

دليل مرضى الغدة الدرقية

في شهر رمضان

“نصائح وإرشادات طبية لصيام آمن”

نصائح طبية. تغذية صحية



إعداد:
م. جهينة
صيدلانية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى:

{ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ
مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ
مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ
تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ }
[البقرة: 183 - 184].





المحتوى

مريض قصور الغدة الدرقية

1

تعريف قصور الغدة الدرقية

الأدوية المناسبة وكيفية تناولها خلال شهر رمضان

نصائح لمرضى قصور الغدة الدرقية

النظام الغذائي المناسب لمرضى قصور الغدة الدرقية

مريض فرط نشاط الغدة الدرقية

2

تعريف فرط نشاط الغدة الدرقية

الأدوية المناسبة وكيفية تناولها خلال شهر رمضان

نصائح لمرضى فرط نشاط الغدة الدرقية

النظام الغذائي المناسب لمرضى فرط نشاط الغدة الدرقية

مريض قصور الغدة الدرقية



Hypothyroidie

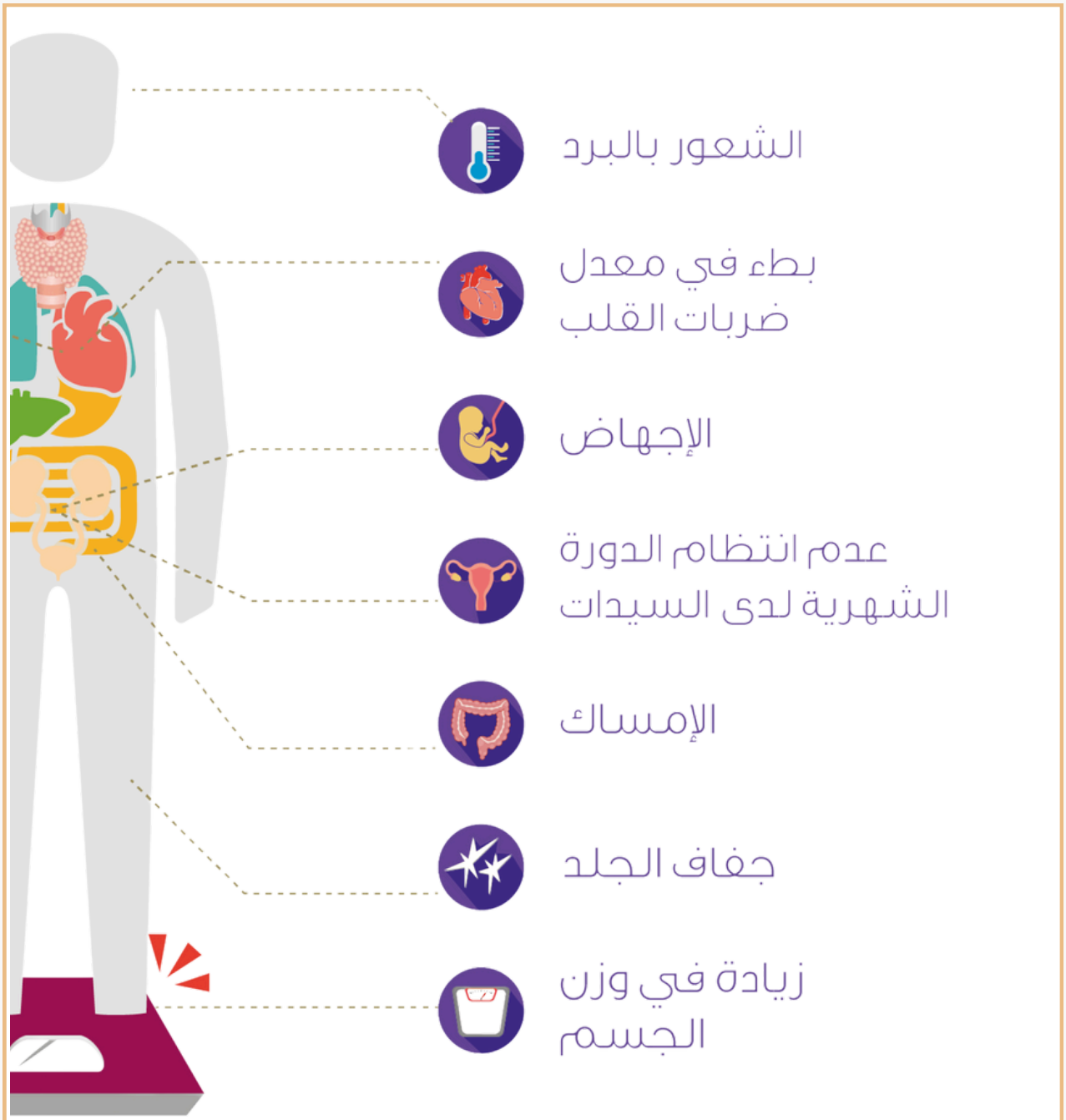
تعريف قصور الغدة الدرقية Hypothyroidie

قصور الغدة الدرقية أو ما يهرف بـخمول الغدة الدرقية أو كسل الغدة الدرقية أيضًا، حالةٌ تحدث عندما لا تفرز الغدة الدرقية كمية كافية من هرموناتها، وهما **ثيروكسين (T4 - Thyroxine)** و**ثلاثي يودوثيرونين (T3 - Triiodothyronine)**





أعراض قصور الغدة الدرقية



تشخيص خمول الغدة الدرقية

قد تختلف أعراض قصور الدرقية من شخص لآخر. وغالبًا ما تبدو مشابهة لأعراض مشكلات صحية أخرى. ولذلك لا يعتمد تشخيص قصور الدرقية على الأعراض وحدها. فهو عادةً ما يعتمد على نتائج اختبارات الدم. اختبار الدم الأول، الذي يُجرى لتشخيص قصور الدرقية، يقيس مستوى الهرمون المنشط للغدة الدرقية في الدم (TSH)

يجرى تحليل TSH صباحا و لا يشترط أن يكون الشخص صائما.



