هفته جهانی تیروئید (4 لغایت 10خردادماه ) گرامی باد

یکی از غده های مهم و اثرگذار در بدن، غده ی تیروئید است.این غده ی پروانه ای شکل در جلوی‌ گردن، پایین حنجره و بالای استخوان‌ ترقوه است. عملکرد تیروئید توسط غده‌ای در بدن به نام هیپوفیز تنظیم می‌شود. هیپوفیز در مغز قرار دارد و با ترشح هورمون محرک تیروئید، باعث افزایش ترشح هورمون‌های تیروئید می‌شود.

غده تیروئید متشکل از دو لوپ است که به وسیله ی پل کوچکی به نام ایسموس به یکدیگر متصل شده اند. تیروئید دو هورمون به نام‌های T3 و T4 را ترشح می‌کند، کار این هورمون‌ها تنظیم چگونگی مصرف و ذخیره انرژی در بدن است. درواقع تیروئید مسئول تنظیم سوخت‌وساز بدن است. این هورمون‌ها به عملکرد طبیعی تمام سلول‌های بدن کمک وافری می کنند. علاوه برای این دو هورمون ، این غده هورمون‌های T3 ، T4 و کلسی‌تونین را نیز تولید می‌کند. هورمون‌های ذکر شده در تنظیم میزان کلسیم خون نقش دارند. بنابراین می‌توان گفت هورمون‌های ترشح شده از غده تیروئید بر تنظیم سرعت عملکرد سلول و متابولیسم سلولی اثرگذار هستند. تیروئید ممکن است دچار کم‌کار‌ی یا پرکاری شود. عملکرد غده تیروئید نیز مانند سایر اعضای بدن می‌تواند با مشکلاتی مواجه شود. با کسب آگاهی از علائم بیماری‌های تیروئید می‌توان از بروز بیماری‌های جدی پیشگیری به عمل آورد. در زیر معرفی اجمالی از بیماری‌های تیروئید صورت گرفته است که مطالعه ی آن خالی از لطف نیست.

**بیماری‌های غده تیروئید
کم‌کاری تیروئید**
در بین **بیماری‌های تیروئید** کم کاری تیروئید بیشترین شیوع را دارد. کم‌کاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید قادر به تولید هورمون کافی نیست. از آنجا که هدف اصلی هورمون تیروئید «تنظیم متابولیسم بدن» است، درواقع مبتلایان به این بیماری علائم مرتبط با کم شدن متابولیسم بدن را دارند.

**علائم کم‌کاری تیروئید:**
- خستگی
- ضعف
- یبوست
- افسردگی
- تحریک‌پذیری
- کم شدن حافظه
- کاهش میل جنسی
- ریزش مو
- افزایش وزن یا افزایش مشکل در کاهش وزن
- موهای ضخیم و خشک
- پوست‌های خشک و زبر و خشن
- عدم تحمل سرما (در این حالت نمی‌توانید مانند اطرافیان، سرما را تحمل کنید)
- گرفتگی عضلات و درد مکرر عضلات
- عادت ماهانه غیرطبیعی

**پرکاری تیروئید:**
پرکاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید بیش‌فعال است و مقادیر زیادی هورمون تیروئید تولید می‌کند.
علائم پرکاری تیروئید شامل موارد زیر است:
- لرزش دست
- نوسانات خلقی
- عصبی یا اضطراب
- کاهش وزن
- خشکی پوست
- مشکل خواب
- خستگی یا ضعف عضلانی
- تند شدن ضربان قلب
- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم
- افزایش فرکانس حرکات روده

**درمان پرکاری تیروئید:**
پرکاری تیروئید با داروهای ضد تیروئیدی که در تولید هورمون‌های تیروئید تداخل دارند قابل درمان است (در درجه اول متیمازول؛ پروپیلتوریوراسیل که اکنون فقط در زنان در ۳ ماهه اول بارداری استفاده می‌شود). گزینه دیگر، درمان با ید رادیواکتیو برای آسیب رساندن به سلول‌های سازنده هورمون‌های تیروئید است.

**گواترها، غده تیروئید غیرطبیعی بزرگ**
گواتر یک غده تیروئید غیرطبیعی است. گواتر به دلیل اینکه به طور کل متورم شده یا غده دارای رشد یا گره‌های متعدد روی آن است، ایجاد می‌شود، در حالی که برخی افراد مبتلا به گواتر هیچ علائمی ندارند، برخی دیگر ممکن است علائم پرکاری یا کم‌کاری تیروئید را داشته باشند.

**علایم گواتر:**

* تورم در پایه گردن
* احساس تنگی در گلو
* سرفه
* وجود مشکل در بلع
* وجود مشکل در تنفس

**علل ایجاد گواتر**
- کمبود ید
- بیماری گریوز
- بیماری‌هاشیموتو
- تیروئیدیت
- ندول‌های تیروئید
- سرطان تیروئید

**درمان گواتر**
درمان به علت گواتر و علائم آن بستگی دارد. به طور مثال اگر گواتر به دلیل کمبود ید ایجاد شود، ممکن است با مکمل‌های ید و هورمون تیروئید تحت درمان قرار گیرد.

**گریوز:**

گریوز یک از بیماری‌های تیروئید است که در دسته بیماری‌های خود ایمنی قرار می‌گیرد. این بیماری علائمی مشابه با پرکاری تیروئید دارد زیرا بروز آن موجب افزایش ترشح هورمون‌های غده تیروئید می‌شود. لازم به ذکر است این بیماری نیز همچون سایر بیماری‌های خود ایمنی در زنان شیوع بیشتری دارد.

