Continue

إرشادات قصور الغدة الدرقية كندا pdf

قصور الغدة الدرقية For Later0%0% found this document useful, undefined 0 ratings0% found this document useful (0 votes)2 viewsSaveSave ...مترجم_دليل_موازنة_البود_تحسين_نظامك_الغذائي، ونتطلب For Later0%0% found this document useful, undefined 0 ratings0% found this document useful (0 votes)6 viewsSaveSave ... عدة صغيرة في مقدمة الرقبة وهي من الغدد الصماء وهي مسؤولة عن تنظيم إنتاج الهرمونات، والتمثيل الغذائي و تخليق البروتين في جميع أنحاء الجسم ويتم التحكم فيها من قبل الغدة النخامية في الدماغ. لمعلومات أكثر عنها يمكنك متابعة مقال الغدة الدرقية. يحدث مرض الغدة الدرقية عند ارتفاع أو انخفاض مستويات TSH. تلاتي_يود_الثيرونين) ومدى نشاطهما) أو حمولهما للتعرف على سبب الخلل الغددي. بعد إجراء تحليل الغدة الدرقية تتم دراسة النتائج التي على إثرها يتم تشخيص الخلل الموجود في الغدة الدرقية والنتائج الطبيعة للهرمونات الثلاثة هي كالتالي:- المعدل الطبيعي لهرمون) T3 الثيروكسين) و) T4 طبيعا ، يتم قياس كميه انتاج TSH الهرمون منبه الدرقية أو الهرمون المنشط للدرقية) والذي يسمى إلى قياس مستوى التحفيز الذي تتلقاه الغدة الدرقية من الغدة النخامية وفق حاليها إذا كان احتياج) TSH الدم. الاختبار الأساسي هو اختبار T4 و T3 مرتفعين. النطاق الطبيعي لـ TSH و T4 أيضا إذا ظهرت عليك علامات غياب غدة نشاط الغدة الدرقية ولم يكن T3 تشير إلى فرط نشاط الغدة الدرقية. قد يتم طلب اختبار TSH واختبارات T4 ... بناءً على هذه النتائج، قد يرغب طبيبك في أخذ عينة من أنسجة الغدة الدرقية للتحقق من السرطان. وإذا كانت نتيجة هذه الفحوصات طبيعية، فمن المرجح أن يصف لك الطبيب دواءً لتنظيم نشاط الغدة الدرقية ... الأطعمة الغنية بالأيفا تناول الأطعمة الغنية بالأيفا بعد تناول أدوية الغدة الدرقية قد يتعارض مع امتصاصها، لذا انتظر ساعتين بعد تناول أدوية الغدة الدرقية. تقليل كمية هذه الخضروات يساعد في تحسين امتصاص الأدوية، كما يجب تناولها بعد تناول الأدوية بساعتين. الكافيين والبيع والتحكول قد تؤثر على امتصاص الأدوية. خذ دواءك الدرقي ... 5.) بعض الخضروات الغنية بالألياف مثل البروكلي والكرنب والسبانخ واللفت قد تثبط امتصاص أدوية الغدة الدرقية. تقليل كمية هذه الخضروات يساعد في تحسين امتصاص الأدوية. كما يجب تناولها بعد تناول الأدوية بساعتين. الكافيين والبيع والتحكول قد تؤثر على امتصاص الأدوية. خذ دواءك الدرقي ... 6) الأطعمة الغنية بالأيفا تناول الأطعمة الغنية بالأيفا بعد تناول أدوية الغدة الدرقية قد يتعارض مع امتصاصها، لذا انتظر ساعتين بعد تناول أدوية الغدة الدرقية. تقليل كمية هذه الخضروات يساعد في تحسين امتصاص الأدوية. كما يجب تناولها بعد تناول الأدوية بساعتين. الكافيين والبيع والتحكول قد تؤثر على امتصاص الأدوية. خذ دواءك الدرقي ... لمعلومات الغدة الدرقية: 6- البسيطرة على التوتر وتقنيات التأمل، لأن التوتر يمكن أن يزيد مقاومة العلاج الهرموني وضعف المناعة، بحسب بعض الدراسات. 7- الحمول على نوم كاف ومريح فالنوم لفترة كافية أيضا يساعد على تنظيم هرمون الكورتيزول المستوى عن التوتر، وبالتالي يستطيع جسمك تحديد استجنه أثناء النوم واستعادة طاقته. ما هي الرياضة المناسبة للمصابين بقصور الغدة الدرقية؟ الرياضة المناسبة للمصابين بقصور الغدة الدرقية تعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك شدة الأعراض وسرعة القلب والتحمل العام. بشكل عام، يُنصح بممارسة رياضات خفيفة إلى متوسطة الشدة، مثل المشي السريع أو السباحة أو ركوب الدراجة، لأنها تساعد على تحسين اللياقة البدنية دون إجهاد الجسم. يجب تجنب الرياضات العنيفة أو التي تتطلب مجهودًا كبيرًا، خاصة إذا كان المصاب يعاني من خفقان القلب أو ضيق التنفس. يُفضل البدء بجلسات قصيرة لا تتجاوز 20 دقيقة، مع زيادة المدة تدريجيًا بناءً على تحمل الجسم. من المهم مراقبة ضربات القلب والتنفس أثناء الرياضة، وإذا شعر المصاب بدوار أو تعب شديد، يجب التوقف فورًا والراحة. كما يُنصح بشرب كميات كافية من الماء وتناول وجبة خفيفة قبل الرياضة لتجنب انخفاض سكر الدم. في حالة وجود أعراض مثل ألم في الصدر أو خفقان غير منتظم، يجب استشارة طبيب القلب فورًا. الرياضة المناسبة تعتمد على الحالة الصحية العامة للمصاب، وهي تساهم في تحسين اللياقة البدنية وتقليل التوتر، شريطة أن تكون مدروسة ومراقبة بعناية. ... ثلاثي في المتمثيل الغذائي الناتج عن حمول الغدة الدرقية: 1- تماوفي الأطعمة الغنية بالطاقة الزائدة والمتقلبة، لأن سوء تحمل الطاقة يزيد من التوتر على الغدة الدرقية. تناول الأطعمة الغنية بالطاقة بكميات معتدلة وبطريقة صحية يساعد على تنظيم الطاقة وتقليل التوتر. 2- الحذر من المكملات الغذائية بعض الشركات تدعي إنتاج مكملات غذائية تعالج حمول الغدة الدرقية، وهذا ليس صحيح تماما. فيجب عليك الحذر منها لأنها قد تحتوي على جرعات غير منظمة وغير مراقبة من الهرمونات البديلة والتي قد تسبب مشاكل أكبر، كما ينصح بتناول مكملات اليود للمساعدة على تنشيط الغدة الدرقية، ولكنها أيضا قد تحتوي على كميات كبيرة أكثر من اللازم. 3- الحذر من المكملات الغذائية تعالج حمول الغدة الدرقية، وهذا ليس صحيح تماما. فيجب عليك الحذر منها لأنها قد تحتوي على جرعات غير منظمة وغير مراقبة من الهرمونات البديلة والتي قد تسبب مشاكل أكبر، كما ينصح بتناول مكملات اليود للمساعدة على تنشيط الغدة الدرقية، ولكنها أيضا قد تحتوي على كميات كبيرة أكثر من اللازم. ... ثلاثي في المتمثيل الغذائي الناتج عن حمول الغدة الدرقية: 1- تماوفي الأطعمة الغنية بالطاقة الزائدة والمتقلبة، لأن سوء تحمل الطاقة يزيد من التوتر على الغدة الدرقية. تناول الأطعمة الغنية بالطاقة بكميات معتدلة وبطريقة صحية يساعد على تنظيم الطاقة وتقليل التوتر. 2- الحذر من المكملات الغذائية بعض الشركات تدعي إنتاج مكملات غذائية تعالج حمول الغدة الدرقية، وهذا ليس صحيح تماما. فيجب عليك الحذر منها لأنها قد تحتوي على جرعات غير منظمة وغير مراقبة من الهرمونات البديلة والتي قد تسبب مشاكل أكبر، كما ينصح بتناول مكملات اليود للمساعدة على تنشيط الغدة الدرقية، ولكنها أيضا قد تحتوي على كميات كبيرة أكثر من اللازم. ... لمرضى حمول الغدة الدرقية: 1- تماوفي الأطعمة الغنية بالطاقة الزائدة والمتقلبة، لأن سوء تحمل الطاقة يزيد من التوتر على الغدة الدرقية. تناول الأطعمة الغنية بالطاقة بكميات معتدلة وبطريقة صحية يساعد على تنظيم الطاقة وتقليل التوتر. 2- الحذر من المكملات الغذائية بعض الشركات تدعي إنتاج مكملات غذائية تعالج حمول الغدة الدرقية، وهذا ليس صحيح تماما. فيجب عليك الحذر منها لأنها قد تحتوي على جرعات غير منظمة وغير مراقبة من الهرمونات البديلة والتي قد تسبب مشاكل أكبر، كما ينصح بتناول مكملات اليود للمساعدة على تنشيط الغدة الدرقية، ولكنها أيضا قد تحتوي على كميات كبيرة أكثر من اللازم. ... ثلاثي في المتمثيل الغذائي الناتج عن