



همراهی هوشمند با تیر وئید

و بیماری‌های آن



دکتر حمید رضا پادشاهان

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم

دکتر امیر بهرامی احمدی

عضو هیات علمی مرکز تحقیقات طب کار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر امیر هوشنگ احمدی پور

سرشناسه	:	بذرافشان، حمیدرضا، ۱۳۴۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	همراهی هوشمند با تیروئید و بیماری‌های آن / نویسندگان حمیدرضا بذرافشان، امیر بهرامی احمدی، امیر هوشنگ احمدی پور.
مشخصات نشر	:	تهران: صالحیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۹۱ ص.: مصور (رنگی).
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۲۱۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	تیروئید -- بیماری‌ها
موضوع	:	Thyroid gland -- Diseases
موضوع	:	تیروئید
موضوع	:	Thyroid gland
نسخه اثر	:	بهرامی احمدی، امیر، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	:	احمدی پور، امیر هوشنگ، ۱۳۴۵ -
رده بندی سگره	:	۱۲ ۶۵۵/ب۴۵۸ RC
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۴۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۰۶۴۸

این کتاب، همکار موسسه زند تهیه و تدوین شده است

همراهی هوشمند با تیروئید و بیماری‌های آن

تالیف و گردآوری: حمیدرضا بذرافشان، امیر بهرامی احمدی، امیر هوشنگ احمدی پور.

صفحه آرای: معصومه اسفندیاری

ناشر: صالحیان

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۸ - اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۲۱۵-۵

دفتر مرکزی نشر صالحیان:

میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه شهدای ژاندارمری - پلاک ۱۲۷ - واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
فصل اول	
نگاه تیروئید در یک نگاه	
۱۲	غده تیروئید چیست؟
۱۳	تولید هورمون‌های تیروئیدی
۱۵	نقش بد در بدن
فصل دوم	
کم کاری تیروئید	
۱۸	کم کاری تیروئید
۱۸	علل کم کاری تیروئید
۲۰	علائم و نشانه‌های کم کاری تیروئید
۲۲	تشخیص کم کاری تیروئید
۲۳	درمان کم کاری تیروئید
فصل سوم	
پرکاری تیروئید	
۲۶	علل پرکاری تیروئید چیست؟
۲۷	علائم و نشانه‌های پرکاری تیروئید

۲۸		اگزوفتالمی چیست؟
۲۸		آزمایش های تشخیصی برای پرکاری تیروئید
۲۹		پرکاری تیروئید چگونه درمان می شود؟

فصل چهارم

بیماری تیروئید هاشیموتو

۳۲		مقدمه
۳۵		بیماری هاشیموتو
۳۷		دلایل تیروئیدیت هاشیموتو
۳۷		علائم بیماری تیروئید هاشیموتو
۳۸		تشخیص بیماری هاشیموتو
۳۹		درمان برای تیروئیدیت هاشیموتو
۴۰		داروها و مکمل های موثر در درمان تیروئیدیت هاشیموتو
۴۱		نقش هیجانات و هورمون ها در کنترل بیماری هاشیموتو
۴۴		داروهای گیاهی موثر در درمان تیروئیدیت هاشیموتو
۴۵		عوارض بیماری تیروئیدیت هاشیموتو
۴۶		در چه صورت باید به پزشک مراجعه کرد؟

فصل پنجم

بیماری های تیروئید و بارداری

۵۰		کم کاری و پرکاری تیروئید در بارداری و حاملگی
۵۱		علت پرکاری تیروئید در بارداری
۵۲		تشخیص پرکاری تیروئید در بارداری
۵۲		درمان پرکاری تیروئید در بارداری
۵۵		علت کم کاری تیروئید در بارداری
۵۵		تشخیص کم کاری تیروئید در بارداری
۵۵		درمان کم کاری تیروئید در بارداری

- ۵۶ رژیم غذایی مناسب برای کم کاری و پرکاری تیروئید در دوران بارداری
- ۵۶ مکمل های طبیعی

فصل ششم

بیماری های تیروئید و چاقی

- ۵۸ ارتباط تیروئید و وزن بدن
- ۶۰ تیروئید در زنان
- ۶۱ شما در مورد کم کاری تیروئید و افزایش وزن چه کاری می توانید انجام دهید؟
- ۶۱ نکات کاهش وزن برای کم کاری تیروئید
- ۶۴ اثر کم کاری پکارتیروئید چاقی و لاغری
- ۶۵ رابطه بین متابولیسم پایه وزن چیست؟
- ۶۶ کم کاری تیروئید و چاقی
- ۶۷ پس از درمان کم کاری تیروئید، چه مدار از وزن کاهش می یابد؟
- ۶۷ آیا می توان برای کمک به کاهش وزن از هر دین های تیروئید استفاده نمود؟
- ۶۸ پرکاری تیروئید و لاغری
- ۶۹ چرا هنگام درمان پرکاری تیروئید، وزن من افزایش می یابد؟

فصل هفتم

بیماری های تیروئید و قاعدگی

- ۷۲ اثر کم کاری و پرکاری تیروئید بر قاعدگی
- ۷۳ چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟
- ۷۳ نکات کلیدی
- ۷۴ اختلالات و مشکلات قاعدگی و پر بودن نامنظم: علت و درمان
- ۷۵ خونریزی شدید قاعدگی (منوراژی)
- ۷۶ لکه بینی و خونریزی غیر طبیعی (منوراژی)
- ۷۶ آمنوره (قطع قاعدگی)
- ۷۶ سندرم پیش از قاعدگی