القيم العادية (les normes) :

T3 : [3-5.6] (pmol/l)

T4 : [11-20] (pmol/l)

TSH : [0.35- 4.3] (pmol/l)



إذا كان مستوى الهرمون المنشط للغدة الدرقية مرتفعًا، يُجرى الاختبار مجددًا، بالإضافة إلى اختبار دم لقياس مستوى هرمون الثايروكسين الدرقي. إذا أظهرت النتيجة أن مستوى الهرمون المنشط للغدة الدرقية مرتفعًا وأن مستوى هرمون الثايروكسين الدرقي منخفضًا، فهذا يعني أن التشخيص هو قصور الدرقية

إذا كان مستوى الهرمون المنشط للغدة الدرقية مرتفعًا ومستويات هرموني الثايروكسين وثلاثي يودوثيرونين طبيعية، فيكون التشخيص قصور بسيط في الغدة الدرقية (تحت السريري) ولا تسبب هذه الحالة عادةً ظهور أي أعراض واضحة.

اختبارات الهرمون المنشط للغدة الدرقية لها دورٌ مهم في السيطرة على قصور الدرقية مع مرور الوقت. فهي ستساعد الطبيب في تحديد جرعة الدواء وتعديلها لتناسب حالتك.



علاج قصور الغدة الدرقية

يصف الطبيب دواء **الليفوثايروكسين (Levothyroxine)** لعلاج قصور الغدة الدرقية، فهو الشكل الصناعي لهرمون T4، ويُساعد على تخفيف أعراض خمول الدرقية، ويُعيد مستويات هرمون T4 وTSH إلى معدلها الطبيعي.

تتم ملائمة الجرعة الدوائية بالتدريج وعلى أية حال فإن ترك قصور الدرقية بدون علاج مناسب قد يزيد من حدة المرض.





أدوية قصور الغدة الدرقية

في رمضان



أدوية الغدد في رمضان



مرضى قصور الغدة الدرقية والصيام

في شهر رمضان، لا يحتاج مرضى الغدة الدرقية في معظم الأحيان إلى تعديلات العلاج ويمكنهم الصيام بأمان من دون أي مخاطر صحية، لكن أولاً يجب استشارة الطبيب المعالج، لتحديد مدى القدرة على الصيام بناءً على حالة الصحة الفردية.

لا يؤثر الصيام بحد ذاته على فاعلية دواء علاج قصور الغدة الدرقية ولكن التغيير في مواعيد الجرعات ونوعية الأكل قد يؤثر على معدل الامتصاص، لذا يجب الالتزام بالتوصيات الطبية.

في حالة ما إذا شعرت بدوخة شديدة، ضعف عام، خفقان في القلب أو تعب مفرط غير طبيعي فمن الأفضل الإفطار فوراً ومراجعة الطبيب،
قد تكون هذه علامات على عدم استقرار الهرمونات.

أدوية الغدد في رمضان



ليفوثيروكسين* LEVOTHYROX*

يفضل تناولها بأحد الطرق التالية:



عند آذان المغرب ① بعد تناول تمر و كأس ماء
تناول دواء الغدة ثم انتظر لمدة 30-60 دقيقة
ومن ثم تناول -طعام الافطار.

أو

بعد تناول الإفطار توقف عن تناول أي وجبة أخرى لمدة
4 ساعات ومن ثم تناول دواء الغدة والانتظار لمدة 60
دقيقة (ساعة) قبل تناول أي طعام.

أو

تناول دواء الغدة نصف ساعة قبل تناول السحور
، بشرط أن تكون آخر وجبة لها أكثر من 3 إلى 4 ساعات



أدوية الغدد

في رمضان



امتصاص دواء هرمون الغدة
الدرقية يتأثر بالأكل لذا يجب تناوله
على معدة فارغة



Aldawaa_dz

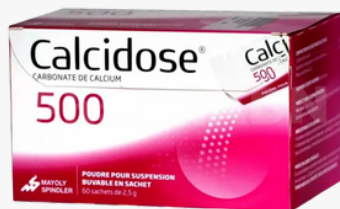
أدوية الغدد في رمضان



نصائح و إرشادات

بعض الأدوية قد تقلل من امتصاص ليفوثيروكسين، وتؤثر في فعاليته، وأدوية أخرى قد تزيد من امتصاصه في الجسم، وبالتالي تزيد من آثاره الجانبية، لذلك يجب أخذها بفارق زمني 4 ساعات عن الدواء، ومن الأمثلة على هذه الأدوية:

- مكملات الكالسيوم.
- مكملات الحديد.
- مضادات الحموضة (بسبب احتوائها على عناصر الكالسيوم، أو الألمنيوم، أو المغنيسيوم)، أو مثبطات مضخة البروتون IPP
- بعض أدوية خفض الكوليستيرول، مثل كوليستيرامين (Cholestyramine)



أدوية الغدد في رمضان



- أدوية الصرع، مثل كاربامازيبين (Carbamazepine)، فينيتوين (Phenytoine)، فينوباربیتال (Phenobarbital).
- المضاد الحيوي ريفامبيسين (Rifampicine).
- أميودارون (Amiodarone).
- الأدوية المحتوية على الإستروجين، مثل: حبوب منع الحمل المركبة، أو الهرمونات البديلة.
- حاصرات مستقبلات بيتا، مثل بروبرانولول (Propranolol).
- أدوية أخرى، مثل: كايكسالات (Kayexalate)، أو سيفيلامير (Sevelamer)، البيوتين (Biotine).

