اجرای این برنامه باعث شده تا از تولد نوزادانی که دچار عقب‌ماندگی ذهنی به علت کم‌کاری مادرزادی تیروئید هستند به طور قابل توجهی کاسته شود.

افراد در معرض خطر اختلالات تیروئیدی

معمولا افراد در هر سنی مستعد ابتلا به اختلال‌های عملکرد تیروئید هستند. البته این اختلال‌ها در زنان شایع‌تر از مردان است و با گذشت سن بر شیوع این اختلال‌ها در هر دو جنس نیز افزوده می‌شود. دکتر دلشاد با اشاره به این موضوع می‌گوید: افرادی که به عنوان افراد هدف در جامعه برای اختلال‌های تیروئید باید مورد ارزیابی قرار گیرند نوزادان در بدو تولد، دانش‌آموزان و خانم‌هایی هستند که قصد بارداری دارند. با وجود آن که شیوع بیماری‌های تیروئید در سنین بالا افزایش می‌یابد، اما توافق نظر همگانی در ارتباط با بیماری یابی در سنین بالا وجود ندارد.

## ضرورت بررسی اختلالات تیروئید از بدو تولد

کم کاری تیروئید نیز از اختلالات شایع تیروئیدی است که ممکن است به طور مادرزادی بروز کند یعنی این که غده تیروئید در جنین به طور مادرزادی تشکیل نشده یا کوچکتر از حد طبیعی باشد یا این که غده تیروئید در جنین طبیعی باشد، اما عملکرد سلول‌های تیروئید بنا بر دلایل ژنتیکی دچار اختلال شود که در این شرایط نوزاد با کم کاری تیروئید به دنیا می‌آید.

دکتر دلشاد با تاکید بر این که اگر علائم و نشانه‌های کم کاری مادرزادی غده تیروئید 2 تا 3 سالگی مورد توجه قرار نگیرد، زمان طلایی برای رشد و تکامل سیستم اعصاب جنین و نوزاد از دست می‌رود، می‌افزاید: نوزادانی که با کم کاری مادرزادی تیروئید به دنیا می‌آیند اگر در روزهای اول تولد مورد تشخیص و درمان قرار نگیرند دچار اختلال در رشد فیزیکی و مغزی می‌شوند.

### اختلال تیروئید با نشانه‌های متفاوت

علائم و نشانه‌های بالینی ناشی از اختلالات تیروئیدی در افراد مختلف، بسیار متفاوت است. برای مثال اختلال ناشی از کمبود ید در حالت خفیف و متوسط فقط باعث بزرگی غده تیروئید (گواتر) می‌شود، اما کمبود شدید ید می‌تواند باعث کم کاری تیروئید، عقب‌ماندگی ذهنی و فیزیکی شود.

به گفته دکتر دلشاد، کم کاری تیروئید در بالغین ممکن است به طور خود ایمنی یا ناشی از عمل جراحی تیروئید، دریافت ید رادیواکتیو یا مصرف داروهای ضد تیروئید باشد. در این افراد نیز بر حسب شدت کم کاری، بیمار احساس خستگی زودرس، خواب‌آلودگی، اختلال در تمرکز، خشکی پوست، ناخن، ریزش موها و افزایش وزن می‌شود.

### نشانه‌های گواتر

بیماری دیگر غده تیروئید پرکاری است که با عنوان گواتر شناخته می‌شود. پرکاری تیروئید می‌تواند جنبه خود ایمنی داشته باشد یا ناشی از توده‌های پر کار موجود در غده تیروئید که اصطلاحاً گره گرم نامیده می‌شود، التهاب تیروئید یا مصرف بیش از حد قرص‌های تیروئید باشد.

دکتر دلشاد با اشاره به علائم پرکاری تیروئید می‌گوید: بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید از نظر بالینی دچار کاهش وزن با وجود اشتها خوب، کاهش تحمل به گرما، تعریق زیاد، تپش قلب، اضطراب و در نوع خاص بیماری دچار علائم و نشانه‌های چشمی می‌شوند که به صورت خیرگی نگاه، باز شدن پلک‌ها از یکدیگر، بیرون زدگی چشم، قرمزی چشمی، احساس سوزش و احساس جسم خارجی در چشم‌ها که منجر به دوبینی می‌شود، بروز پیدا می‌کند و در موارد خیلی شدید نیز به عصب بینایی آسیب می‌رساند که دید بیمار را مورد تهدید قرار می‌دهد.

### تشخیص گره‌های بزرگ تیروئیدی

گره‌های تیروئیدی ناشی از رشد نابجا و غیرطبیعی در غده تیروئید هستند. البته 4 تا 7 درصد افراد جامعه دارای حداقل یک گره قابل لمس در غده تیروئید خود هستند که با انجام سونوگرافی از غده تیروئید یا در مواردی با لمس مورد تشخیص قرار می‌گیرد. حتی به گفته دکتر دلشاد 50 درصد افراد به ظاهر سالم نیز در سونوگرافی تیروئید شان حداقل یک گره تیروئید قابل رویت دارند که فقط در 5 تا 15 درصد موارد این گره‌های تیروئیدی دچار بدخیمی یا سرطان تیروئید هستند که با انجام نمونه برداری سوزنی می‌توان آنها را از یکدیگر تشخیص داد.

### پیشگیری با رژیم غذایی

به گفته دکتر دلشاد اگر کمبود ید در منطقه‌ای شدید باشد به بیمار توصیه می‌شود از موادی که مانع جذب ید می‌شود مثل کلم، شلغم و هویج اجتناب کند، اما امروزه بخصوص در کشور ما با کنترل اختلال‌های ناشی از کمبود ید و مصرف همگانی نمک‌های یددار، افراد جامعه دچار کمبود شدید ید نیستند، اما در برخی مناطق، ممکن است هنوز کمبود خفیف ید وجود داشته باشد که در چنین مناطقی معمولاً توصیه به پرهیز از استفاده مواد غذایی خاصی نمی‌شود.

نباید فراموش کرد که شناخت کم کاری و پرکاری تیروئید، استفاده از روش‌های غربالگری برای سرطان‌های تیروئید، بویژه در افراد در معرض خطر، غربالگری تیروئید قبل از بارداری و در زمان بارداری، در خانم‌های در معرض خطر و نیز غربالگری پس از تولد از

مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از بروز اختلالات تیروئیدی است. زمانی هم که بیماری وجود دارد باید از پیشرفت و عوارض آن جلوگیری و به درمان دارویی صحیح و بموقع اقدام کرد. (پونه شیرازی/گروه سلامت)