



المبادئ الإرشادية السريرية لوقاية قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا عليك أن تعرف إذا كنت مصاباً بكسل
الغدة الدرقية

تاريخ النشر: ١٩ سبتمبر ٢٠١٩

تاريخ المراجعة النهائية: ١٩ سبتمبر ٢٠٢١

الغدة الدرقية هي غدة تقع في الرقبة بالقرب من قاعدة الحلق. وتنتج مادة كيميائية تسمى هرمون الغدة الدرقية تساعد على التحكم في وظائف الجسم مثل معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة.

ما هو كسل الغدة الدرقية؟

كسل الغدة الدرقية هو حالة تصبح فيها الغدة الدرقية أقل نشاطاً وتنتج هرمونات الغدة الدرقية أقل مما يحتاجه الجسم.

في ظل الظروف العادية، تفرز الغدة كميات معينة من هرمونات الغدة الدرقية التي تساعد في الحفاظ على جسمنا في مستوى الطاقة المناسب.

ولكن، إذا كانت كمية هرمون الغدة الدرقية المنتجة منخفضة للغاية، لن تحصل خلايا الجسم على كمية كافية من هذا الهرمون مما يؤدي إلى تباطؤ الوظائف الذهنية والبدنية للجسم كله.

أبرز أعراض كسل الغدة الدرقية هي:

- انخفاض الحالة المزاجية أو الاكتئاب
- زيادة الوزن على الرغم من نقص الشهية
- الجلد الجاف والخشن
- عدم القدرة على تحمل البرد
- الإمساك
- ضيق في التنفس
- عدم انتظام الحيض والعقم
- ضعف وتشنجات العضلات
- الشعور الجاف والرقيق
- صوت أجش أو غريب
- النسيان وضعف التركيز
- نمو بطيء لدى الأطفال

عادة ما تتطور الأعراض ببطء على مدى عدة أسابيع وتكون خفيفة في البداية وتصبح أسوأ عندما يصبح مستوى الهرمون في الجسم منخفض جداً. في بعض الأحيان، يكون مستوى كسل الغدة الدرقية بسيطاً مما يجعل الأعراض غير واضحة، فلا يمكن اكتشافه إلا عن طريق فحوصات الدم.

يجب إجراء اختبار وظائف الغدة الدرقية بشكل منتظم واستشارة الطبيب إذا كنت تعاني من الأعراض المذكورة أعلاه، لأنك قد تستفيد من العلاج.

ما الذي يسبب كسل الغدة الدرقية؟

هناك أسباب مختلفة لكسل الغدة الدرقية، وتشمل:

- **عدم تناول كمية كافية من اليود.** هذا هو السبب الأكثر شيوعاً في جميع أنحاء العالم.
- **مرض الغدة الدرقية المناعي الذاتي.** هذا هو السبب الأكثر شيوعاً في المجتمعات الغنية باليود. وهي عبارة عن عملية تدمير ذاتي ينتج فيها الجهاز المناعي للجسم بروتينات تهاجم وتدمر الغدة الدرقية مما يؤدي إلى انخفاض إنتاج هرمون الغدة الدرقية.
- **الجراحة أو العلاج الإشعاعي.** قد يتعرض بعض الأشخاص المصابين بسرطان الغدة الدرقية أو مرض الغدة الدرقية لإزالة جزئية أو تامة للغدة أو للتدمير بواسطة العلاج الإشعاعي. قد يؤدي ذلك للإصابة بكسل الغدة الدرقية.
- **أسباب أخرى** وتشمل التهاب الغدة الدرقية وتناول أدوية علاج فرط نشاط الغدة الدرقية (فرط نشاط الغدة الدرقية).

كيف يتم تشخيص كسل الغدة الدرقية؟

لتشخيص كسل الغدة الدرقية، سيقوم طبيبك بسؤالك عن سيرتك المرضية، وإجراء فحص بدني للتحقق من وجود علامات تشير إلى كسل الغدة الدرقية.

سيطلب طبيبك أيضاً إجراء مجموعة من فحوصات الدم وقد يطلب إجراء صورة للغدة الدرقية.

إذا تم تشخيص كسل الغدة الدرقية، قد يطلب طبيبك اختبارات إضافية للبحث عن السبب الرئيسي أو يحيلك إلى أخصائي لإجراء مزيد من التقييم والعلاج.

يجب أن تُخبر طبيبك بالتالي:

- حول أي تغيير في حالتك الصحية يوحى بأن وظائف جسمك تتباطأ.
- إذا كنت قد خضعت لجراحة في الغدة الدرقية أو لإشعاع في عنقك لعلاج السرطان.
- عن أي دواء تتناوله..



الرعاية المتخصصة

سيتحدث الأخصائي معك عن أعراضك بالتفصيل وعن الحالات الطبية الأخرى التي قد تواجهها وكيف تؤثر على صحتك.

سيقوم الطبيب بعد ذلك بإجراء فحص وتقييم مفصلين لوظيفة الغدة الدرقية لديك، وإذا لم يتم ذلك سابقاً، سوف يطلب إجراء صورة للغدة الدرقية وإجراء المزيد من فحوصات الدم.

