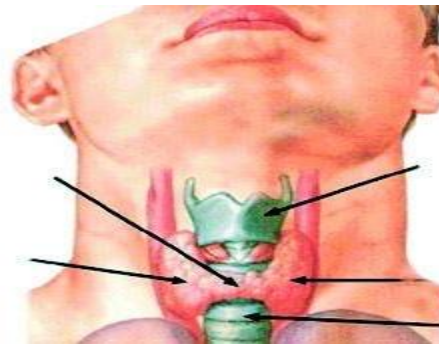




اختلالات ناشی از کمبود ید

غده ی تیروئید عضو پروانه ای شکلی است که در قسمت انتهایی قدام گردن و جلوی نای قرار دارد این غده دارای دو قسمت یا لوب است که توسط باریکه ای از بافت غده تیروئید به یکدیگر مرتبط می شوند و تا حدودی شبیه به حرف H انگلیسی می باشد این غده تقریباً 5 سانتی متر طول و 3 سانتیمتر عرض دارد. غده ی تیروئید دارای عروق خونی فراوان است و قوام نرمی دارد و به طور طبیعی بین 15-25 گرم وزن دارد جریان خون تیروئید به ازای هر گرم از بافت آن بسیار بالا و به نسبت حدود 8 برابر جریان خون کبد است . این موضوع نشان دهنده ی فعالیت متابولیک زیاد در غده ی تیروئید است.

جذب و سوخت و ساز ید

وجود ید برای سنتز (ساخت) هورمون های تیروئید اهمیت اساسی دارد در حقیقت غده ی تیروئید مصرف کننده ی اصلی ید در بدن است و کمبود ید به اختلالاتی در کار تیروئید منجر می شود. ید توسط غذا به بدن وارد می شود و توسط دستگاه گوارش جذب می شود. غده ی تیروئید به شکل بسیار موثری ید را از جریان خون استخراج می کند و آن را با غلظت بالا در سلولهای خود جمع آوری می کند و با استفاده از آن هورمون تیروئید را می سازد. شیوع کمبود ید در بسیاری از مناطق کوهستانی جهان و همچنین آفریقای مرکزی، جنوب مرکزی آمریکا، و آسیای شمالی زیاد است. در مناطقی که کمبود نسبی ید وجود دارد شیوع گواتر افزایش می یابد و اگر این کمبود شدید باشد کم کاری تیروئید و کرتینیسم (کم کاری مادر زادی غده ی تیروئید) نیز شایع می شود. کرتینیسم با عقب افتادگی رشدی و ذهنی دائمی مشخص می شود و یا این بیماری هنگامی رخ می دهد که اطفالی که در مناطق دچار کمبود ید زندگی می کنند، تحت درمان با هورمون تیروئید یا ید قرار نگیرند. در صورتی که درمان به موقع صورت گیرد، رشد ذهنی طبیعی می شود. این عمل برای نگهداشتن سطح هورمون های تیروئید در حد طبیعی از اوایل کودکی لازم است. کودکان مبتلا به کرتینیسم اغلب از مادرانی متولد می شوند که مبتلا به فقر ید هستند این مساله نشان می دهد که کمبود هورمون های تیروئید مادری سبب بدتر شدن وضعیت این کودکان می شود. اضافه کردن ید به نمک طعام، نان و سایر مواد غذایی، سبب کاهش قابل ملاحظه ای در موارد ابتلا به کرتینیسم شده است. با این حال متأسفانه هنوز هم کمبود ید شایع ترین علت قابل پیشگیری عقب افتادگی ذهنی می باشد. این مساله غالباً به علت هزینه ی اضافه شدن ید به مواد غذایی می باشد. کمبود ید همچنین می تواند سبب کاهش هوش و استعداد شود.

کار هورمون های تیروئید

اصلی ترین کار هورمون های تیروئید کنترل فعالیت سوخت و ساز سلول ها و بدن است این هورمون ها با سرعت بخشیدن به فرایندهای سوخت و ساز مانند محرک عمومی برای تمام بدن عمل می کنند و بر روی تمام اعضای مهم بدن اثر می گذارند. همچنین آنها بر روی تقسیم سلولی و نمو مغز نقش دارند و وجود هورمون تیروئید به مقدار کافی لازمه ی رشد طبیعی است. هورمون کلسی تونین سبب رسوب کلسیم در استخوان و کاهش کلسیم خون می شود.

