

تعریف غده تیروئید :

تیروئید یک غده کوچک پروانه ای شکل در قسمت جلوی گردن است که هورمون تیروئید را تولید می کند. اینها تنظیم تولید پروتئین ،

کمک به کنترل درجه حرارت بدن و تاثیر بر تمام جنبه های سوخت و ساز بدن را برعهده دارد. زمانی که غده تیروئید نتواند به اندازه کافی هورمون تولید کند کم کاری تیروئید ایجاد می شود.



علائم کم کاری تیروئید:

- ♦ خستگی
- ♦ یبوست
- ♦ صورت پف آلود
- ♦ افزایش حساسیت نسبت به سرما
- ♦ خشونت صدا
- ♦ ضعف عضلانی
- ♦ دوره های نا منظم قاعدگی
- ♦ تغییرات در رشد مو
- ♦ احساس سوزش در انگشتان پا
- ♦ درد عضلانی و حساسیت به لمس و سفتی



درمان کم کاری تیروئید:

روزانه از قرص لووتیروکسین استفاده می شود.

یک الی دو هفته بعد مصرف قرص ،احساس خستگی کمتر می شود.

مصرف بیش از حد دارو سبب افزایش اشتها، بی خوابی ،تپش قلب لرزش بدن می شود.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان شهید انصاری رودسر

آنچه در مورد کم کاری تیروئید بهتر است بدانیم

غده تیروئید



Daneshchi.IR

تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

بنابراین از غذاهای سرشار از آهن مانند لوبیا
سبز، عدس، گوشت قرمز، کاهو، جعفری
، آویشن و زرد چوبه در کم کاری تیروئید
استفاده کنند.

regime_keto رژیم کتوزیک و لوکارب

غذای کم کاری تیروئید

سلنیوم
انواع ماهی ها و موجودات دریایی، غلوی، مقدار بالای سلنیوم
هستند. همچنین گوشت گاو، مرغ، تخم مرغ، پنیر قارچ اسفناج

ویتامین
ویتامین E ویتامین C ویتامین B ویتامین D
امگا ۳، قهبرگانی، آهن، یدکافی

یدکافی
نمک حیورتن، محصولات دریایی، لبنیات، نمک طبیعی، موز،
تخم مرغ

ارائه برنامه لاغری سریع

regime_keto

منبع :

برونر - سوارث غد

آدرس: بیمارستان شهید انصاری تلفن ۴۱۶۲۴۰۰۱

نکات مهم در رژیم غذایی کم کاری تیروئید:

برای جلوگیری از افزایش علائم کم کاری
تیروئید از خوردن غذاهایی مانند بذرکتان، کلم
قمری، بادام زمینی، کلم پیچ، شلغم، گل کلم
، قهوه، اسفناج خودداری کنید.

برخی غذاها مانند سویا، محصولات سویا
، روغن کانولا، سیب زمینی شیرین با عملکرد
تیروئید تداخل دارد.

کسانی که کم کاری تیروئید دارند کم
خونی و کمبود آهن شایع است.