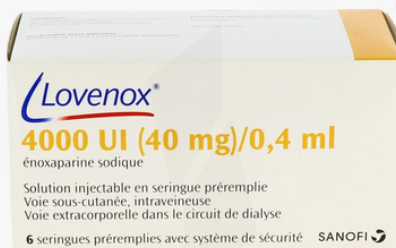


أدوية الغدد في رمضان



من الناحية الأخرى هناك بعض الأدوية التي يؤثر فيها دواء الغدة الدرقية ليفوثيروكسين، وبالتالي يجب تعديل جرعتها في حال استخدامها معه، مثل:

- أدوية السكري، سواء الإنسولين أو الحبوب الفموية.
- الوارفارين أو مميعات الدم الأخرى.
- ديجوكسين.



أهم الأسئلة التي يطرحها
مريض قصور الغدة الدرقية
في رمضان



أدوية الغدد في رمضان



ماذا أفعل اذا نسيت تناول جرعة الدواء وقت السحور؟

اذا نسيت تناول الجرعة في السحور, يمكنك أخذها مباشرة بعد الافطار بشرط أن يكون هناك فاصل زمني لا يقل عن ساعتين بعد الأكل لضمان الامتصاص الجيد .

هل يمكنني ممارسة الرياضة خلال الصيام؟

يمكنك ممارسة الرياضة ولكن من الأفضل تجنب التمارين الشاقة أثناء النهار وبدلاً من ذلك يمكن ممارسة الرياضة بعد الافطار بساعتين ,

هل يمكنني الصيام اذا كنت حاملاً ومصابة بقصور الغدة الدرقية؟

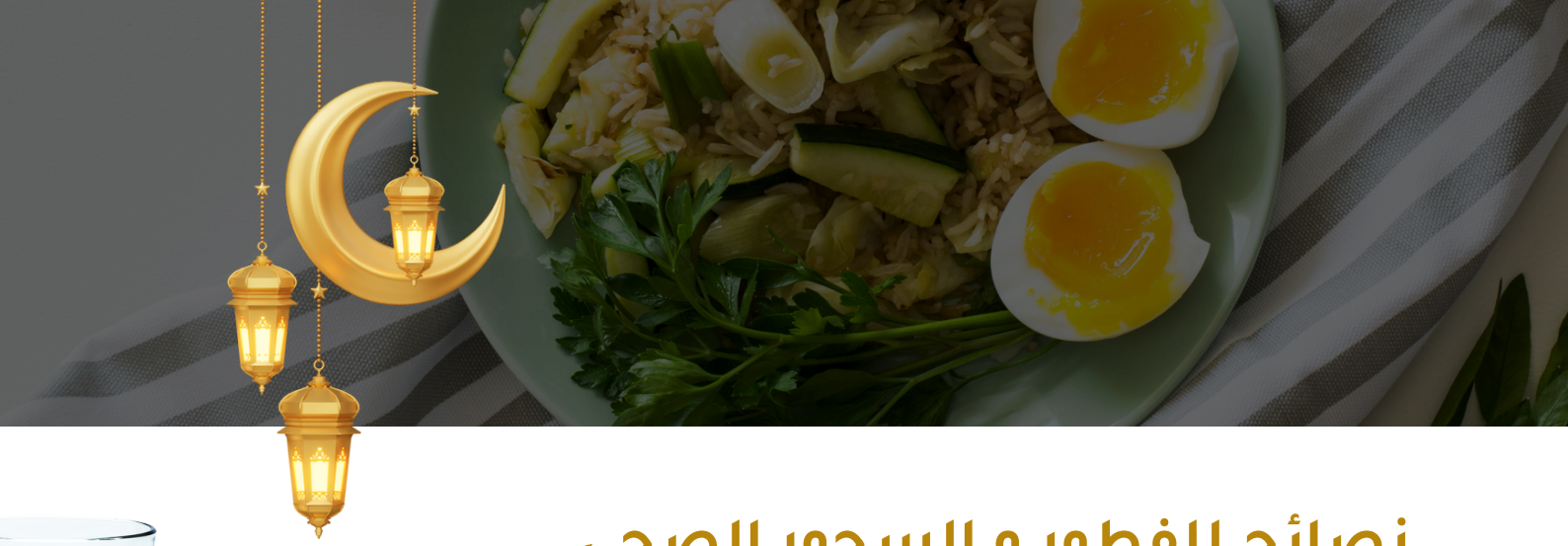
ينصح باستشارة الطبيب ,حيث ان قصور الغدة الدرقية أثناء الحمل يحتاج الى متابعة دقيقة , في بعض الحالات قد ينصح بعدم الصيام لضمان استقرار الهرمونات وحماية صحة الجنين

هل احتاج الى اجراء فحص للغدة الدرقية بعد رمضان؟

اذا كنت تشعر بأي اعراض غير طبيعية أو اذا كنت قد غيرت مواعيد تناول الدواء خلال رمضان , فمن الأفضل اجراء فحص TSH بعد رمضان للتأكد من استقرار الحالة

النظام الغذائي الصحي
لمرضى قصور الغدة الدرقية





نصائح للفطور و السحور الصحي



- بدء الإفطار بوجبة خفيفة مثل التمر (3-5 حبات) والماء ثم تناول حساء دافئاً (شورية).
- تناول الخضراوات المطهية في وجبة الإفطار مهم كونها غنية بالألياف، خاصة الجزر والكوسة كونها تساعد على تحسين الهضم وتمنع الامساك
- تناول قطعة واحدة من البروتين في وجبة الإفطار، تكون لحوم بيضاء (دجاج) وحجمها نصف كف اليد
- يفضل تجنب الأطعمة المقلية لأنها قد تؤدي الى زيادة الوزن وتؤثر على صحة القلب، مما قد يزيد من الشعور بالخمول والتعب لذلك من الافضل اختيار الأطعمة المشوية أو المسلوقة
- من الافضل تجنب المشروبات الغازية لأنها قد تؤدي الى اضطرابات في الجهاز الهضمي وتزيد من الشعور بالانتفاخ
- وجبة السحور يجب أن تكون غنية بالبروتينات والكربوهيدرات المعقدة للحفاظ على الطاقة





- يمكن لمريض الغدة الدرقية شرب القهوة او التاي بعد السحور لكن يفضل الانتظار لمدة **30 - 60 دقيقة** بعد تناول الدواء لان الكافيين قد يقلل من امتصاص الليفوثيرونكسين.



