کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۹

تیروئید، انرژی و عضله

کم‌کاری و هاشیموتو، پرکاری، آزمایش‌ها، قرص لووتیروکسین درست، خستگی، گرفتگی عضله، وزن، بعد از جراحی تیروئید، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ورزش، با ۷۵ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. **قرص تیروئید** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **تپش قلب** تازه، **کاهش** یا **افزایش وزن** سریع، **توده** در گردن، یا **سختی بلع**. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، یا **گیجی** و **خواب‌آلودگی** شدید. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: تیروئید ۹

۱. تیروئید چیه؟ ۱۰

۲. کم‌کاری و هاشیموتو ۱۱

۳. پرکاری و گریوز ۱۳

۴. آزمایش‌ها ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: درمان ۲۱

۷. قرص لووتیروکسین درست ۲۲

۸. کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵ ۲۳

۹. درمان پرکاری ۲۵

۱۰. ورزش و تیروئید ۲۷

بخش ۳: ورزش ۳۰

۱۱. چقدر ورزش؟ ۳۱

۱۲. قدرتی برای عضله ۳۱

۱۳. هوازی برای انرژی ۳۳

۱۴. ورزش با پرکاری ۳۵
۱۵. گرفتگی و درد عضله ۳۷
۱۶. استخوان و تعادل ۳۸
۱۷. زمان اثر ۳۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۱

۱۸. وزن و تیروئید ۴۲
۱۹. غذا، ید و سلنیوم ۴۳
۲۰. خستگی و خواب ۴۴
۲۱. خلق و حافظه ۴۵
۲۲. بعد از جراحی تیروئید ۴۶
۲۳. گره تیروئید ۴۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۵۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۲
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۵۴
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۵۵
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۵۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۹

۳۱. روزهای بد ۶۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۴۰

۳۲. خانواده ۱۴۱

۳۳. کار و سفر ۱۴۱

۳۴. خونه ۱۴۲

۳۵. داستان نسرین خانم: هاشیموتو و خستگی ۱۴۳

۳۶. داستان آقای صادقی: پرکاری و تپش ۱۴۴

۳۷. داستان مهین خانم: بعد از جراحی تیروئید ۱۴۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۰

منابع علمی ۱۶۱

پیش‌گفتار

«همیشه خسته‌ام.» «قرصمو می‌خورم ولی هنوز وزنم بالاست.» «دکتر گفت TSH کمی بالاست؛ قرص بخورم یا نه؟»

تیروئید غده‌ی کوچکی جلوی **گردنه** که با **هورمون‌هاش** سرعت **کار بدن** رو تنظیم می‌کنه: انرژی، ضربان قلب، گرما، روده و **عضله**. **کم‌کاری** و **پرکاری** تیروئید در **زنان** چند برابر **شایع‌ترن** و با **سن** بیشتر می‌شن.

پیام اصلی این کتاب: **قرص** تیروئید، عدد آزمایش رو **درست** می‌کنه؛ ولی **انرژی**، **عضله** و **وزن** به **ورزش**، **خواب** و **غذا** هم نیاز دارن. و یک نکته‌ی مهم برای بالای ۶۵: در کارآزمایی **TRUST** (مجله‌ی **NEJM**، ۲۰۱۷)، قرص برای **کم‌کاری خفیف** در سالمندان، **خستگی** و **علائم** رو **بهتر نکرد**. یعنی **هر TSH کمی بالا**، **قرص** لازم نداره.

این کتاب جای **پزشک** و **متخصص غدد** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه **درمانت** رو **بهتر بفهمی** و **بدنت** رو **قوی** کنی.

- **بخش ۱** تیروئید چیه، کم‌کاری، پرکاری، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: قرص درست، کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵، درمان پرکاری، و ورزش.

- **بخش ۳** ورزش: چقدر، قدرتی، هوازی، ورزش با پرکاری، گرفتگی عضله، استخوان و تعادل، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: وزن، غذا و ید، خستگی و خواب، خلق و حافظه، بعد از جراحی، گره تیروئید.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

تیروئید

تیروئید چیه، کم‌کاری و هاشیموتو، پرکاری و گریوز، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

تیروئید چیه؟

تیروئید غده‌ای **پروانه‌ای‌شکل** جلوی گردن، زیر **سیب آدمه**. دو هورمون اصلی می‌سازه: **T4** و **T3**.

هورمون تیروئید	روی چی اثر داره
انرژی	سرعت سوخت‌وساز
قلب	ضربان و قدرت
عضله	قدرت و سرعت انقباض
روده	سرعت حرکت
پوست و مو	خشکی یا چربی
مغز	تمرکز و خلق

نکته‌ی دکتر مکس

مغز (غده‌ی **هیپوفیز**) با هورمون **TSH** به تیروئید دستور می‌ده. وقتی تیروئید **کم** کار می‌کنه، TSH **بالا** می‌ره؛ وقتی **زیاد** کار می‌کنه، TSH **پایین** میاد.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · عقب بردن چونه ← ص ۱۳۴

TSH بالا یعنی تیروئید کم‌کار؛ TSH پایین یعنی پرکار.

فصل ۲

کم‌کاری و هاشیموتو

علامت شایع	
خستگی و **خواب‌آلودگی**	
سرمایی بودن	
یبوست	
پوست **خشک**، ریزش **مو**	
گرفتگی و **خشکی** عضله	
چند کیلو افزایش وزن	
کندی **فکر**، **افسردگی**	

چرا؟

علت	
هاشیموتو	شایع‌ترین علت؛ سیستم ایمنی به تیروئید **حمله** می‌کنه
بعد از **جراحی** یا **ید رادیواکتیو**	
بعضی **داروها** (مثل لیتیوم یا آمیودارون)	

نکته‌ی دکتر مکس

بسیاری از این علائم **غیراختصاصی**‌ان؛ یعنی **یائسگی**، **کم‌خونی**، **کم‌خوابی** یا **افسردگی** هم همین‌ها رو میارن. **آزمایش** تعیین می‌کنه.

خستگی همیشه تیروئید نیست؛ آزمایش بده.

فصل ۳

پرکاری و گریوز

علامت شایع	
تپش قلب	
کاهش وزن با اشتهای خوب	
گرمایی بودن و **تعریق**	
لرزش دست	
بی‌قراری و **بی‌خوابی**	
ضعف عضله‌ی ران و بازو	
اسهال یا دفع **زیاد**	

چرا؟

علت	
گریوز	سیستم ایمنی تیروئید رو **بیش از حد** فعال می‌کنه؛ گاهی با **برجستگی چشم**
گره‌ی فعال	یک یا چند گره هورمون **اضافه** می‌سازن
قرص تیروئید زیادی	دوز **بیشتر** از نیاز