

# بهترین زمان مصرف داروی تیروئید

بسیاری از پزشکان به شما می گویند که داروهای تیروئید خود را اول صبح مصرف کنید. با این حال، مصرف آنها در شب ممکن است راحت تر باشد، به خصوص اگر چندین دارو در طول روز مصرف می کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از وری ول هلت، برای اکثر مردم، واقعاً مهم نیست که داروهای تیروئید خود را صبح یا شب قبل از خواب مصرف کنند. با این حال اگر برای کم کاری تیروئید تحت درمان هستید، آنچه مهم است این است که داروهای خود را هر روز در ساعت معین و با معده خالی مصرف کنید.

بسیاری از پزشکان به شما می گویند که داروهای تیروئید خود را اول صبح مصرف کنید. با این حال، مصرف آنها در شب ممکن است راحت تر باشد، به خصوص اگر چندین دارو در طول روز مصرف می کنید. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد بدن شما می تواند هورمون ها را در طول شب بهتر جذب کند.

در این مقاله مزایا و معایب مصرف داروهای تیروئید در ساعات مختلف روز مورد بحث قرار می گیرد تا بتوانید انتخابی آگاهانه داشته باشید.

## مصرف داروهای تیروئید در صبح

اکثر پزشکان توصیه می کنند داروهای تیروئید خود را اول صبح با یک جرعه آب حداقل یک ساعت قبل از صرف صبحانه یا قهوه مصرف کنید.

همچنین باید سه تا چهار ساعت قبل از مصرف هر دارو یا مکمل دیگری صبر کنید. این کار کمک می کند تا اطمینان حاصل شود که داروهای تیروئید شما به طور کامل در روده جذب می شوند.

از آنجایی که همه یک برنامه صبحگاهی دارند که به آن پایبند هستند، به راحتی می توان مصرف دارو را در آن برنامه قرار داد. این کار بسیار مهم است زیرا روتین تضمین می کند که داروهای تیروئید خود را هر روز طبق تجویز مصرف کنید. با انجام این کار، سطح ثابتی از هورمون های تیروئید را در خون خود حفظ می کنید.

شما همچنین یک شب ناشتا خواهید بود و معده شما آماده دریافت داروهای تیروئیدی شما خواهد بود بدون اینکه چیزی مانع جذب آنها شود.

ایجاد عادت برای حفظ پایبندی بهینه دارو ضروری است" با مصرف داروهای تیروئیدی خود هر روز وقتی از خواب بیدار می شوید، به نقطه‌ای برسید که عدم مصرف آنها شما را بهم می ریزد.

## اهمیت مصرف داروهای تجویز شده

علیرغم توصیه های استاندارد برای دوز داروهای تیروئیدی، همه افراد صبحگاهی نیستند یا طبق برنامه مشخصی زندگی نمی کنند. برای این افراد، ایجاد یک عادت صبحگاهی ممکن است آنقدرها هم که به نظر می رسد ساده نباشد.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا یک دوز صبحگاهی ممکن است برای شما مناسب نباشد:

- **پلی فارماسی:** پلی فارماسی به این معنی است که شما داروی زیادی مصرف می کنید. از آنجایی که شما باید سه تا چهار ساعت قبل از مصرف هر داروی دیگری صبر کنید، مجبور به مصرف لووتیروکسین در ساعت 7 صبح و دوز بعدی دارو در ساعت 11:00 صبح ممکن است ناراحت کننده باشد.
- **نوبت کاری:** بسیاری از افراد برنامه کاری نامنظمی دارند و برای برخی، صبح راحت ترین زمان برای ریزی دوز است.
- **هیپوگلیسمی صبحگاهی:** داشتن قند خون پایین (هیپوگلیسمی) در صبح می تواند باعث ایجاد احساس لرزش یا بی ثباتی در شما شود. ممکن است برای برخی افراد یک ساعت انتظار برای غذا غیر قابل تحمل به نظر برسد. همین امر ممکن است برای کسانی که نمی توانند بدون کافئین صبحگاهی خود عمل کنند، صادق باشد.

## چه دارویی برای تیروئید مصرف کنیم؟

رایج ترین داروی کم کاری تیروئید لووتیروکسین است که با نام تجاری Synthroid و غیره به بازار عرضه می شود. این دارو نسخه مصنوعی هورمون تیروئید تیروکسین (T4) است.