**هاشیموتو:**

هاشیموتو نیز نوعی بیماری خود ایمنی است که در غده تیروئید رخ می دهد. علت رخ دادن این بیماری هنوز در دست بررسی است اما بسیاری آن را ناشی از رشد باکتری و یا ویروس میدانند. برخی دیگر از محققان نیز معتقدند که  عامل وراثت علت بروز این بیماری است. اما از علائم این بیماری می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* افزایش وزن
* افسردگی
* حساسیت به گرما و سرما
* خشک شدن پوست
* رنگ پریدگی
* خواب‌ رفتگی اندام‌ ها
* کوفتگی
* احساس وحشت ناگهانی
* کند یا تند شدن ضربان قلب
* افزایش کلسترول خون و کاهش قند خون
* ضعف یا گرفتگی ماهیچه‌ها
* ضعف حافظه
* ریزش موها

**ندول‌های تیروئید:**

از دیگر بیماری های تیروئید، ندول‌های تیروئید است. ندول‌های تیروئید به صورت گره یا توده هایی در غده تیروئید خود را نشان می دهند و به دو صورت متعدد و منفرد قابل مشاهده است. اگر چه ماهیت این توده ها بی خطر است اما ممکن است گاهی از حالت خوش خیم به بدخیم تغییر حالت بدهند. این بیماری خود را با علائم زیر نشان می دهد:

* کاهش وزن ناگهانی
* تعریق زیاد
* رعشه
* عصبانیت
* ضربان قلب تند و نامنظم

**سرطان تیروئید:**

سرطان ناشی از رشد غیر طبیعی سلول‌ها است و می‌تواند به دو دسته خوش خیم و بدخیم تقسیم شود. اگر در سلول‌های غده تیروئید نیز رشد غیر عادی صورت گیرد می‌توان شاهد رخ دادن سرطان تیروئید بود. سرطان تیروئید در دسته سرطان‌های خطرناک قرار می گیرد و راه‌های درمانی بسیاری برای آن وجود دارد. از علائم سرطان تیروئید می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* احساس گیر کردن چیزی در گلو
* داشتن مشکل در بلع آب دهان یا غذا
* خشن شدن ناگهانی صدا
* داشتن سرفه های مکرر و بدون علت

**روش های تشخیص آزمایشگاهی تیروئید:**

هورمون‌های غده تیروئید در خون ریخته می‌شود به همین دلیل برای تشخیص بیماری‌های تیروئید لازم است یک سری آزمایش ها تجویز شود. روش‌های تشخیص آزمایشگاهی تیروئید به این صورت است که در مرحله اول برای تشخیص بیماری تیروئید آزمایش‌‎های هورمون تحریک کننده تیروئید (TSH) و هورمون T4 تجویز می‌شود. TSH هورمونی است که از غده هیپوفیز برای تحریک غده تیروئید ترشح می‌شود. این هورمون در واقع غده تیروئید را وادار به تولید و ترشح دو هورمون تری یدوتیرونین (T3) و تیروکسین (T4) می‌کند. در راستای تکمیل و تفسیر این دو آزمایش ذکر شده لازم است بیمار آزمایش‌های زیر را نیز انجام دهد:

* T3 آزاد
* کلسیتونین
* تیروگلوبولین
* Anti TPO

با توجه به اینکه هورمون‌های غده تیروئید در خون ترشح می‌شوند، دادن آزمایش خون برای تشخیص اولیه این بیماری کافی است. بعد از انجام این آزمایش، سطح هورمون موجود در خون سنجیده می شود و پزشک بر اساس نتایج ارایه شده از سوی آزمایشگاه می‌تواند وجود یا عدم وجود بیماری های تیروئید را تشخیص دهد

**در خصوص برنامه کشوری کم کاري تیروییدنوزادان :**

 معمولاً بیماری کمکاری تیروئید نوزادان کم علامت و فقط در حدود 5 %موارد ابتلا، در روزهاي اولیه پس از تولد، داراي علائم و نشانگان بیماري هستند. این علائم کم و غیراختصاصی هستند و معمولاً تشخیص بالینی بیماري در روزهاي اولیه زندگی بندرت داده میشود. به عبارت دیگر براساس یافته هاي بالینی، تنها 10 %نوزادان در ماه اول، 35 % در سه ماه اول، 70 %در طول 1 سال و 100 %در طول 4 -3 سال اول زندگی شناسایی میشوند. بدون غربالگري، تشخیص بیماري دیرهنگام انجام شده و کمبود هورمون تیرویید اثرات منفی خود را بر شیرخوارگذاشته و عقب ماندگی ذهنی اتقاق خواهد افتاد.از سال 1384 تاکنون این غربالگری در کل کشور در حال انجام است ومنجر به شناسایی ودرمان هزاران نوزاد مبتلا وپیشگیری ازعقب ماندگی ذهنی وجسمی درآنان شده است .

با انجام برنامه کشوري غربالگري بیماري کمکاري تیرویید نوزادان که بصورت گرفتن 5 قطره خون از پاشنه پای نوزاد در 3تا 5 روزپس از تولد می باشد با تشخیص به هنگام و درمان مناسب مبتلایان، پیش آگهی نوزادان بیمار به طور چشمگیري بهبود یافته است اما بدون درمان و یا درمان دیررس و یا نامناسب عقبماندگی ذهنی و کوتاهی قد اجتناب ناپذیر است. آموزش وسیع و مداوم جامعه و کلیه کارکنان درگیر در اجراي برنامه و ضمانت اجرایی قوي، براي پوشش دهی قابل قبول غربالگري کم کاري مادرزادي تیرویید بسیار مهم و حائز اهمیت است.

**گروه پیشگیري از بیماري هاي غیرواگیرمعاونت بهداشتی اصفهان**