درمان :

جایگزینی ید در رژیم غذایی و یا در موارد شدیدتر جایگزینی هورمون تیروئید معمولاً سبب جلوگیری از پیشرفت بیشتر گواتر ساده ناشی از کمبود ید خواهد شد.

اختلالات تیروئید (گواتر)

گواتر به بزرگی غده ای که به علت التهاب یا سلول های سرطانی نباشد اطلاق می شود. گواتر ساده ناشی از اختلال در ساخت هورمون های تیروئید با علتی مشخص نظیر کمبود ید، مصرف زیاد مواد گواتر زا و یا نقصی در مسیر ساختن هورمون است. اما در اکثر موارد علت آن ناشناخته است در مناطق کوهستانی که از دریا فاصله دارند و خاک آنها به اندازه ی کافی ید ندارند گواتر کمبود ید در آن منطقه شایع می باشد. برخی از گواتر ها با علائم پر کاری تیروئید همراه هستند که آنها را گواتر سمی می نامند و غده ای گواتر غیر سمی یا ساده نامیده می شود در گواتر ساده اگر چه غده ی تیروئید بزرگ می شود اما میزان هورمون تیروئید طبیعی باقی می ماند و هیچ گونه کم کاری یا پر کاری تیروئید دیده نمی شود

گواتر ساده وقتی بوجود می آید که غده تیروئید قادر به تأمین هورمون های تیروئیدی به مقداری که بدن به آنها نیازمند است نمی باشد. در این موقع غده تیروئید با بزرگ شدن سعی در جبران کمبود هورمونی می کند که گواتر ساده بوجود می آید. گواترهای ساده در دو گروه تقسیم می شوند. گواتر ساده تک گیر و گواتر ساده اندمیک. در موارد تک گیری بیماری گواتر ساده علت بخوبی مشخص نیست. علاوه بر کمبود ید، مصرف مقدار زیادی مواد گواتروژنیک (مثل خانواده کلم شلغم تربچه بادام خاکی ذرت ویا داروهای حاوی لیتیم که در درمان بیماری های روانی نظیر سرخوشی و افسردگی مورد استفاده قرار می گیرد ویا آمینوگلووتیماید) در افراد مستعد باعث گواتر ساده تک گیر می شود. عوامل ارثی نیز ممکن است در ایجاد بیماری دخیل باشند.

گواتر منتشر (گواتر اندمیک)

این عارضه شایع ترین شکل گواتر است گواتر ساده اندمیک در مناطقی که دچار کمبود یا فقر ید هستند بوجود می آید. که عمدتاً شامل مناطق کوهستانی می شود. گواتر ناشی از کمبود ید را گواتر ساده می نامند مصرف نمک های یددار در پیشگیری از گواتر اندمیک (گواتر ناشی از کمبود ید) بسیار موثر است

علائم گواتر

بزرگ شدن تیروئید (ناحیه ی جلو گردن)، تغییر محل نای و مری به علت بزرگی تیروئید، بالا و پایین رفتن ناحیه ی جلو گردن با بلع مواد غذایی و... از علائم تیروئید می باشد. با این حال این گواتر هیچ گونه دردی ندارد. اندازه ی گواتر ممکن است در زمان های مختلف تغییر کند در هنگام قاعدگی یا در طی حاملگی اندازه ی گواتر بزرگتر می شود. بزرگی تیروئید که می تواند بصورت یک توده داخل غده بوده یا به صورت بزرگی غده تیروئید در جلوی گردن باشد.

مراقبت و درمان

بسیاری از این گواتر ها پس از اصلاح تعادل ید، برطرف می شوند هدف از درمان پیشگیری از افزایش اندازه ی گواتر می باشد. گاهی تجویز ید و قطع ماده ی گواتر زا مفید است. اما در اغلب موارد درمان با هورمون های تیروئیدی ضرورت دارد.