- شرب الحليب أو تناول مشتقات الألبان الغنية بالكالسيوم بعد السحور قد يؤثر على امتصاص الدواء يفضل تأخيرها استهلاكها لمدة 4 ساعات بعد تناوله لضمان الامتصاص الكامل .

- يفضل تجنب تناول الأطعمة الحارة خاصة اذا كنت تعاني من اضطرابات في المعدة ,لأنها قد تؤدي الى مشاكل هضمية قد تزيد من الشعور بعدم الراحة

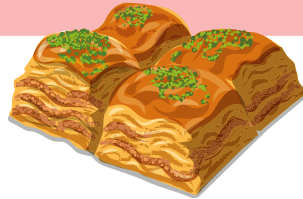


نصيحة



ينصح بشرب كمية كافية من الماء بين
الافطار والسحور للحفاظ على الترطيب
ومنع الجفاف كما يكمن تناول بعض
المشروبات العشبية مثل النعناع
واليانسون.

يمكن تناول الحلويات ولكن بكميات معتدلة لان
الافراط في السكريات قد يؤدي الى زيادة الوزن والخمول
مما قد يفاقم المرض.





ماهي الأطعمة التي ينصح بتناولها ؟

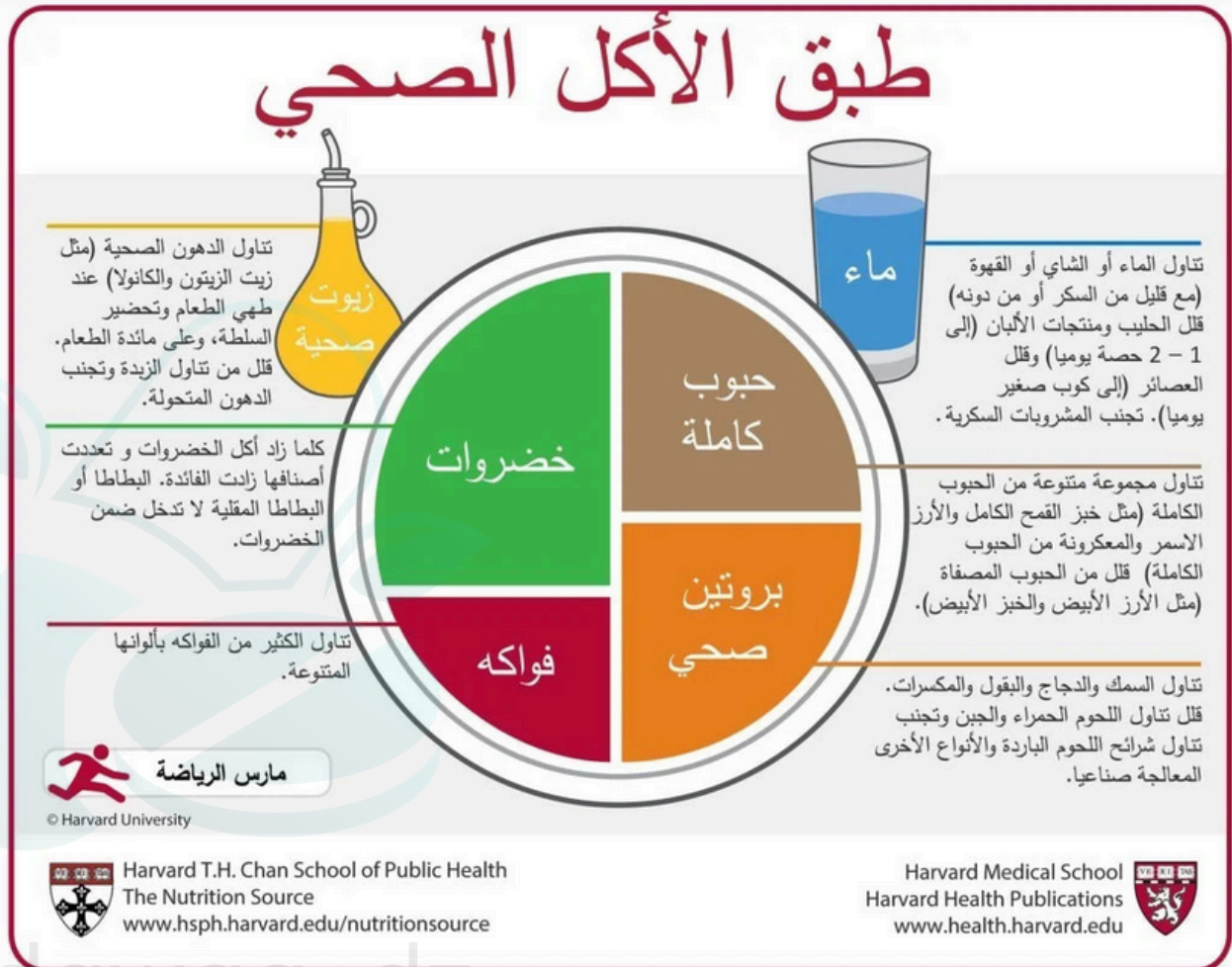
يجب أن تكون الوجبات اليومية متنوعة وغنية بالمواد الغذائية المفيدة الغنية بالعناصر الغذائية المساعدة على بناء هرمونات الغدة الدرقية:

- الأطعمة الغنية باليود مثل الأسماك , الأعشاب البحرية, الملح المدعم باليود, الجبنه
- الحليب , أسماك المياه المالحة , الأعشاب البحرية, البيض الكامل
- الأطعمة الغنية بالسيلينيوم مثل المكسرات , البيض , اللحوم, التونة, الجمبري , لحم البقر, الديك الرومي, الدجاج, البيض, دقيق الشوفان
- الأطعمة الغنية بالزنك مثل اللحوم الحمراء, البقوليات , المكسرات لحم البقر, السلطعون , الدجاج , البقوليات , بذور اليقطين , الزبادي
- الفواكه مثل التفاح , الفراولة , الرمان
- الدهون الصحية.
- الكربوهيدرات الصحية بكميات قليلة.
- البروتينات, مثل البيض والسّمك





طبق الطعام الصحي لكل وجبة



تم تطوير "طبق الأكل الصحي" من طرف خبراء التغذية في كلية هارفارد للصحة العامة (كلية الطب بجامعة هارفارد).



