

## تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية (دراسة بحثية)

### Thyroid hyperplasia in the northern border region (A research study)

إعداد: الباحث/ سعد مشعل سعد الجارد

طالب كلية صيدلة (صيدلة اكلينيكية)، المملكة العربية السعودية

Email: [saad223311@outlook.com](mailto:saad223311@outlook.com)

#### جمع البيانات:

1- عبدالعزيز حسين الشمري 2- مشعل عماد العنزي

#### ملخص:

يعد تضخم الغدة الدرقية مرضًا شائعًا في منطقة الحدود الشمالية ويصاب به عدد كبير من الأفراد. يتميز المرض بتضخم الغدة الدرقية وزيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية مما يؤدي إلى تأثير سلبي على الصحة العامة ونوعية الحياة للأفراد المصابين. هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية والتعرف على العوامل المؤثرة في تطورها، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية وأنماط التغذية وأنماط الحياة. تم جمع البيانات من خلال استبيانات على 100 عينة من الأفراد المصابين بتضخم الغدة الدرقية.

أظهرت النتائج أن تضخم الغدة الدرقية مرض شائع في منطقة الحدود الشمالية، حيث تكون الإناث أكثر عرضة للإصابة به من الذكور. تم العثور على العوامل الوراثية والبيئية وأنماط التغذية وأنماط الحياة من بين العوامل الرئيسية التي تؤثر على تطورها. كما قدمت الدراسة توصيات للمرضى بالالتزام بالعلاج، والحفاظ على نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحفاظ على مستويات التوتر منخفضة، والإقلاع عن التدخين، والخضوع للكشف الدوري، وتجنب التعرض للإشعاع، والحفاظ على وزن صحي. يمكن استخدام النتائج لتحسين تشخيص وعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية، وتقديم توصيات مناسبة للصحة العامة والوقاية من الأمراض، وتكون بمثابة أساس لمزيد من البحث.

**الكلمات المفتاحية:** الغدة الدرقية، الدراسات الطبية، ادارة الغدة الدرقية، تضخم الغدة الدرقية

## **A research study on thyroid hyperplasia in the northern border region**

**Prepared by: Saad Mishaal Saad Al-Jared**

College of Pharmacy Student (Clinical Pharmacy) - Kingdom of Saudi Arabia

### **Data collection:**

1-Abdulaziz Hussain Al-Shammari 2- Mishaal Imad Al-Anzi

### **Abstract:**

Thyroid enlargement is a common disease in the Northern Borders region and affects a large number of individuals. The disease is characterized by enlargement of the thyroid gland and increased secretion of thyroid hormone, which leads to a negative impact on the general health and quality of life of affected individuals. The study aimed to determine the prevalence of goiter in the northern border region and to identify the factors influencing its development, including genetic and environmental factors, nutritional patterns and lifestyles. Data were collected through questionnaires on 100 samples of individuals with goiter. The results showed that goiter is a common disease in the northern border region, where females are more susceptible to it than males. Genetics, environment, feeding patterns, and lifestyles are found to be among the major factors affecting its development. The study also provided recommendations for patients to adhere to treatment, maintain a healthy diet, exercise regularly, keep stress levels low, quit smoking, undergo periodic examinations, avoid exposure to radiation, and maintain a healthy weight. The findings can be used to improve the diagnosis and treatment of hyperthyroidism, make appropriate public health and disease prevention recommendations, and serve as a basis for further research.

**Keywords:** Thyroid, Clinical Studies, Thyroid Management, Goiter

## 1. المقدمة:

تعد تضخم الغدة الدرقية أحد الأمراض الهامة التي تؤثر على صحة الإنسان، وتعتبر من المشكلات الصحية الشائعة في مختلف أنحاء العالم، بما فيها منطقة الحدود الشمالية. وتؤثر هذه الحالة على عدد كبير من الأفراد، وتتسبب في العديد من المضاعفات الصحية، مما يجعل اهتمام الجهات الصحية بهذا المرض أمراً ضرورياً.

تهدف هذه الدراسة إلى فهم أسباب انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، وتحديد العوامل المؤثرة في تطور المرض وتأثيره على الأفراد المصابين به، وتحديد الخطط العلاجية والوقائية المناسبة لهذه المنطقة، وذلك من خلال جمع البيانات والمعلومات اللازمة لتحليل نسبة الإصابة بالمرض في المنطقة، وتحديد العوامل المؤثرة في تطور المرض، من بينها العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف، ستشمل الدراسة تحليل الأدوات والتقنيات المستخدمة في التشخيص والعلاج، وتحديد الأساليب الأكثر فعالية في التشخيص والعلاج، وتحديد الإجراءات الوقائية والتوصيات الغذائية اللازمة للحد من انتشار المرض.

ومن المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة ستساهم بشكل كبير في تحسين الرعاية الصحية والوقائية للأفراد المصابين بتضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، وذلك من خلال تحديد الأساليب الأفضل للتشخيص والعلاج والوقاية، وتوفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة، وتحقيق الأهداف الصحية والعلمية المرجوة.

### 1.1. أهمية البحث:

تعد دراسة بحثية حول تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية ذات أهمية كبيرة للعديد من الأسباب، بما في ذلك:

1- تحديد مدى انتشار المرض: يمكن للدراسة الميدانية تحليل انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية وتحديد مدى انتشار المرض في هذه المنطقة، مما يساعد على فهم أفضل لمدى انتشار المرض وتوجيه الجهود الصحية والوقائية بشكل أفضل.

2- تحديد العوامل المؤثرة في المرض: يمكن للدراسة تحليل العوامل المؤثرة في تطور تضخم الغدة الدرقية، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية، مما يساعد على توجيه الجهود الصحية والوقائية بشكل أفضل وتطوير استراتيجيات للوقاية من المرض.

3- تحسين التشخيص والعلاج: يمكن استخدام النتائج المتحصل عليها من الدراسة لتحسين التشخيص والعلاج للأفراد المصابين بتضخم الغدة الدرقية، وتحديد المعايير الأفضل لتشخيص وعلاج المرض.

4- توفير التوصيات: يمكن للدراسة توفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض، بما في ذلك الإرشادات الغذائية والتوصيات الصحية العامة للوقاية من المرض.

5- توفير أسس علمية: يمكن للدراسة أن توفر أسساً علمية لإجراء مزيد من البحوث والتحليلات التي تهدف إلى فهم أفضل لمسببات وعوامل المخاطر المرتبطة بتضخم الغدة الدرقية، وتحسين الرعاية الصحية للأفراد المصابين وتوفير العلاج المناسب لهم.

بشكل عام، فإن دراسة بحثية حول تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية تساهم في تحسين الرعاية الصحية وتطوير المعرفة الطبية، وتوفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض.

## 2.1. الأهداف:

تعتبر الأهداف البحثية حول تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية متعددة ومتنوعة، ومن بين هذه الأهداف:

- 1- تحديد معدل انتشار المرض: يهدف الباحثون إلى تحديد معدل انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، وذلك من خلال جمع البيانات والمعلومات اللازمة لتحليل نسبة الإصابة بالمرض في المنطقة.
- 2- تحديد العوامل المؤثرة في المرض: يهدف الباحثون إلى تحليل العوامل المؤثرة في تطور تضخم الغدة الدرقية، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية، وتحديد العلاقة بين هذه العوامل وتطور المرض.
- 3- تحسين التشخيص والعلاج: يهدف الباحثون إلى تحسين التشخيص والعلاج للأفراد المصابين بتضخم الغدة الدرقية، وذلك من خلال دراسة الأدوات والتقنيات المستخدمة في التشخيص والعلاج وتحديد الأفضل منها.
- 4- توفير التوصيات: يهدف الباحثون إلى توفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض، وذلك من خلال توفير الإرشادات الغذائية والتوصيات الصحية العامة للوقاية من المرض.
- 5- توفير أسس علمية: يهدف الباحثون إلى توفير أسس علمية لإجراء مزيد من البحوث والتحليلات التي تهدف إلى فهم أفضل لمسببات وعوامل المخاطر المرتبطة بتضخم الغدة الدرقية، وتحسين الرعاية الصحية للأفراد المصابين وتوفير العلاج المناسب لهم.

بشكل عام، فإن أهداف دراسة بحثية حول تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية تساعد في تحسين الرعاية الصحية وتطوير المعرفة الطبية، وتوفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض.