- انجام سونوگرافی از غده تیروئید و در صورت وجود توده در تیروئید انجام FNA برای رد احتمال بدخیمی.
- سونوگرافی هنگامی انجام می شود که در معاینه توده به دست بخورد. توده یک ضایعه کیستیک نباشد برای رد احتمال بدخیمی سلولی در توده نیاز به FNA است.

شیوع و پیشگیری

گواتر در فصول سرد سال، زمستان و پاییز شایع تر است. در زنان دو برابر مردان شیوع دارد. در حاملگی، شیر دهی، نوجوانی و در مناطقی که مصرف ید کمتر است شیوع دارد. استفاده از نمک طعام ید دار مهمترین روش برای جلوگیری از پیدایش گواتر در افراد مستعد است.



گوآتر ندولر

در موارد خاص، ندول هایی در تیروئید به وجود می آیند که مربوط به یک یا چند ناحیه ی بزرگ شده هستند. به نظر میرسد این نواحی تحت تاثیر همان عواملی به وجود می آیند که باعث گوآتر ساده می شوند. گوآتر ندولر معمولاً علامتی ندارد. ولی برخی از ندول ها به تدریج بزرگ می شوند و به قفسه ی سینه فشار می آورند و ممکن است در تنفس مشکل ایجاد نمایند این گوآتر اغلب در یک طرف گردن بزرگتر است و بهتر دیده می شود اگر اندازه ی گوآتر خیلی بزرگ باشد ممکن است در بلع غذاهای خشک و جامد مشکل ایجاد کند. در نهایت بسیاری از آنها را بایستی تحت عمل جراحی قرار داد.

گوآتر و جنین

مادرانی که گوآتر دارند کودکانی با بیماری کرتینیسم به دنیا می آورند که با علائمی همچون زردی، گریه با صدای خشن، خواب آلودگی، و مشکلات تغذیه ای و با افزایش سن علائمی مثل کوتاهی قد، موی کم پشت، تاخیر در رویش دندانها، مشکلات تحصیلی، کندی بلوغ جنسی و... بروز می کند.

سویا، کلم، هویج، بادام، شلغم، و... از مواد ایجاد کننده ی گوآتر (گوآتروژنیک) هستند که بهتر است در صورت کمبود ید مصرف نشوند. لازم به ذکر است این دسته از مواد غذایی در صورتی که حرارت ببینند و پخته شوند مواد گوآتروژنیک خود را از دست میدهند.

کم کاری تیروئید (هیپوتیروئیدسم)

به کمبود ترشح هورمون تیروئید در بالغین گفته می شود که باعث کاهش سوخت و ساز و تغییرات شخصیتی می شود و در حالت شدید به آن میکزدم می گویند که با زمخت شدن چهره و سفتی خمیر مانند پوست همراه است. شیوع آن در خانمها چهار برابر آقایان است (به کم کاری تیروئید هنگام تولد کرتینیسم می گویند که قبلاً توضیح داده شده است). بیشترین موارد ابتلا به کم کاری تیروئید در سن 30-60 سالگی است.

علل کم کاری تیروئید

به علت اولیه، ثانویه و ثالثیه تقسیم می شود. علت اولیه: مثل نقص مادر زادی غده ی تیروئید، کمبود ید، مصرف داروهای ضد تیروئید، برداشتن غده ی تیروئید (تیروئیدکتومی) و... است. علت ثانویه: زمانی است که تیروئید سالم است اما هورمون محرک آن یعنی TSH کم است. علت ثالثیه: مشکل در هیپوتالاموس مغز است مثل تومور مغزی.

علائم

علائم بستگی به شدت بیماری دارد. خواب آلودگی، موی خشک، کم کاری تیروئید، افسردگی و کمی نیز اضافه وزن دیده می شود. در شکل شدید، واکنشهای جسمی و ذهنی فرد به شدت کند شده و به طور غیر طبیعی خسته و بی تفاوت است. در این حالت چاقی، کاهش تعریق، و... روی می دهد و به طور کلی تمام قسمتهای بدن کارشان ضعیف می شود. در کم کاری شدید تیروئید درجه حرارت و سرعت ضربان قلب بیمار از حد طبیعی کمتر می شود وزن بیمار حتی بدون افزایش مصرف غذا رو به افزایش است. موها نازک می شوند و می ریزند بیمار در محیط گرم نیز ممکن است از سرما شکایت کند. صحبت کردن بیمار کند ست و اندازه ی زبان بزرگ می شود بیمار از یبوست و گاهی از

قاعدگی شدید و سخت شکایت می کند. در بعضی موارد کم کاری تیروئید پیشرفت می کند و به صورت کاهش درجه حرارت و کاهش سطح هوشیاری پدیدار می شود که به آن اغمای میگزدم می گویند.

بیماری های همراه با کم کاری تیروئید

گرچه خطر وجود این بیماری ها در افراد دچار کم کاری تیروئید کم می باشد اما این افراد نسبت به سایر افراد در مقابل ابتلا به بیماری های خود ایمنی (اتوایمیون) حساس تر هستند. این بیماری ها عبارتند از: 1- کم خونی کشنده 2- دیابت (مرض قند) 3- نارسایی زود رس تخمدانها 4- کم کاری غده ی پاراتیروئید 5- بیماری پوستی ویتیلیگو که در آن رنگ قسمتهایی از پوست سفید می شود 6- ترشح ناکافی غده فوق کلیوی که به آن بیماری ادیسون می گویند.

پرکاری تیروئید (هایپر تیروئیدیسم)

پرکاری تیروئید بر اثر افزایش فعالیت غده ی تیروئید و ترشح بیش از حد هورمونهای تیروئید (T4, T3) ایجاد می شود. در بعضی موارد همراه با افزایش ترشح هورمونهای تیروئید اندازه ی غده ی تیروئید نیز بزرگ شده و گواتر ایجاد می شود. این نوع پرکاری تیروئید همراه با گواتر را اصطلاحاً بیماری گریوز می نامند. بیماری گریوز در هر سنی می تواند رخ دهد اما بیشتر در خانم های 40 تا 50 ساله دیده می شود. همچنین به حالتی که هورمونهای تیروئیدی بیش از حد وجود دارند تیروتوکسیکوز گفته می شود.

علل بیماری گریوز

علت آن کاملاً مشخص نیست ولی به نظر می رسد به علت تحریک زیاد غده ی تیروئید است. همچنین پرکاری تمام غده ، تومور، مصرف بیش از حد داروها از دیگر علل ایجاد کننده ی آن می باشد این بیماری در زنان 5 برابر مردان است و در سن 20 تا 50 سالگی دیده می شود. از شایع ترین علت های پرکاری تیروئید، بیماری گریوز و گواتر سمی می باشد. حدود سه چهارم موارد پرکاری تیروئید به علت بیماری گریوز ایجاد می شود.

علائم بیماری گریوز

تحریک پذیری، بی قراری، نگرانی، تپش قلب، تعریق فراوان (عدم تحمل گرما)، پوست مرطوب، لرزش ظریف دست، بیرون زدگی چشمها، افزایش اشتها و پرخوری، کاهش وزن، خستگی و ضعف غیر عادی عضلانی، اسهال یا یبوست، افزایش فشار خون، آبریزش چشمها، قاعدگی های نامنظم، افزایش سوخت و ساز بدن، و... از علائم این بیماری است.

عوارض بیماری گریوز

اگزوفتالمی (بیرون زدگی چشم ها، برگشتن پلکها به بالا، و ورم اطراف چشم) اختلالات قلبی و طوفان تیروئیدی از عوارض این بیماری می باشند.

اگزوفتالمی

عارضه ای است که با شروع درمان رفع نمی شود و علت آن رسوب چربی و ادم در بافت های چشم و اطراف چشم است. جهت درمان باید مصرف نمک کم شود. بیمار باید در هنگام خواب سر را روی بالش بلند بگذارد. داروهای کورتونی تجویز شده را مصرف نماید. چون چشم ها بسته نمی شود از عینک آفتابی استفاده کند. در محیط گرد و خاک وارد نشود در این عارضه گاهی نیاز به جراحی و برداشت مقداری از بافت اطراف چشم وجود دارد.

اختلالات قلبی

اکثراً با تپش قلب همراه است و برای درمان آنها از قرص پروپرانولول (ایندرال) استفاده می شود.