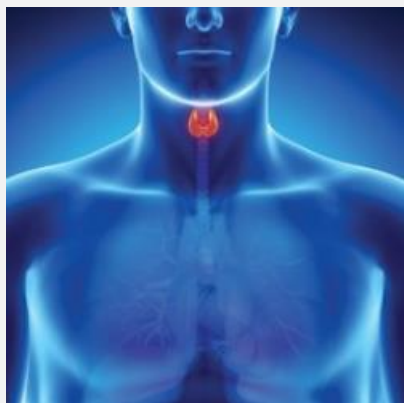


تغذیه در بیماران مبتلا به تیروئید

خیلی‌ها دچار اختلالات و بیماری‌هایی هستند که به‌نوعی غده تیروئید را درگیر می‌کند، اما ممکن است همه این افراد هم نسبت به بیماری‌شان آگاهی نداشته باشند، به‌طوری که بعضی از این بیماران حتی نمی‌دانند چنین مشکلی دارند و برای همین به فکر درمان هم نیستند.



جام جم سرا: خیلی‌ها دچار اختلالات و بیماری‌هایی هستند که به‌نوعی غده تیروئید را درگیر می‌کند، اما ممکن است همه این افراد هم نسبت به بیماری‌شان آگاهی نداشته باشند، به‌طوری که بعضی از این بیماران حتی نمی‌دانند چنین مشکلی دارند و به فکر درمان مشکل باشند.

البته نباید این موضوع را هم نادیده بگیریم که اختلالات غده تیروئید یکی از مشکلات و بیماری‌های شایعی است که افراد زیادی را درگیر می‌کند و براحتهای قابل درمان و کنترل است.

تیروئید غده‌ای پروانه‌ای شکل است که جلوی گردن قرار گرفته و با این‌که حجم و وزن زیادی ندارد، نقش بسیار مهمی در بدن ایفا می‌کند. دکتر مسعود رحمانیان با بیان این مطلب به جام‌جم می‌گوید: می‌توان گفت غده تیروئید تنظیم‌کننده متابولیسم و سوخت و ساز بدن است و یکی از مهم‌ترین هورمون‌هایی که این غده در بدن ترشح می‌کند، تیروکسین است که سرعت سوخت و ساز سلول‌های بدن و واکنش‌هایی را که در بدن اتفاق می‌افتد، تنظیم می‌کند و برهمین اساس نباید نقش غده تیروئید را نادیده گرفت.

اما ممکن است اختلالات و مشکلاتی برای این قسمت از بدن پیش بیاید. آن‌طور که این پزشک فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم می‌گوید: ممکن است این غده کم‌کار یا پرکار شده یا اختلالات و بیماری‌های آناتومیک برایش ایجاد شود؛ به این معنی که بزرگ شده یا در آن ندول به وجود بیاید.

برای بسیاری از افراد هم این سوال مطرح می‌شود که ندول تیروئید چیست و چرا ایجاد می‌شود که به گفته دکتر رحمانیان، ندول‌های تیروئید قسمتی از بافت تیروئید است که تغییر ماهیت داده و بافتی را به وجود آورده که ممکن است کاملاً با بافتی که داخل تیروئید است، تفاوت داشته باشد.

البته وی تأکید می‌کند ندول‌های تیروئید که پیدایش آنها زمینه ژنتیک دارد، در اکثر موارد و بیش از 95 درصد خوش‌خیم است و جای نگرانی ندارد.

بیماری‌های مختلف؛ علائم متفاوت

هر یک از بیماری‌ها و اختلالاتی که غده تیروئید را تحت تأثیر قرار می‌دهد، نشانه‌های متفاوتی را هم ایجاد خواهد کرد. به این معنی که علائم کم‌کاری و پرکاری تیروئید متفاوت است و نباید آنها را یکسان در نظر گرفت. دکتر رحمانیان با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: در بیماری پرکاری تیروئید، متابولیسم بدن بالا می‌رود و همین موضوع باعث لاغر شدن فرد می‌شود. بنابراین لاغری، تپش قلب، تعریق، احساس بی‌قراری و افزایش اشتها از جمله نشانه‌هایی است که طی این بیماری اتفاق می‌افتد.

وی ادامه می‌دهد: کسانی که دچار کم‌کاری تیروئید هستند، با نشانه‌هایی متفاوت با پرکاری تیروئید روبه‌رو می‌شوند و افزایش وزن، خشکی پوست، احساس سرما، کند شدن پاسخ‌ها و حرکات، ضعف و بی‌حالی و کند شدن ضربان قلب از جمله این نشانه‌هاست.

در مورد ندول تیروئید نیز به غیر از این‌که ممکن است در معاینه و لمس تیروئید، وجود چنین ندولی حس شود، معمولاً نشانه خاص دیگری وجود نخواهد داشت. مگر این‌که ندول خیلی بزرگ شده و از روی پوست قابل مشاهده باشد یا این‌که اثرات فشاری روی بافت‌های اطراف وارد کند.

درمان و کنترل بیماری‌های تیروئید

دکتر رحمانیان درباره روش‌های درمانی اختلالات تیروئید توضیح می‌دهد: در مورد کم‌کاری تیروئید که درمان فقط دارویی است و فرد باید قرصی را تحت نظر پزشک مصرف کند و با آزمایش‌هایی که به صورت دوره‌ای می‌دهد، وضع هورمون‌ها مشخص خواهد شد. در پرکاری تیروئید اما هم درمان دارویی داریم و هم جراحی و هم ید رادیواکتیو.

وی می‌افزاید: در اکثر موارد پرکاری‌های تیروئید نیز با استفاده از درمان دارویی موفق به درمان بیماری می‌شویم، اما اگر بیمار به درمان دارویی مقاومت نشان دهد، ناچاریم از سایر روش‌ها برای درمان و کنترل هورمون‌ها کمک بگیریم.

ندول تیروئید نیز همان‌طور که گفته شد در بیش از 95 درصد موارد خوش‌خیم است و به همین دلیل به جراحی نیاز ندارد؛ مگر

این که ندول خیلی بزرگ یا بدخیم شده باشد. گواتر هم در اکثر مواقع به جراحی نیاز ندارد مگر این که خیلی بزرگ شده باشد.

تغذیه صحیح در اختلالات تیروئید

تمام کسانی که دچار اختلالات تیروئید هستند، به این فکر می‌افتند که از مواد غذایی مفید استفاده کنند تا مشکل‌شان هرچه بهتر کنترل و درمان شود، اما چه غذاهایی برای این مشکل مفید به حساب می‌آید و از مصرف چه مواد غذایی‌ای باید پرهیز کرد؟

دکتر رحمانیان در پاسخ به این پرسش توضیح می‌دهد: کسانی که با مشکل کم‌کاری تیروئید روبه‌رو هستند باید سعی کنند ید مورد نیاز بدن‌شان تامین شود.

وی ادامه می‌دهد: ید در ماهی و غذاهای دریایی یافت می‌شود و علاوه بر آن، بیشتر نمک‌ها هم یددار بوده و برای این کار مناسب است، اما نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که نمک نباید در معرض نور خورشید یا حرارت قرار بگیرد. بر همین اساس هم توصیه می‌شود، نمک را در ظروفی نگهداری کنید که نور خورشید به آن نتابد و بعد از پخت غذا نمک را اضافه کنید تا حرارت، جذب ید را مختل نکند.

این فوق‌تخصص غدد درون‌ریز با اشاره به موادی که مانع جذب ید موجود در سایر مواد غذایی می‌شود، گفت: در صورتی که مواد غذایی مانند انواع کلم، کاهو یا شلغم به مقدار خیلی زیاد استفاده شود، می‌تواند جذب ید را مختل کند، اما نباید تصور کرد مصرف کاهو و کلم برای این بیماران به کلی باید کنار گذاشته شود، بلکه فقط زمانی که به مقدار خیلی زیاد از آنها استفاده کنیم، می‌تواند چنین مشکلی را ایجاد کند.

وی در ادامه به تغذیه بیماران مبتلا به پرکاری تیروئید اشاره می‌کند و می‌گوید: متابولیسم بدن این بیماران بالاست و به همین دلیل باید از خوردن غذاهایی که متابولیسم بدن را بالاتر می‌برد، پرهیز کنند. بنابراین باید از مصرف غذاهایی مانند فلفل، ادویه تند و تیز، چای خیلی پررنگ و قهوه تلخ اجتناب کنند. همچنین توصیه می‌شود این افراد سیگار را نیز ترک کنند. آن‌طور که دکتر رحمانیان می‌گوید، بیماران مبتلا به ندول تیروئید یا گواتر نیز باید ید مورد نیاز بدن‌شان را تامین کنند.

دارو خوردن هم شرایطی دارد

بیمارانی که برای کنترل اختلالات تیروئید از دارو استفاده می‌کنند، باید شیوه صحیح مصرف داروها را هم بدانند و از آن بدرستی استفاده کنند تا نتیجه خوبی بگیرند. دکتر رحمانیان در این باره می‌گوید: داروهای مربوط به کم‌کاری تیروئید باید یک ساعت پیش از غذا یا سه ساعت پس از آن مصرف شود. بنابراین به بیماران توصیه می‌شود این قرص‌ها را صبح و هنگامی که ناشتا هستند مصرف کرده و پس از یک ساعت، صبحانه‌شان را بخورند.

وی در ادامه یادآور می‌شود: مصرف مواد غذایی حاوی کافئین مانند چای و قهوه در فاصله زمانی کمتر از یک ساعت باعث می‌شود این قرص بخوبی جذب نشده و درست عمل نکند.

با وجود این خیلی از بیماران و بخصوص خانم‌های باردار از این موضوع شکایت دارند و می‌گویند براحته نمی‌توانند هنگامی که ناشتا هستند، این قرص‌ها را بخورند. کسانی هم هستند که زمان کافی برای این کار ندارند، اما به این افراد هم توصیه می‌شود تا حد امکان صبح‌ها داروی کم‌کاری تیروئید را بخورند و یک ساعت بعد صبحانه‌شان را مصرف کنند ولی اگر چنین کاری ممکن نیست، می‌توانند قرص را آخر شب و سه ساعت پس از شام بخورند.

وی می‌افزاید: جذب قرص‌های کم‌کاری تیروئید ممکن است تحت تاثیر داروهای دیگری مانند قرص آهن، کلسیم و قرص امپرازول قرار گرفته و جذب آن مختل شود. بنابراین اگر همزمان از این داروها نیز استفاده می‌کنید، توصیه می‌شود این قرص‌ها را با فاصله حداقل یکی دو ساعت از قرص‌های تیروئید مصرف کنید.

این فوق‌تخصص غدد درون‌ریز در پایان یادآور می‌شود: با توجه به این که علائم بیماری‌های تیروئید آهسته شروع می‌شود، ممکن است افراد متوجه این مشکل نشوند. بنابراین توصیه می‌شود کسانی که سابقه خانوادگی بیماری تیروئید دارند و بخصوص خانم‌هایی که در سنین باروری هستند و تصمیم به بارداری دارند، از این نظر آزمایش‌های لازم را انجام داده و بررسی شوند.

نیلوفر اسعدی‌بیگی / گروه سلامت