ما هي الأطعمة التي ينصح بتجنبها ؟



• تحتوي الخضروات مثل البروكلي والملفوف والقرنبيط وكرنب بروكسل على نسبة عالية من هرمونات الغدة الدرقية. وعلى الرغم من فوائدها الصحية، يجب الحذر من الاستهلاك المفرط لهذه الخضروات لتفادي تأثيرها على وظيفة الغدة الدرقية.

• اللحوم المصنعة



• الأطعمة المصنعة مثل: الحلوى، المخبوزات، العصائر الجاهزة، رقائق البطاطس المعبأة، الأطعمة المجمدة، الأطعمة الجاهزة نصف المطهية مثل قطع الدجاج.

• فول الصويا ومنتجاته

• الأطعمة الدهنية

• منتجات الالبان الغنية بالكالسيوم

Aldawaa_dz

مريض فرط نشاط الغدة الدرقية



Hyperthyroïdie

تعريف فرط نشاط الغدة الدرقية Hyperthyroidie

فرط نشاط الغدة الدرقية هو زيادة مفرطة في نشاط الغدة الدرقية، - بحيث تفرز هرمونات ثيروكسين (**T4 - Thyroxine**) وثلاثي يودوثيرونين (**T3 - Triiodothyronine**) بكميات كبيرة وهذا ما قد يؤثر على الجسم وطريقة عمله و يتسبب بالعديد من الأعراض لدى المريض ,

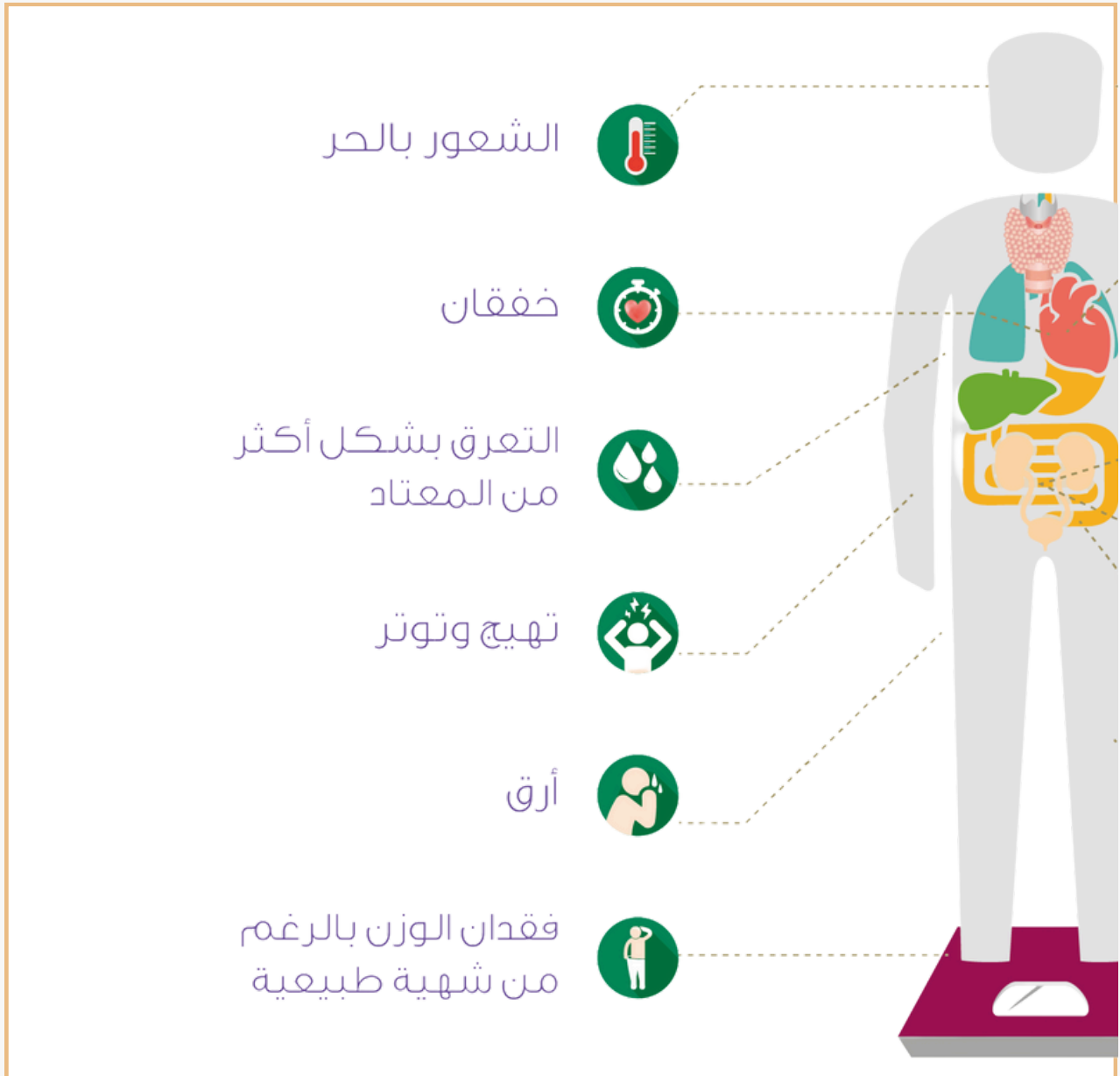
:





