

غده تیروئید غده کوچک و پروانه ای شکل است که در جلوی گردن قرار گرفته است تیروئید با ترشح تعدادی هورمون، نقش مهمی در سوخت و ساز بدن و عملکرد صحیح آن دارد. کم کاری و پرکاری تیروئید قبل از بلوغ کمتر دیده میشود و در دختران و پسران یکسان بروز میکند اما پس از بلوغ احتمالاً به دلیل هورمونهای جنسی مشکلات تیروئیدی در زنان شایع است.

کم کاری تیروئیدی در بارداری: کم کاری تیروئید از بیماریهای شایع در زنان بخصوص زنان سنین باروری است و طبق آمار شیوع آن افزایش چشمگیری داشته است. علل این بیماری متفاوت است:

۱- یکی از عللی که در کشورهای فقیر شایع است کمبود ید در مواد غذایی است که ناشی از کمبود این ماده معدنی در خاک این کشورها است. خوشبختانه در کشور ما با توجه به افزودن ید به نمک طعام و مولتی ویتامینهای خاص دوران بارداری میزان بروز این نوع کم کاری تیروئید کاهش یافته است.

۲- نوع دیگری از کم کاری تیروئید بدلیل فعال شدن سیستم ایمنی فرد علیه غده تیروئید خودش بوجود می آید.

علامت کم کاری تیروئید:

خستگی یبوست، عدم تحمل سرما، افزایش وزن، ورم صورت و اندامها، ریزش مو، خشکی پوست، اختلال خواب، افتادگی پلک و کاهش نبض، گیجی، صدای خشن

اهمیت تشخیص کم کاری تیروئید:

هورمون تیروئید نقش مهمی در رشد و نمو سیستم عصبی جنین دارد. در نوزاد مادرانی که دچار کم کاری تیروئید بوده اند اختلالات عصبی، اختلال رشد و کاهش شاخص هوش دیده شده است.

عوارض کم کاری تیروئید برای مادر باردار:

زایمان زودرس، پارگی زودرس کیسه آب، فشار خون بارداری، مسمومیت حاملگی، کنده شدن جفت نازایی، سقط های مکرر



تیروئید از اواخر ماه سوم جنینی شروع به رشد میکند پس در سه ماهه اول جنینی جنین قادر به ساختن هورمونهای تیروئید نبوده و به هورمونهای تیروئیدی که از طریق جفت و از مادر دریافت میکند وابسته است.

تشخیص آن به سادگی و با یک آزمایش خون امکان پذیر است و چون جنین بخصوص در ماههای اول بسیار به تیروئید مادر وابسته است پس بهترین کار این است که کادر قبل از اقدام به بارداری آزمایش خون جهت بررسی تیروئید انجام داده و اگر مشکلی در تیروئید داشت ابتدا آن را درمان و سپس باردار شود.

توجه کنید که تشخیص و درمان به موقع کم کاری تیروئید هیچ مشکلی برای مادر و نوزاد ایجاد نخواهد کرد. مادر مبتلا به اختلال در غده تیروئید باید هر ۶ هفته یک بار آزمایش تیروئید را تکرار کند تا میزان هورمون در بدن و تاثیر درمان مشخص شود.



عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	شماره سند: Q!/EQ/134 تاریخ تدوین: ۹۷/۰۶/۲۰	 بیمارستان ۲۲ بهمن
--	---	--

هیپوتیروئیدی در بارداری



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۳۰۹-داخلی ۳۲۵۹۵۵۱۶

مادر عزیز: جهت غربالگری تیروئید نوزاد خود حتما در فاصله ۳ تا ۵ روزگی به همراه نوزاد خود به مراکز بهداشت مراجعه کنید. تنها با گرفتن چند قطره خون از پاشنه پای نوزاد و یک آزمایش ساده میتوان از عقب ماندگی ذهنی و جسمی نوزاد از مشکلات تیروئیدی پیشگیری کرد.



منابع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی
کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshebimar/>

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

از آنجا که دوره درمان این مشکل طولانی است مادر باید همکاری مستمر و مستقیم با پزشک داشته باشد و به توصیه های وی عمل کند. میزان مناسب دارو توسط پزشک غدد برای هر فرد جدا سنجیده میشود (از مصرف خودسرانه دارو و توصیه به دیگران خودداری شود). داروی انتخابی جهت کم کاری تیروئید لووتیروکسین نام دارد. کاهش وزن بسیار مهم بوده و تاثیر ورزش در درمان عارضه اجتناب ناپذیر است. از مصرف کلم خام- شلغم- اسفناج- بادان زمینی- گلابی- هلو و روغن کانولا خودداری شود چون باعث کاهش عملکرد تیروئید میشوند. بهتر است غذاها بخارپز میل شود و غذای سرخ کردنی حذف شده و از روغنهای حیوانی و کره استفاده نشود. در غذا نمک یddار استفاده شود (این نمک چنانچه در معرض نور باشد یd آن از بین میرود) چنانچه مادر فشار خون بالا نیز دارد از مصرف نمک خودداری شود. بین مصرف مولتی ویتامینها یحاوی آهن و کلسیم با لووتیروکسین حداقل ۴ ساعت باید فاصله باشد (چون مولتی ویتامینها جذب گوارشی لووتیروکسین را مختل میکنند)