بمجرد انتهاء جميع الفحوصات، سيناقد الأخصائي النتائج معك، ويحدد العلاج وخيارات العلاج المتاحة ومدة علاجك.



الأدوية التي تُعطى للمصابين بكسل في الغدة الدرقية

الدواء الرئيسي المستخدم لعلاج كسل الغدة الدرقية هو:

- **هرمون الغدة الدرقية الاصطناعي – ليفوثيروكسين.** وهو عبارة عن بديل لهرمون الغدة الدرقية الذي لم يعد جسمك قادراً على إنتاجه.

الآثار الجانبية الرئيسية للدواء بديل هرمون الغدة الدرقية ناجمة عن تناول جرعة غير كافية أو مفرطة، لذلك من المهم بالنسبة لك أن تأخذ الأدوية الخاصة بك على النحو الذي يحدده الطبيب.

يؤثر نسيان تناول الدواء على نتائج اختبار الدم وصحتك، إذا كنت تأخذ كمية أقل، فسوف يستمر كسل الغدة الدرقية. إذا كنت تأخذ كمية أكبر، فقد تظهر عليك أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية.

أكثر الأعراض شيوعاً للإفراط في تناول دواء هرمون الغدة الدرقية تشمل التعب، عدم القدرة على النوم، زيادة الشهية، الرعشة، العصبية، عدم القدرة على تحمل الحرارة، ضعف العضلات، ضيق التنفس، وارتفاع معدل ضربات القلب.

كيف يتم علاج كسل الغدة الدرقية؟

لا يمكن الشفاء من كسل الغدة الدرقية، ولكن يمكن السيطرة على الأعراض بالكامل لدى معظم المرضى.

يتم علاج كسل الغدة الدرقية عن طريق استبدال كمية هرمون الغدة الدرقية التي يفتقر إليها جسمك بشكل اصطناعي، لإعادة مستوى هرمون الغدة الدرقية إلى طبيعته.

ويسمى هذا العلاج بديل هرمون الغدة الدرقية **ثايروكسين**. يساعد في ضبط الأعراض واستعادة وظائف الجسم الطبيعية.

يمكن علاج جميع المرضى المصابين بكسل لغدة الدرقية كمرضى خارجيين، دون الحاجة إلى دخول المستشفى، باستثناء المرضى الذين يعانون من نوع خطير من الكسل في الغدة الدرقية يسمى (الوذمة المخاطية).

نصائح مهمة:

- أخبر طبيبك إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى سواء بوصفة طبية أو بدون وصفة كالتي يمكن شراؤها من الصيدليات أو المحلات الأخرى لأن ذلك قد يؤثر على اختبارات الدم.
- إذا كنت تعاني من قصور الغدة الدرقية وتخططين للحمل يجب عليك مراجعة طبيبك. يجب القيام باختبار وظائف الغدة الدرقية قبل أن تصبحي حاملاً وفي وقت مبكر جداً من الحمل، لأنك قد تحتاجين إلى تغيير الدواء وإجراء المزيد من الاختبارات المتكررة.
- إذا كنت تتناول دواءً بديلاً عن هرمون الغدة الدرقية وأظهرت أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية، فعليك مراجعة طبيبك فوراً لإجراء اختبار وظائف الغدة الدرقية.
- إذا كان اختبار وظائف الغدة الدرقية لديك غير طبيعي، فقد تحتاج إلى ضبط الجرعة.
- أخبر أفراد عائلتك. نظراً لأن مرض الغدة الدرقية يجري في العائلات (أي يتعلق بالاستعداد العائلي). يجب عليك توضيح مرض كسل الغدة الدرقية لأقاربك وتشجيعهم على إجراء اختبارات الدم الخاصة بالغدة الدرقية بشكل دوري.
- لا تتوقف عن تناول دوائك مالم ينصحك الطبيب بذلك.

من الأفضل تناول الليفوثيروكسين في الصباح، مع الماء، على معدة فارغة، قبل ٣٠ دقيقة على الأقل من أكل أو شرب أي شيء.

المتابعة

يوصى بإجراء فحوصات منتظمة للأشخاص الذين يعانون من كسل الغدة الدرقية. من المهم للغاية إجراء فحص دم منتظم (على الأقل كل عام) للتحقق من وجود المستوى الصحيح لهرمون الغدة الدرقية في دمك.

سوف تحتاج إلى فحص دمك بعد تغيير جرعة هرمون الغدة الدرقية. قد تحتاج أيضاً إلى اختبارات أكثر تكراراً إذا كنت تتناول دواءً يتداخل مع قدرة جسمك على استخدام هرمون الغدة الدرقية.

بمجرد أن تستقر في جرعة هرمون الغدة الدرقية، قد يطلب طبيبك إجراء اختبارات الغدة الدرقية مرة واحدة في السنة.

بمجرد تشخيصك بكسل الغدة الدرقية، ستحتاج إلى تناول الليفوثيروكسين مدى الحياة.

لا تتوقف عن تناول الدواء ما لم ينصحك الطبيب بذلك.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن كسل الغدة الدرقية في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم كسل الغدة الدرقية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa

