



MOUSABN.E.JAFAR.HOSPITAL

کم کاری تیروئید یا پرکاری تیروئید؟

مقایسه علائم شایع برای آگاهی بیشتر

پرکاری تیروئید



کاهش وزن بی دلیل
و افزایش اشتها



عدم تحمل گرما



ضربان قلب بالا



لرزش شدید
دست‌ها



حرکات شدید و
مداوم روده‌ها



اضطراب و تحریک‌پذیری
شدید

کم کاری تیروئید



افزایش بی دلیل
وزن



عدم تحمل سرما



ضربان پایین
قلب



خستگی و بی‌جالی
مداوم



بی‌هوشی مداوم



پوست خشک و
کم آب



در صورت مشاهده علائم،
برای ارزیابی دقیق به پزشک مراجعه کنید.



روابط عمومی بیمارستان موسی بن جعفر (ع) مشهد



جزوه آموزشی مراقبت در منزل بعد از تیروئیدکتومی

تیروئیدکتومی یعنی برداشتن تمام یا بخشی از غده تیروئید با جراحی. مراقبت صحیح در منزل به بهبود زخم، کاهش ناراحتی و پیشگیری از عوارض کمک می‌کند.

مراقبت از محل جراحی

- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید. • پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کنید. • زخم را دستکاری یا نخارانید. • بدون تجویز پزشک از کرم، پماد یا مواد ضدعفونی‌کننده روی زخم استفاده نکنید. • تا زمان اجازه پزشک از استخر، وان و غوطه‌ور کردن زخم در آب خودداری کنید. • لباس‌های یقه‌تنگ نپوشید. • هنگام خواب، سر و قسمت بالاتنه را کمی بالاتر قرار دهید تا تورم و ناراحتی کمتر شود. • فعالیت و استراحت • در روزهای اول استراحت کافی داشته باشید. • پیاده‌روی آرام در منزل معمولاً مناسب است. • تا زمان اجازه پزشک از بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت شدید خودداری کنید. • از حرکات شدید گردن و کشش محل جراحی پرهیز کنید. • فعالیت‌های روزمره را به تدریج افزایش دهید.

تغذیه بعد از تیروئیدکتومی:

بعد از عمل ممکن است گلودرد، خشکی گلو یا احساس ناراحتی هنگام بلع داشته باشید. در روزهای اول، غذاهای نرم و راحت بلع انتخاب مناسب‌تری هستند.

غذاهای مناسب در روزهای اول: • سوپ نرم و ولرم • حریره و فرنی • پوره سیب‌زمینی • برنج نرم و کته • تخم‌مرغ نرم • ماست • موز رسیده • کمپوت میوه • سبزیجات کاملاً پخته و نرم • مرغ یا ماهی نرم و ریش‌ریش شده •

مایعات کافی نکته: غذا را با مقدار کم شروع کنید و اگر بلع راحت بود، به تدریج مقدار غذا را افزایش دهید. غذاهایی که بهتر است در روزهای اول کمتر مصرف شوند:

• غذاهای خشک و سفت • نان خشک و تست سفت • آجیل و مغزها • چیپس و پفک • غذاهای خیلی تند • غذاهای بسیار داغ • نوشیدنی‌های گازدار در صورت ایجاد ناراحتی گلو لبنیات: مصرف شیر، ماست و پنیر معمولاً ممنوع نیست و می‌توان آنها را در برنامه غذایی قرار داد؛ مگر اینکه پزشک دستور خاصی داده باشد

بعد از تیروئیدکتومی خودسرانه مکمل ید یا رژیم غذایی پُرید شروع نکنید. نیاز به ید به علت بیماری و نوع جراحی بستگی دارد.

کلسیم: گاهی پس از تیروئیدکتومی سطح کلسیم خون کاهش پیدا می‌کند. در صورت تجویز کلسیم یا ویتامین د توسط پزشک، داروها را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید و مقدار آنها را خودسرانه تغییر ندهید. داروهای تیروئید: اگر تمام غده تیروئید برداشته شده باشد، معمولاً نیاز به مصرف هورمون تیروئید وجود دارد.

دارو را طبق دستور پزشک مصرف کنید و آزمایش‌های پیگیری را در زمان تعیین شده انجام دهید.

علائم هشدار در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً به پزشک یا مرکز درمانی مراجعه کنید • تورم ناگهانی یا افزایش‌یابنده گردن • تنگی نفس یا مشکل در تنفس • مشکل شدید در بلع • خونریزی از محل جراحی • تب • قرمزی، تورم یا ترشح چرکی از محل زخم • بی‌حسی یا گزگز اطراف لب‌ها و انگشتان • گرفتگی صدای شدید یا رو به بدتر شدن

نکته مهم: دستور جراح و پزشک معالج شما همیشه بر این توصیه‌ها اولویت دارد.

منابع American Thyroid Association (ATA) NHS MedlinePlus :

انجمن تیروئید آمریکا (American Thyroid Association) انجمن جراحان غدد درون‌ریز

آمریکا (American Association of Endocrine Surgeons) انجمن جراحان آمریکا

(American College of Surgeons) مؤسسه ملی سلامت آمریکا (NIH) مدلاین پلاس

(MedlinePlus) کلینیک مایو (Mayo Clinic)