

# آیا مبتلایان به تیروئید می توانند روزه بگیرند؟

8 فروردین 1402

برخی از افراد مبتلا به پرکاری و کم کاری تیروئید در ماه رمضان اقدام به روزه گرفتن می کنند، اما از این موضوع آگاه نیستند که روزه داری باعث تشدید بیماریشان می شود یا خیر؟

## موارد مهمی که افراد تیروئیدی برای روزه داری باید بدانند

تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن می‌باشد که وظیفه آن تنظیم سوخت و ساز بدن است. اگر این غده به اندازه کافی هورمون ترشح نکند فرد دچار کم کاری تیروئید می‌شود و اگر بیش از اندازه فعالیت نماید و هورمون‌های زیادی تولید کند، فرد دچار پرکاری تیروئید می‌شود. بسیاری از افراد مبتلا به کم کاری و پرکاری تیروئید مایلند در **ماه رمضان** روزه بگیرند، اما نمی‌دانند که آیا روزه داری موجب تشدید بیماریشان می‌شود یا با خیال راحت می‌توانند به انجام این فریضه دینی بپردازند.

### غده تیروئید

تیروئید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است که در بدن انرژی تولید می‌کند. این غده هورمون‌های تیروکسین ( $T_4$ ) و تری‌یدو تیرونین ( $T_3$ ) را تولید و به داخل خون ترشح می‌کند. تیروئید افراد سالم به اندازه کافی هورمون ترشح می‌کند که این هورمون‌ها سوخت و ساز بدن مانند مقدار کالری مصرفی بدن را تنظیم می‌کند و در اعمال مهم بدن اثرگذار می‌باشند.

## آیا افراد مبتلا به پرکاری تیروئید می‌توانند روزه بگیرند؟

اگر فعالیت غده تیروئید در بدن افزایش یابد یا تنظیم کننده‌های غده تیروئید مانند هیپوفیز، به این غده فشار وارد کنند و سبب تولید زیاد هورمون شوند، پرکاری تیروئید بروز می‌کند.

پرکاری تیروئید سبب ورود مقدار زیادی هورمون به بافت‌های بدن می‌شود. افراد مبتلا به پرکاری تیروئید احساس گرما زیادی به علت افزایش سوخت و ساز بدن دارند و با وجود اینکه غذای زیادی مصرف می‌کنند، کاهش وزن دارند.

افرادی که به پرکاری شدید تیروئید مبتلا هستند، ولی پرکاری تیروئید خود را درمان نکرده‌اند و علایمی مانند عطش شدید، تپش قلب، تعریق زیاد و گرسنگی شدید دارند، طبق نظر پزشک تا رفع این علائم و کنترل بیماری نمی‌توانند روزه بگیرند. اما پس از درمان و کنترل پرکاری تیروئید می‌توانند روزه بگیرند.

قبل از ماه رمضان مبتلایان به پرکاری تیروئید باید بیماری خود را درمان و کنترل کنند تا بتوانند روزه بگیرند، اما افرادی که قبل از ماه رمضان به درمان بیماری اقدام نکرده‌اند می‌توانند در ماه رمضان روزه نگیرند، اما پس از درمان، قضای روزه خود را به جا آورند.

## آیا افراد مبتلا به کم کاری تیروئید می‌توانند روزه بگیرند؟

اگر غده تیروئید میزان هورمون تیروئیدی به خصوص هورمون  $T_4$  را کمتر از حد طبیعی تولید کند، بسیاری از فعالیت‌های بدن کاهش می‌یابد. هورمون  $T_4$  سبب تنظیم عملکردهای اساسی بدن مانند ضربان قلب، هضم غذا، رشد جسمی و ذهنی می‌شود.

افرادی که به کم کاری شدید تیروئید دچارند ممکن است با نظر پزشک امکان روزه داری نداشته باشند و نتوانند روزه بگیرند. اما بیشتر مبتلایان به کم کاری تیروئید می‌توانند با مصرف دارو در وعده افطار و سحر روزه بگیرند.

#### **نکته:**

روزه داری سبب تشدید بیماری یا بزرگ شدن غده تیروئید در مبتلایان به کم کاری یا پرکاری تیروئید نمی‌شود. اکثر مبتلایان به تیروئید می‌توانند روزه بگیرند، اما این بیماران ابتدا باید بیماری خود را کنترل و سپس اقدام به روزه داری کنند و اگر به کم کاری شدید تیروئید یا پرکاری شدید تیروئید دچار باشند باید با نظر پزشک روزه بگیرند.