در بدن شما، T4 به هورمون تیروئید دیگری به نام تری یدوتیرونین

تبدیل می شود (T3). این هورمون در متابولیسم، عملکرد قلب، هضم غذا، کنترل عضلات، عملکرد مغز و حفظ استخوان ها نقش اساسی دارد.

در حالی که بیشتر افراد فقط برای حفظ سطح هورمونی خود به لووتیروکسین نیاز دارند، ممکن است به برخی افراد نسخه مصنوعی T3 به نام لیوتیرونین نیز داده شود. (با نام تجاری Cytomel و غیره به بازار عرضه می شود).

## مصرف داروهای تیروئید در شب

هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید شما نمی توانید داروهای تیروئید خود را در شب مصرف کنید. هدف این است که داروهای خود را به طور همزمان مصرف کنید تا دارو در یک سطح درمانی ثابت در جریان خون شما باقی بماند.

اگر تصمیم دارید داروهای تیروئید خود را در شب مصرف کنید، متخصصان بهداشت به طور کلی توصیه می کنند قبل از انجام این کار تا سه یا چهار ساعت پس از آخرین وعده غذایی یا میان وعده خود صبر کنید.

مصرف داروهای تیروئید در شب فواید واضحی دارد. لازم نیست نگران زمان خوردن صبحانه یا نوشیدن قهوه صبح باشید. این امر مخصوصاً در صورتی مهم است که شما از افرادی هستید که در حال رفتن به سرکار هستید و قبل از عجله رفتن به محل کار در ساعت 7:00 صبح نیاز به یک صبحانه سریع یا نوشیدن قهوه دارند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که لووتیروکسین ممکن است در شب بهتر جذب شود.

یک بررسی در سال 2020 از مطالعات بالینی غدد درون ریز نشان داد که افرادی که لووتیروکسین را قبل از خواب مصرف کردند، در مقایسه با افرادی که صبح ها آن را مصرف کردند، افزایش قابل توجهی در سطح T4 آزاد خود داشتند. آزاد T4 شکل فعال T4 است که برخلاف T4 محدود، قادر است وارد بافت های بدن شده و آن را فعال کند.

چند نظریه در مورد اینکه چرا ممکن است این اتفاق بیفتد وجود دارد:

- یک ساعت انتظار قبل از صبحانه ممکن است به اندازه کافی

**طولانی نباشد:** این به این دلیل است که دو تا چهار ساعت طول می کشد تا غذا از معده به روده کوچک منتقل شود، جایی که اکثر لووتیروکسین جذب می شود.

▪ **انقباضات روده ای ( پریتالسیس نامیده می شود) در شب آهسته است:** به این ترتیب، دارو ممکن است بتواند قبل از اینکه به روده بزرگ منتقل شود، مدت بیشتری در روده کوچک بماند.

علیرغم مزایای بالقوه دوز داروی تیروئید در شب، برخی از اشکالات قابل توجهی هم وجود دارد:

▪ **عادات خواب نامنظم:** بسیاری از افراد به یک برنامه خواب منظم پایبند نیستند و ممکن است قبل از اینکه یادشان بیفتد دوز شبانه خود را مصرف کنند، به خواب بروند. همچنین فراموش کردن مصرف داروهای خود در هنگام خستگی آسان است.

▪ **پلی فارماسی:** معمولاً به افراد مسن مبتلا به فشار خون بالا توصیه می شود که از مهارکننده های ACE در شب استفاده کنند تا خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را بهتر کاهش دهند. این داروها ممکن است در شب بر داروهای تیروئید ارجحیت داشته باشند.

▪ **داروهای آرام بخش:** داروهای مزمنی وجود دارند که می توانند باعث خواب آلودگی شوند و باید در شب مصرف شوند. اینها شامل بتابلوکرها، بنزودیازپین ها، و برخی داروهای ضد افسردگی و ضد تشنج هستند.

▪ **داروهای محرک:** لیوتیرونین و آرمور تیروئید که هر دو برای درمان کم کاری تیروئید استفاده می شوند، محرک خفیفی هستند و ممکن است خواب شبانه را برای شما سخت تر کنند.

▪ **ناراحتی:** برخی از افراد آخر شب میان وعده می خورند یا قبل از خواب از یک فنجان شیر گرم لذت می برند. انتظار سه تا چهار ساعت بعد از یک میان وعده ممکن است برای این افراد ناخوشایند باشد.