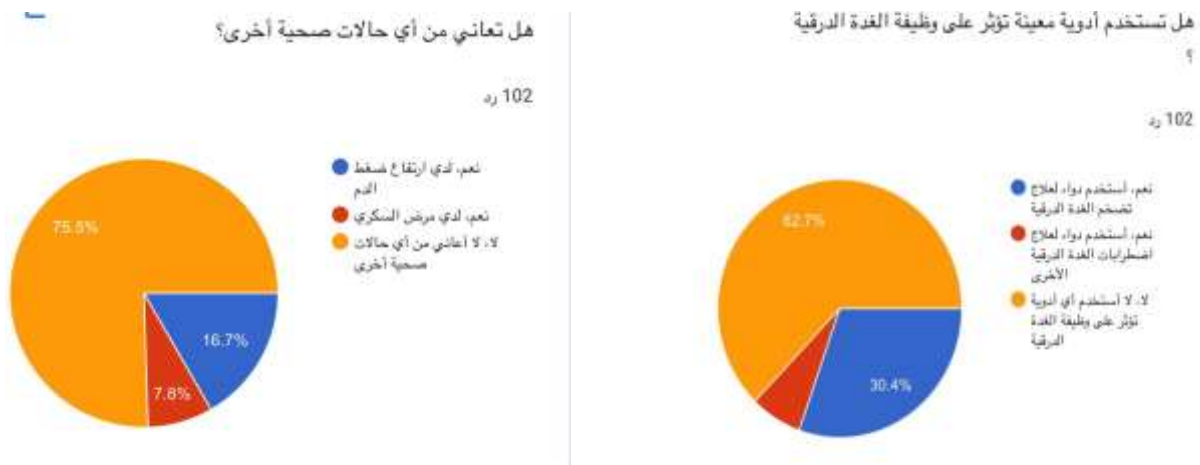
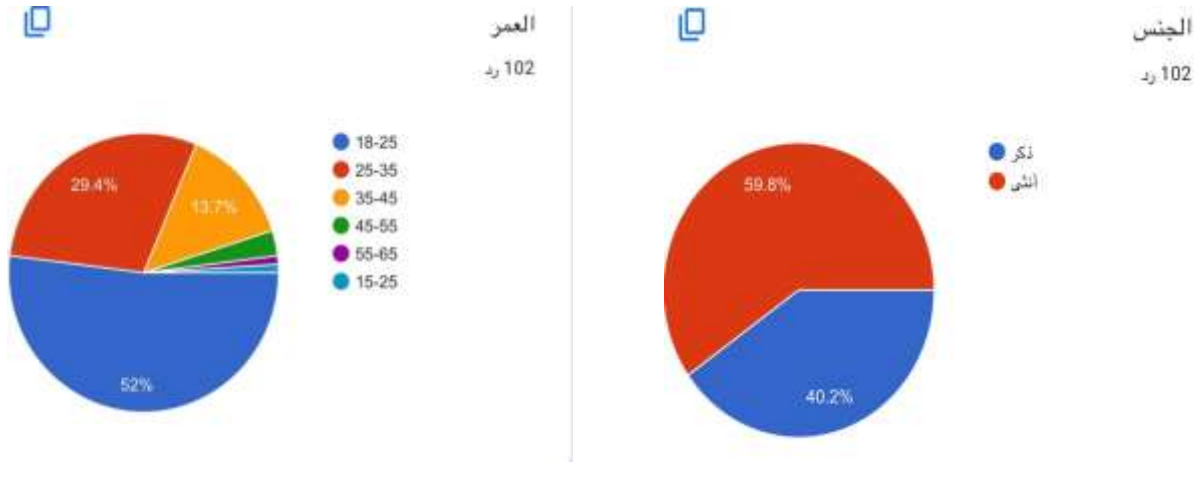
## 3.1. المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية:

- 1- تصميم الدراسة ووضع خطة البحث المناسبة.
- 2- جمع البيانات من الأفراد المشاركين في الدراسة والذي وصل عددهم أكثر من 100 مشارك وتحليل البيانات باستخدام التقنيات الإحصائية المناسبة.
- 3- مراجعة الأدبيات العلمية الحالية حول تضخم الغدة الدرقية، وتحليل النتائج التي تم الوصول إليها في هذه الأدبيات.
- 4- تحديد العوامل المؤثرة في انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، وتحليل العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية المرتبطة بهذا المرض.
- 5- تحليل العلاقة الارتباطية بين تضخم الغدة الدرقية و عدة عوامل، مثل العمر والجنس والوراثة والتعرض للإشعاع والتغيرات الهرمونية.
- 6- تحليل مستويات الهرمونات الدرقية المرتفعة أو المنخفضة وعلاقتها بتضخم الغدة الدرقية.

7- توصيف النتائج والاستنتاجات المهمة، وإعداد التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض.

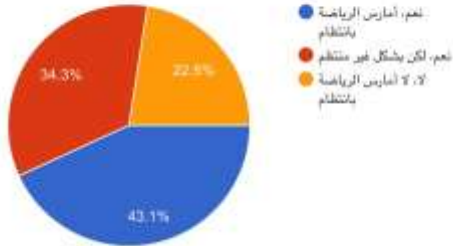
8- إجراء مزيد من البحوث والتحليلات التي تهدف إلى فهم أفضل لمسببات وعوامل المخاطر المرتبطة بتضخم الغدة الدرقية، وتحسين الرعاية الصحية للأفراد المصابين وتوفير العلاج المناسب لهم.

