

خودمراقبتی در کم کاری تیروئید

رژیم غذایی :

- ✓ رژیم پر فیبر (سبزیجات و میوه‌جات فراوان) استفاده شود تا از یبوست جلوگیری شود. (سبزیجات را بصورت پخته مصرف نمایید) نوشیدن آب به مقدار کافی (حداقل 8-6 لیوان) بسیار ضروری است.
- ✓ از خوردن غذاهای نشاسته‌دار و چرب خودداری شود.
- ✓ مکمل‌ها در بهبود شرایط شما تاثیر آنچنانی ندارند.
- ✓ توجه داشته باشید که از نمک در پایان پخت غذا استفاده کنید. زیرا ید موجود در نمک هنگام برداشتن درب غذا، همراه با بخار خارج می‌شود و در ضمن نمک ید دار را نباید در شیشه‌های شفاف و در معرض نور نگهداری کرد. توجه کنید که زیاده‌روی در مصرف ید نداشته باشید.
- ✓ تامین مقادیر کافی ویتامین‌های C، A، E و ویتامین‌های گروه B به ویژه B2، B3، B6 که برای تولید هورمون تیروئید ضروری هستند.
- ✓ منابع مناسب ویتامین C: میوه، مرکبات و سبزیجات تازه.
- ✓ منابع مناسب ویتامین A: جگر، تخم مرغ ، ماهی‌های روغنی، سبزی‌های سبز رنگ (به جز گیاهان خانواده‌ای کلم)، سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی رنگ. هر چه این میوه‌ها و سبزی‌ها پررنگ‌تر باشند غلظت ویتامین در آنها بیشتر است.
- ✓ منابع مناسب ویتامین B: غلات سبوس‌دار، گوشت گاو، گوشت ماکیان و ماهی.

- ✓ پرهیز از مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر، شیرینی‌جات و ... و از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین دار اجتناب و میانه روی در مصرف فرآورده‌های شیری و گندم.
- ✓ استفاده از منابع غنی از آهن مانند: جگر، گوشت قرمز و غلات غنی شده با آهن، به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از فقر آهن نیز می‌باشند .
- ✓ استفاده از منابع غنی B12 مانند: جگر گاو، جگر مرغ، گوشت گاو، ماهی قزل آلا به ویژه در افرادی که دارای کم خونی ناشی از کمبود این ویتامین هستند. عدم توجه به کم خونی با هر منشائی که باشد، در تشدید ضعف و خستگی و بسیاری از علائم دیگر موثر خواهد بود.
- ✓ غذاهای دریایی مانند میگو، ماهی تن، ماهی ساردین و جلبک دریایی به دلیل غنی بودن از مقادیر بالای ید می‌تواند مفید باشد.
- ✓ غذاهایی مثل کلم و شلغم، چغندر، خردل، سویا، بادام زمینی، ارزن و قارچ و مصرف مارگارین و چربی‌های هیدروژنه، نمک طعام، آب کلردار، آنتی بیوتیک، نوشیدنی‌های الکلی، همبرگر، پیتزا، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ شده، پپسی و کوکا را باید بسیار محدود نمود.

❖ فعالیت

- ✓ تحرک و ورزش منظم داشته باشید. فعالیت و استراحت متناوب و فعالیت‌های تفریحی داشته باشید.

❖ مراقبت

- ✓ بهداشت فردی را رعایت کنید و از تماس با بیماران عفونی خودداری شود و شرایط ایجاد استرس را کاهش دهید.
- ✓ توصیه به خانم‌ها: به دلیل تخمک گذاری نامنظم، از روش‌های ضدبارداری مطمئن استفاده شود.
- ✓ با توجه به اینکه عوارض کم کاری تیروئید کاهش دمای بدن است لذا لباس یا پتوی اضافی استفاده کنید. در محیط سرد قرار نگیرید. از به کار بردن بالش‌تک‌های گرماده یا پتوهای برقی خودداری شود زیرا خطر گشاد شدن و احتمال بروز کلاپس عروقی افزایش می‌یابد.
- ✓ خستگی بیش از حد و ریزش مو و پوست خشک و گرفتگی صدا واز بین رفتن میل جنسی نشانه های کم کاری تیروئید می‌باشد.
- ✓ طی درمان باید مراقب تداخل هورمون‌های تیروئیدی با سایر داروها باشید ممکن است قند خون بالا برود. بنابراین لازم است دوز انسولین یا داروهای ضد دیابت تنظیم شود.
- ✓ لزوم انجام آزمایشات دوره‌ای و نشانه‌های مصرف کمتر یا بیشتر از حد مورد نیاز داروها را بدانید و در صورت بروز مشکل با پزشک مشورت کنید.
- ✓ در مورد عوارضی مانند ریزش مو و ... باید ابتدا از طریق مراجعه به پزشک مشکل اصلی برطرف شود و فرد با مراجعه به متخصص تغذیه از نظر میزان دریافت مواد معدنی و ویتامین‌ها و چربی مورد ارزیابی قرار گیرد تا در نهایت رژیم مناسب تدوین شود.