أعراض فرط نشاط الغدة الدرقية

يعمل فرط الدرقية على تسريع عملية الأيض في الجسم. يمكن أن يسبب ذلك العديد من الأعراض :





تشخيص فرط نشاط الغدة الدرقية

تم تشخيص فرط الدرقية من خلال التاريخ المرضي والفحص البدني وتحاليل الدم. ووفقًا لنتائج تحاليل الدم، قد تحتاج إلى إجراء اختبارات أخرى أيضًا ،

- اختبار لمراقبة مستويات الكوليسترول
- اختبارات وظائف الغدة الدرقية
- عمل مسح الغدة الدرقية
- الموجات فوق الصوتية
- اختبار امتصاص اليود المشع



تحاليل الدم. يمكن أن تؤكد تحاليل الدم التي تقيس هرمونات T-3 و T-4 والهرمون المنبه للغدة الدرقية (TSH) تشخيص فرط الدرقية. إن ارتفاع مستوى هرمونات T-4 وانخفاض مستوى الهرمون المنبه للغدة الدرقية مرشائع لدى الأشخاص المصابين بفرط الدرقية.



القيم العادية (les normes) :

T3 : [3-5.6] (pmol/l)

T4 : [11-20] (pmol/l)

TSH : [0.35- 4.3] (pmol/l)

علاج فرط نشاط الغدة الدرقية

هناك العديد من الطرق لعلاج فرط التدرق والتي تعتمد على مجموعة متنوعة من العوامل. والتي تشمل:

- العمر
- شدة الأعراض وخطورتها
- سبب فرط نشاط الغدة الدرقية
- الحالات الأخرى ذات الصلة مثل الحمل أو أمراض القلب

بناء على ذلك تجود العديد من الخيارات العلاجية :

1 العلاج باستخدام الأدوية

تعمل الأدوية المضادة للغدة الدرقية، على وقف نشاط الغدة الدرقية ومنعها من صنع الهرمونات. أيضًا، يمكن أن تساعد حاصرات بيتا، مثل البروبرانولول في السيطرة على بعض أعراض نشاط الغدة الدرقية



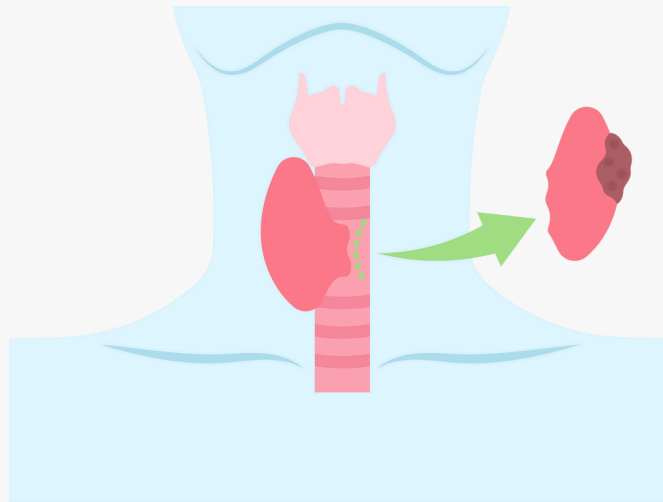


2 العلاج باستخدام اليود المشع

يعمل اليود المشع على علاج فرط نشاط الغدة الدرقية من خلال تدمير خلايا الغدة الدرقية المسؤولة عن إنتاج الهرمونات

3 العلاج بالجراحة

يمكن استئصال جزء من الغدة الدرقية أو استئصالها بالكامل جراحياً بهدف علاج ارتفاع هرمونات الغدة الدرقية، ولكن من الممكن أن يحتاج المريض لتناول مكملات هرمون الغدة الدرقية بعد إجراء الجراحة لمنع تطور أعراض قصور الغدة الدرقية، والتي تحدث نتيجة لانخفاض هرمونات الغدة الدرقية.





أدوية فرط نشاط الغدة الدرقية

في رمضان



أدوية الغدد في رمضان



مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية والصيام

في شهر رمضان، قد يحتاج مرضى فرط نشاط الغدة الدرقية الى تعديل جدول تناول الأدوية لضمان فعالية العلاج وتجنب اي اثار جانبية

يمكن لبعض المرضى الصيام بأمان اذا كانت الحالة الصحية مستقرة وتحت السيطرة بالعلاج قد يكون لصيام غير امن للحالات الشديدة أو غير المستقرة , أو اذا كان المريض يعاني من مضاعفات مثل الرجفان الأذيني او فقجدان الوزن الشديد

في حالة ما اذا شعرت بتسارع شديد في ضربات القلب او دوخة أو ضعف شديد , تعرق مفرط مع جفاف , فقدان وزن غير طبيعي فيجب الافطار فوراً

أدوية الغدد في رمضان



أدوية فرط نشاط الغدة الدرقية



يمكن تقسيم جرعات أدوية مضادات الغدة الدرقية بين الافطار والسحور اذا كان هناك جرعة ثالثة يمكن أخذها بعد التروايج أو في منتصف الليل

حاصرات بيتا اذا كان المريض يحتاجها بانتظام , يمكن تقسيمها حسب الجرعات بين الافطار والسحور

اذا كنت قد تلقيت علاجاً باليود المشع أو في حالة استئصال الغدة الدرقية قد تكون بحاجة الى هرمون لغدة الدرقية يفضل أخذه قبل السحور ب 30-60 دقيقة

أدوية الغدد

في رمضان



امتصاص أدوية فرط نشاط الغدة
الدرقية
لا يتأثر بالأكل ولا يشترط على معدة
فارغة مثل دواء Levothyrox