۷۶	 پر یود نامنظم
۷۷	 علت‌ها و دلایل اختلالات قاعدگی
۷۷	 دلایل دیسمنوره (قاعدگی دردناک)
۷۸	 دلایل خونریزی شدید قاعدگی
۷۹	 دلایل قطع قاعدگی (آمنوره) و الیگومنوره (قطع قاعدگی)
۷۹	 دلایل نامنظم بودن عادت ماهانه
۸۰	 فشار عروسی
۸۱	 ورزش‌های سنگین
۸۱	 سن
۸۲	 متداول‌ترین دلایل نابریزگی در دوران بارداری
۸۳	 روش‌های درمان پر یود نامنظم
۸۵	 درمان دارویی اختلال‌های قاعدگی
۸۵	 داروهای غیر استروئیدی ضد التهابی
۸۵	 داروهای غیر هورمونی (لیست‌دا)

فصل هشتم

توصیه‌های تغذیه‌ای در بیماری‌های تیروئیدی

۸۸	 توصیه‌های تغذیه‌ای برای کم کاری و پرکاری تیروئید
۸۸	 خوراکی‌های گوآتری
۸۹	 روغن نارگیل و تیروئید
۸۹	 سویا در افراد تیروئیدی
۸۹	 قهوه و داروهای تیروئیدی
۸۹	 مصرف نمک یددار
۹۰	 سلیاک، گلوتن و گندم
۹۰	 خوراکی‌های پرفیر و بیماری‌های تیروئیدی
۹۱	 مصرف آب

مقدمه

● وجود استرس مزمن در مردمان کشورهای در حال توسعه به خصوص ایران می‌تواند زندگی طبیعی ساکنان این کشور را مختل سازد. بدن علاقه زیادی به حفظ و زنده ماندن خودش دارد و در مواجهه با عوامل تهدیدکننده سلامت خود، شروع به ساختن هورمون‌های استرس می‌کند. تولید هورمون‌های استرس و همچنین فعالیت آن در بدن، ذخایر انرژی افراد را مصرف و بدن را از این شرایط تأثیرات منفی زیادی را دریافت کرده و بافت‌های آن تخریب می‌شوند. در کنار این مسائل باید به این نکته نیز توجه داشته باشیم که بدن توجه خود را به سمت سلامت می‌زند، ماندن خود معطوف نموده و در نتیجه، مغز زمانی برای استراحت و دفع مواد زائد خود نخواهد داشت. متأسفانه هورمون‌های استرس اعتیادآور بوده و افراد مبتلا به استرس مزمن، خلق بد، شغل بد و ارتباطات بدی خواهند داشت و همیشه در شرایط استرسی زندگی کرده و در گذشته سیر می‌کنند. در مقابل وقتی استرس‌های روانی کنترل و مدیریت می‌شوند، شما بیشتر خلاق شده و صداقت بیشتری خواهید داشت. در شرایط کنترل

استرس، ارتباط بیشتری در مغز و بدن شما شکل گرفته و این شرایط به مغز و بدن شما و دنیا کمک می‌کند تا در یک وضعیت متوازن قرار بگیرند. در مقابله با محرک‌های استرس زا، هورمون کورتیزول در بدن بالا رفته و قند و فشار را افزایش داده و باعث عصبانیت شما می‌گردد. بعد از این شرایط پیام به غده تیروئید رسیده تا سوخت و ساز بدن را از طریق افزایش ترشح هورمون‌های خود، بالا ببرد.

● اثنان ذهن و روح دارد و متاسفانه ذهن اگر تربیت نشود می‌تواند سطح استرس را بالا ببرد و شما را همچنان بالا نگه دارد. مغز ما برخلاف حیوانات، خوشبختانه تربیت شده و می‌تواند دامنه استرس‌های وارده را کاهش دهد. در مواجهه با محرک‌های استرس‌زا، باید به تیروئید و سایر غددمان زمان بدهیم تا خودشان را ترمیم کنند. باید بدانیم قدرتی که ما را حبس کرده، به ما قدرت ترمیم را هم داده است. به این صورت که اگر بعد از بروز محرک، مقداری استراحت و آرامش داشته باشیم، زمان ترمیم به غدد و بدن خودمان داده ایم و این آرامش باعث ایجاد هارمونی و هماهنگی در بدن شما می‌شود. یکی از ارگان‌های مهم در مسیر ایجاد این هارمونی غده تیروئید می‌باشد. در این کتاب سعی خواهیم کرد تا شما را با مفاهیم مختلف مرتبط با تیروئید نظیر کم کاری و پرکاری تیروئید و همچنین تأثیرات محرک‌ها بر شرایط مختلف بر روی این غده آشنا خواهیم کرد. در پایان این مقدمه لازم است از تمام اساتید که در طی سال‌های متمادی در ایران، آمریکا، بوستون و آلمان و اساتید برجسته هیپوفیز و تیروئید دنیا که در کنارشان همواره دانشجویی کردم تشکر کنم.

دکتر حمید رضا بذرافشان

فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم از دانشگاه تهران

فلوشیپ تیروئید و ید از آمریکا

فلوشیپ هیپوفیز و نروآندوکرینولوژی از آلمان