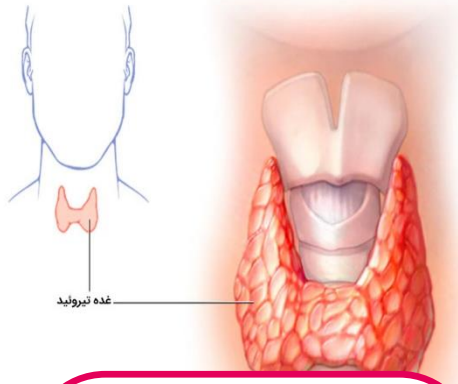


آموزش همگانی سلامت

بیمارستان آیت اله طالقانی آبادان

آموزش خودمراقبتی

درکم کاری تیروئید



تهیه کننده:

لیلا سلیمانی اصل
سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده:

دکتر زینب کریمی
متخصص داخلی

تاریخ تهیه:

1401/03/04

تاریخ بازنگری:

1404/03/04

منبع:

کتاب آموزش به بیمار
ماری ام . کانابو

✓ توجه داشته باشید هیچ داروی گیاهی یا روش دیگری جایگزین داروهای کم کاری تیروئید که پزشک شما تجویز کرده، نخواهد شد.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز علائم عفونت (تب، لرز، احساس ناخوشی، ضعف) به پزشک مراجعه شود و از مصرف دارو، وی را مطلع کنید.

✓ در صورت کاهش سطح هوشیاری، افت علائم حیاتی، تضعیف و نارسایی تنفس سریعاً به بیمارستان رسانده شود.

✓ بیمار باید هر یک تا دو ماه به پزشک مراجعه نماید و با تجدید آزمایشها و بررسی علائم بیماری میزان داروی مناسب توسط پزشک تنظیم گردد. پس از طبیعی شدن آزمایشها نیز بیمار باید در ابتدا هر شش ماه یکبار و سپس هر سال یکبار به پزشک خود مراجعه نماید تا از سیر بیماری و عود نکردن آن اطمینان یابد.

✓ کاهش دما و هوای سرد باعث شکسته شدن طبقه شاخی پوست و در نهایت باعث پوسته پوسته شدن بافت پوست خواهد شد می توانید از کرمهای نرم کننده یا چرب کننده پوست، روغن وازلین و حتی گلیسرین استفاده کنید.

لووتیروکسین

✓ صبح ناشتا با آب فراوان مصرف شود.

✓ غذاهای حاوی فیبر و کلسیم و آهن و سویا با لووتیروکسین تداخل دارند بنابراین با هم استفاده نشود زیرا باعث افزایش گلوکز خون می شود در صورت افزایش داروهای ضد دیابت با پزشک مشورت کنید.

✓ پوکی استخوان از عوارض این دارو است لذا از غذاهای مثل لبنیات کلم، شلغم و روغن ماهی، زرده تخم مرغ بیشتر استفاده کنید.

✓ ممکن است باعث خواب آلودگی شدید و طولانی شود، لذا از مصرف داروهای آرامبخش بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

✓ یکی از عوارض دیگر آن افزایش کلسترول خون است لذا در صورت بروز درد قفسه سینه، تغییر ضربان قلب، جهت ادامه مصرف دارو با پزشک تماس گرفته شود.

✓ از قطع خود سرانه دارو اجتناب شود و دارو کم و زیاد نشود.

✓ در صورتیکه دوز داروی مصرفی شما تنظیم نباشد ممکن است علائمی مثل افزایش ضربان قلب، تپش قلب، علائم عصبی مثل اضطراب، لرزش و علائم گوارشی مثل: اسهال، تهوع بی اشتها، کرامپهای شکمی و کاهش وزن، ریزش مو، سردرد، تعریق، بی خوابی و بی نظمی های سیکل قاعدگی ایجاد شود. در صورت بروز این علائم برای تنظیم میزان دارو به پزشک مراجعه کنید.