Aldawaa_dz

أدوية الغدد في رمضان



نصائح و إرشادات

- استشر طبيبك قبل رمضان لضبط أدويةك
- لا تبذل مجهودا كبيرا خلال النهار
- راقب أعراضك جيدا , وإذا شعرت بتدهور , استشر الطبيب فورا
- احصل على قسط كافى من النوم , تجنب التعرض للحرارة الشديدة

أهم الأسئلة التي يطرحها
مريض فرط نشاط الغدة
الدرقية

في رمضان



أدوية الغدد في رمضان



ماذا أفعل اذا نسيت تناول جرعة الدواء وقت السحور ؟

اذا نسيت جرعة خذها فور تذكرها , ولا تأخذ جرعتين في وقت واحد
لتعويض الجرعة الفائتة

هل يمكنني ممارسة الرياضة خلال الصيام ؟

يفضل ممارسة الرياضة بعد الافطار , لان التمارين أثناء الصيام قد تزيد
من فقدان السوائل والتعب

هل يمكنني الصيام اذا كنت حاملا ومصابة بفرط نشاط الغدة الدرقية ؟

قد يكون الصيام اكثر خطورة أثناء الحمل لذا من الضروري استشارة
طبيب مختص لتحديد ما اذا كان الصيام مناسباً لك

هل احتاج الى اجراء فحص للغدة الدرقية بعد رمضان ؟

اذا كنت تشعر بأي اعراض غير طبيعية أو اذا كنت قد غيرت مواعيد
تناول الدواء خلال رمضان , فمن الأفضل اجراء فحص وظائف الغدة
الدرقية بعد رمضان للتأكد من استقرار الحالة

النظام الغذائي الصحي لمرضى
فرط نشاط الغدة الدرقية





نصائح للفطور و السحور الصحي

- مريض فرط نشاط الغدة الدرقية يزيد من معدل الأيض , مما يؤدي الى فقدان الوزن , وزيادة الشهية , واضطرابات الجهاز الهضمي , لذلك يجب أن يكون الافطار والسحور مغذيين ومتوازنين لضمان الصحة العامة:



- وجبة الفطور يجب أن تكون غنية بالبروتين الجيد مثل البيض , الدجاج السمك , أو البقوليات لدعم الكتلة العضلية



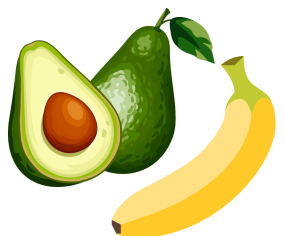
- الكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الحبوب الكاملة جيدة في الافطار للحفاظ على طاقة مستدامة



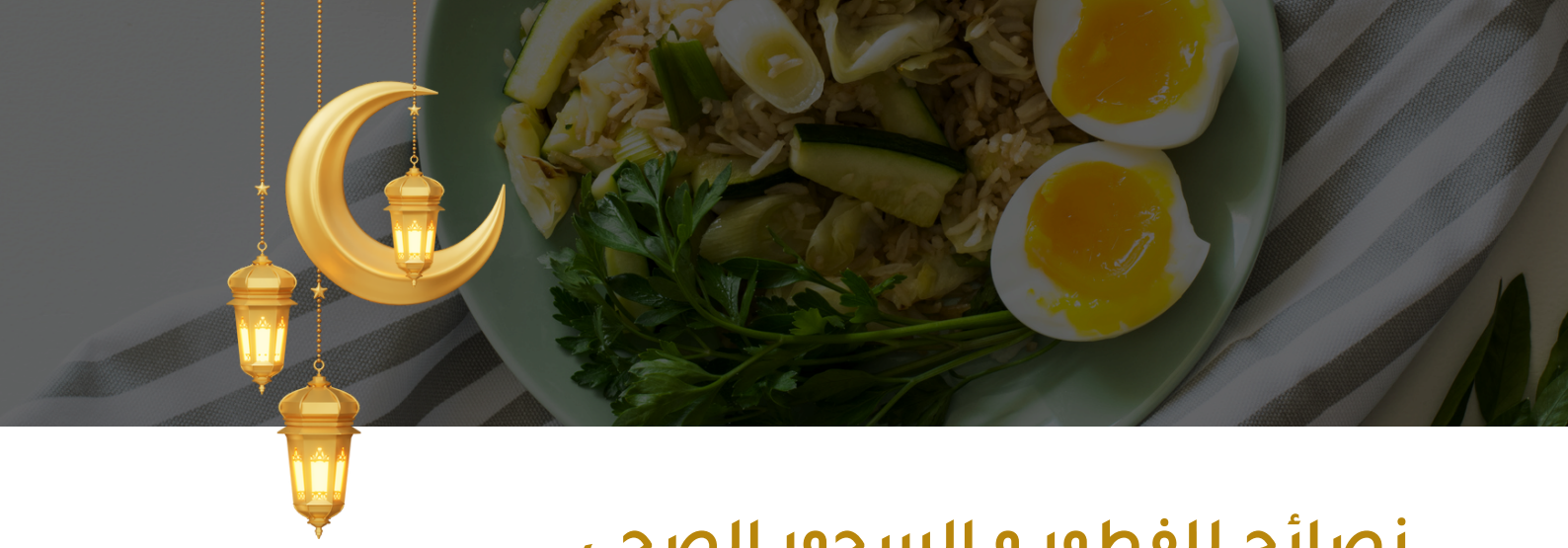
- الخضروات الغنية بمضادات الأكسدة مثل البروكلي والسبانخ والفلفل الحلو مفيدة لتقليل الاجهاد التأكسدي على الغدة الدرقية.



