

مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم (رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد علائم و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

آموزش به بیمار با کم کاری تیروئید

تعریف: هیپو تیروئیدی یا کم کاری تیروئید (غدد تیروئید کم فعال) زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید میزان هورمون تیروئید کمتر از حد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیتهای بدن است. گرچه کم کاری تیروئید می تواند موقتی باشد، ولی معمولاً یک وضعیت دائمی است. برخی مطالعات نشان می دهند که ۱۰ درصد زنان و ۳ درصد مردان کم کاری تیروئید دارند

علائم:

- ۱- خستگی بیش از حد و ریزش مو و پوست خشک و گرفتگی صدا واز بین رفتن میل جنسی نشانه های کم کاری تیروئید می باشد.
- ۲- علائم خفیف کم کاری تیروئید از قبیل خستگی درد عضلانی و گیجی ممکن است از نظر بیمار یا خانواده به عنوان فرایند طبیعی سالمندی تلقی شود.
- ۳- طی درمان بایدمراقب تداخل هورمونهای تیروئیدی با سایر داروها باشید هورمونهای تیروئیدی ممکن است باعث افزایش گلوکز خون شوند بنابراین لازم است دوز انسولین یا داروهای ضد دیابت تنظیم شود.
- ۴- بیمار باید در فعالیتهای در محدوده توانایی اش برای جلوگیری از عوارض بی حرکتی شرکت کند.
- ۵- بیماران مبتلا به کم کاری تیروئید به علت تغییر وضعیت دفع و سوخت و ساز مواد، تضعیف وضعیت تنفسی و کاهش سرعت متابولیسم مصرف داروها باید با رعایت کامل احتیاط انجام شود.

- ۶- برای کاهش لرز از پتو و لباس اضافی استفاده کنید از به کار بردن بالشکهای گرماده یا پتوهای برقی خودداری شود زیرا خطر گشاد شدن عروق محیطی و به دنبال آن اتلاف بیشتر گرمای بدن و احتمال بروز کلا پس عروقی افزایش می یابد.
- ۷- پس از درمان موفقیت آمیز کم کاری تیروئید و بهبود علائم بعضی از بیماران با یادآوری پیشرفت و تشدید علائم دچار افسردگی یا خشم می شوند باید بیمار و خانوادهاش آگاه باشند که علائم و ناتوانی در تشخیص امری شایع است و قسمتی از سیر بیماری کم کاری تیروئید را تشکیل می دهد. گاهی اوقات بیمار و خانوادهاش در ارتباط با مسایل و واکنشهای هیجانی به کمک و مشاوره نیاز پیدا می کنند.
- ۸- مصرف داروهای تجویز شده را حتی پس از رفع علائم ادامه دهید.



عنوان سند: کم کاری تیروئید

شماره سند: BH-P- HYPO-37 شماره ویرایش: ۰۱ شماره بازنگری: ۰۱ تاریخ تدوین: اسفند ۹۷



(آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

منبع: برونر سوارث

آدرس: مشهد- خیابان بهار

اینستاکرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

۱۲- به بهداشت و اجتناب از عفونت و آلودگی اهمیت

فراوان دهید.

- اگر کم کاری تیروئید پیشرفت کند واکنشهای

عاطفی کند و عملکرد داروهای آرام بخش و خواب آور

افزایش می یابد.

- داروهای خواب آور را با احتیاط مصرف نمایید.

- فعالیت‌هایی که در محدوده تحمل شماست انجام

دهید.



۹- به علت تغییرات ناشی از کم کاری تیروئید بسیار

نگران نباشید که بسیاری از علائم پس از بهبود از بین

میرود.

۱۰- انجام آزمایشات دوره ای را حتماً انجام دهید. و

نشانه های مصرف کمتر یا بیشتر از حد مورد نیاز

داروها را بدانید و در صورت بروز مشکل با پزشک

مشورت کنید.

۱۱- رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن و پیشگیری

از عوارض رژیم کم کالری سرشار از فیبر مثل سبزیجات

و مایعات فراوان است.