



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

مرکز آموزشی درمانی کمالی

عموان: مادران با کم کاری تیروئید



تهیه و تنظیم: واحد R&D و آموزش

Kamali Hospital

دپارتمان آموزش و پژوهش

تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۲۳۰۲۱-۳۲۲۲۲۰۲۱

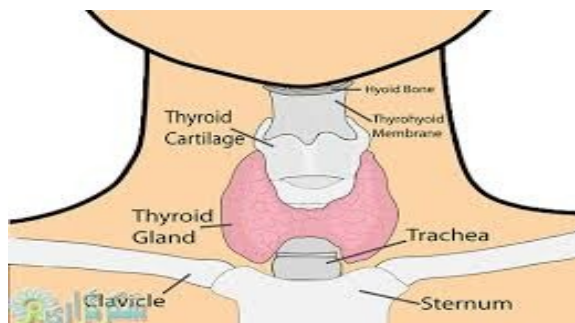
ایمیل: kamali.h.r.d@gmail.com

ویرایش: بهار ۱۴۰۳

رژیم غذایی در کم کاری تیروئید

غذاهای غنی از ید مانند (نمک ید دار، جلبک دریایی و غذاهای دریایی، ماهی آب شور، شوسی، نمک دریایی سلتیک) و غذاهای غنی از سلنیوم مانند (گوشت، جوجه، ماهی آزاد، ماهی تن، غلات خام، آجیل برزیلی، فراورده های لبنی، سیر و پیاز) مصرف کنید مصرف ید را در رژیم غذایی خود را افزایش دهید.

برای جلوگیری از عود علائم کم کاری تیروئید از خوردن غذاهایی مانند (بذر کتان، کلم قمری، بادام زمینی، کلم پیچ، شلغم، سبزیجات خردل، خردل، ارزن، گل کلم، هلو، قهوه و اسفناج) اجتناب کنید.



درمان تیروئید کم کار در بارداری

هدف از درمان تیروئید کم کار در بارداری کنترل میزان هورمون تیروئید در بدن است، در این شرایط مادر بلافاصله پس از متوجه شدن بارداری و یا در زمانی که قصد بارداری دارد بایست با مصرف میزان کافی هورمون تحت نظر پزشک متخصص زنان و همین طور پزشک متخصص غدد خطرات رشدی را از کودک خود دور کند و نیز عوارض ناشی از آن را برای خود کاهش دهد.



عملکرد غده تیروئید بر روی قسمت های مختلف بدن انسان تاثیرگذار است و همین باعث می شود تا کم کاری و پرکاری تیروئید به عنوان یک عامل و بیماری مهم مورد توجه قرار بگیرد، این تاثیر در دوران بارداری نیز بر روی مادر و جنین مشهود است . هورمون تیروئید تاثیر زیادی بر روی متابولیسم و رشد بدن دارد. این هورمون در سه ماهه اول بارداری برای جنین لازم و ضروری است، بنابراین قبل و بعد بارداری باید سطح هورمون تیروئید را کنترل کرد. از آنجایی که در کم کاری و یا پرکاری تیروئید تنظیم سطح هورمون دچار اختلال شده تاثیراتی را بر روی جنین خواهد داشت. با اینکه کم کاری تیروئید در برخی مواقع باعث ناباروری می شود ولی کنترل کم کاری تیروئید توسط پزشکان کمک می کند تا کسانی که مشکل دارند نیز بتوانند به خوبی دوره بارداری را طی کرده و کودک سالمی را به دنیا بیاورند، ولیکن آنچه که حائز اهمیت است این است که در درمان بیماری تیروئید تعلل صورت نگرفته و بیماری درمان شود.

علائم کم کاری تیروئید در بارداری

علائمی مانند خستگی و افزایش وزن می توانند نشان دهنده کم کاری تیروئید باشند ولی اینها علائمی است که در یک بارداری طبیعی نیز اتفاق می افتد، در حقیقت علائم بستگی زیادی به میزان کمبود هورمون در بدن دارد ولی به طور کلی برخی علائم عبارتند از:

- افزایش وزن
- افزایش سطح کلسترول
- خستگی
- افسردگی
- کاهش ضربان قلب
- مشکلات حافظه
- پوست خشک
- یبوست
- تورم پا
- گرفتگی عضلات

عوارض تیروئید کم کار در بارداری بر جنین

هورمون تیروئید تاثیر بسیار زیادی بر رشد مغز نوزاد چه در دوره جنینی و چه در زمان تولد دارد، کودکانی که با کم کاری تیروئید در بدو تولد به دنیا می آیند در خطر ایجاد مشکلات شناختی، عصبی و رشدی قرار می گیرند و ممکن است با کند ذهنی و یا حتی ناتوانی ذهنی رو به رو شوند به همین دلیل



بلافاصله یا در اسرع وقت پس از تولد آزمایش غربالگری تیروئید انجام می شود تا در صورتی که نوزاد با کم کاری تیروئید مواجه است تحت درمان قرار بگیرد، این درمان تا حد زیادی جلوی عوارض ناشی از کم کاری در نوزاد را می گیرد.