- وجبة السحور مهمة جدا ويفضل أن تكون غنية بالبروتين والدهون الصحية مثل الزبادي مع المكسرات أوزيدة الفول السوداني مع خبز الحبوب الكاملة لتقليل فقدان الوزن



- الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم مثل الموز , الأفوكادو و المكسرات تساهم في دعم الجهاز العصبي وتقلل التوتر



نصائح للفطور و السحور الصحي



- ينصح بتجنب الأطعمة الحارة والمهيجة لأنها تزيد من الأعراض الهضمية مثل الاسهال أو الحموضة



- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشاي الثقيل والمشروبات الغازية , لأنها قد تؤدي الى زيادة الجفاف والاعراض



- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والمقوية التي قد تؤدي الى التعرق المفرط أو زيادة ضربات القلب



نصيحة

ينصح بشرب كمية كافية من الماء بين
الافطار والسحور للحفاظ على الترطيب
ومنع الجفاف





ماهي الأطعمة التي ينصح بتناولها ؟

• الأطعمة منخفضة اليود :

معظم الأشخاص الذين يتلقون العلاج باليود المشع يطلب الطبيب منهم الابتعاد عن الأطعمة الغنية باليود والالتزام بالأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة منه، ومن أبرز هذه الأطعمة:

ملح غير معالج باليود، بياض البيض، الأعشاب والتوابل، كميات معتدلة من اللحم البقري، والدجاج، والديك الرومي، ولحم العجل، ولحم الضأن، السكر، والمربي، والعسل، المكسرات غير المملحة، زبدة الجوز، عصير الليمون.



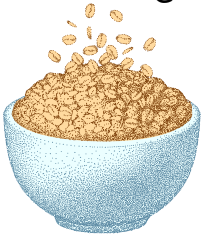
• الخضراوات الصليبية

تقلل من إنتاج هرمون الغدة الدرقية وتقلل من امتصاص الغدة لليود، لذلك تعد الخضراوات الآتية من الأطعمة التي تقلل نشاط الغدة الدرقية، وأبرزها: الكرنب، الملفوف، الخردل، اللفت، الفجل، القرنبيط، البروكلي.



• الأطعمة الغنية بالسيلينيوم :

يساعد السيلينيوم على زيادة التمثيل الغذائي لهرمون الغدة الدرقية ويحافظ على صحتها، لذا من أبرز الأطعمة التي تحتوي على السيلينيوم، هي: التونة، والجمبري، اللحم، المعكرونة، الدجاج، الأرز، البيض، دقيق الشوفان، السبانخ.





• الأطعمة الغنية بالحديد :

يُعد الحديد مهم فهو من الأطعمة التي تقلل نشاط الغدة الدرقية، حيث إنه يُساعد على أداء وظائف عمليات الجسم بما في ذلك الغدة الدرقية، وتشمل المصادر الغنية بالحديد: الزبيب، العدس، الشوكولاتة الداكنة.



• الأطعمة الغنية بالزنك :

يعد الزنك من الأطعمة التي تقلل نشاط الغدة الدرقية وتساعد في الحفاظ على صحة الغدة الدرقية، وتشمل المصادر التي تحتوي على الزنك: الحمص، الكاكاو، الكاجو، الفطر، بذور اليقطين.



• . الأطعمة الغنية بالدهون الصحية :

تساعد الأطعمة الغنية بالدهون الصحية في الحفاظ على صحة وتوازن الهرمونات في الغدة الدرقية، ومن أبرز الدهون الصحية، هي: زيت بذور الكتان، زيت الزيتون، زيت الأفوكادو، زيت جوز الهند، زيت عباد الشمس.





• أطعمة تحتوى على الكالسيوم وفيتامين د :

هناك علاقة بين فرط نشاط الغدة الدرقية وانخفاض كثافة المعادن فى العظام، ما قد يؤدي إلى هشاشة العظام .

الأطعمة الغنية بالكالسيوم تشمل: الحليب، الجبن، الزبادى، السلمون، السردين، البروكلى، الكرنب.



والأطعمة الغنية بفيتامين د هى: سمك السلمون والتونة، الحليب وبعض منتجات الألبان المدعمة.



ما هي الأطعمة التي ينصح بتجنبها ؟

• الأطعمة الغنية باليود:

يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة الغنية باليود إلى زيادة نشاط وإنتاج هرمونات الغدة الدرقية، ومن أبرز الأطعمة التي تحتوي على اليود: الملح المدعم باليود، والأعشاب البحرية، ومكملات اليود، والبيض.



• الأطعمة والمشروبات الغنية بالكافيين:

تؤدي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين إلى زيادة فرط نشاط الغدة الدرقية وتفاقم أعراضها، وتعد القهوة والشاي والصودا والشوكولاتة من المصادر الغنية بالكافيين.



• الأطعمة الغنية بالغلوتين :

ينصح بالحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على الغلوتين حيث أنها قد تؤدي إلى التهاب الغدة الدرقية وزيادة نشاطها، ومن أبرز الأطعمة: القمح، والشعير، والذرة.



• الأطعمة الغنية بالصويا:

تتعارض الأطعمة التي تحتوي على الصويا مع أدوية وعلاجات فرط نشاط الغدة الدرقية، مثل حليب الصويا.



• أطعمة أخرى:

بعض الأطعمة الأخرى تعد غير جيدة للأشخاص المصابين بفرط نشاط الغدة الدرقية، مثل: الحليب كامل الدسم، والدقيق الأبيض، والأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة، والزيوت المهدرجة.

الكاتب

م. جهينة
صيدلانية

[pharmacy_with_djouhaina](#) 

المراجع: Références

1. Ministry of Health - Kingdom of Saudi Arabia.

وللمزيد من المعلومات و الارشادات الطبية و الدوائية خلال
شهر رمضان, يمكنكم متابعة صفحاتنا على مواقع التواصل
الاجتماعي :

اضغط هنا



[@aldawaa_dz](https://www.facebook.com/aldawaa_dz)



[@aldawaa_dz](https://www.instagram.com/aldawaa_dz)



https://t.me/aldawaa_dz



<https://aldawaadz.com>



info@aldawaadz.com



رَقِصَةُ الْكَرِيمِ

تَقَبَّلَ اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