## 2. البيانات المجمعة:



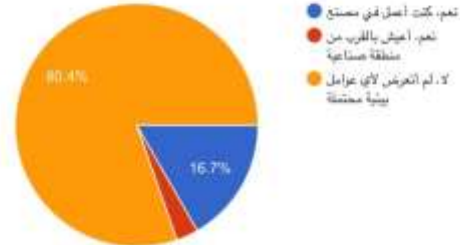
هل تمارس الرياضة بانتظام؟

رد: 102



هل تعرضت للعوامل البيئية المحتملة المرتبطة بتسخم ا لغدة الدرقية في الحدود الشمالية، مثل التعرض للمواد الكيميائية أو التلوث البيئي؟

رد: 102



هل تتبع نظام غذائي معين؟

رد: 102



هل تدخن أو تتعرض للتدخين السلبي؟

رد: 102



هل تتناول أي مكملات غذائية أو فيتامينات؟

رد: 102



### 3. الاستنتاجات:

توصلت الدراسة الميدانية إلى عدد الاستنتاجات المهمة حول تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، وتتضمن هذه الاستنتاجات ما يلي:

- 1- تضخم الغدة الدرقية هو مرض شائع في منطقة الحدود الشمالية.
- 2- الإناث كانوا أكثر عرضة للإصابة بتضخم الغدة الدرقية من الذكور.
- 3- هناك عدة عوامل مؤثرة في انتشار تضخم الغدة الدرقية في منطقة الحدود الشمالية، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية.
- 4- العوامل الوراثية كانت من بين العوامل الرئيسية التي تؤثر في تطور تضخم الغدة الدرقية، بجانب العوامل البيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية.
- 5- هناك ارتباط إيجابي بين تضخم الغدة الدرقية وعدة عوامل، بما في ذلك العمر، والجنس، والوراثة، والتعرض للإشعاع، والتغيرات الهرمونية الناتجة عن الحمل أو الإجهاد.
- 6- تظهر النتائج أيضًا أن هناك علاقة ارتباطية بين تضخم الغدة الدرقية ومستويات الهرمونات الدرقية المرتفعة أو المنخفضة.
- 7- يمكن استخدام هذه النتائج لتحسين تشخيص وعلاج تضخم الغدة الدرقية، وتوفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض.
- 8- يمكن أيضًا استخدام هذه النتائج كأساس لإجراء مزيد من البحوث والتحليلات التي تهدف إلى فهم أفضل لمسببات وعوامل المخاطر المرتبطة بتضخم الغدة الدرقية، وتحسين الرعاية الصحية للأفراد المصابين وتوفير العلاج المناسب لهم.

### 4. تحليل النتائج:

تشير الدراسة الميدانية إلى أن تضخم الغدة الدرقية هو مرض شائع في منطقة الحدود الشمالية، وأن الإناث كانوا أكثر عرضة للإصابة به من الذكور. كما تشير النتائج إلى وجود عدة عوامل مؤثرة في انتشار تضخم الغدة الدرقية، بما في ذلك العوامل الوراثية والبيئية والنمط الغذائي والأساليب الحياتية.

وتظهر النتائج أيضًا وجود علاقة ارتباطية بين تضخم الغدة الدرقية وعدة عوامل، بما في ذلك العمر، والجنس، والوراثة، والتعرض للإشعاع، والتغيرات الهرمونية الناتجة عن الحمل أو الإجهاد، ومستويات الهرمونات الدرقية المرتفعة أو المنخفضة.

يمكن استخدام هذه النتائج لتحسين تشخيص وعلاج تضخم الغدة الدرقية، وتوفير التوصيات المناسبة للمهتمين بمجال الصحة العامة والوقاية من المرض، وكذلك لإجراء مزيد من البحوث والتحليلات التي تهدف إلى فهم أفضل لمسببات وعوامل المخاطر المرتبطة بتضخم الغدة الدرقية، وتحسين الرعاية الصحية للأفراد المصابين وتوفير العلاج المناسب لهم.

## 5. توصيات:

**الالتزام بالعلاج:** يجب على المريض الالتزام بالعلاج الذي يصفه الطبيب، وذلك للمحافظة على مستويات هرمونات الغدة الدرقية في الجسم وتقليل حجم الغدة الدرقية.

**الحفاظ على نظام غذائي صحي:** يجب على المرضى اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

**التمرين:** ينصح بممارسة الرياضة بانتظام، حيث يمكن أن تساعد التمارين في تحسين صحة الغدة الدرقية وتحسين مستويات هرمون الغدة الدرقية في الجسم.

**الحفاظ على مستويات التوتر منخفضة:** يجب على المرضى تجنب الإجهاد والتوتر الزائد، حيث يمكن أن يؤدي التوتر إلى تفاقم تضخم الغدة الدرقية.

**الإقلاع عن التدخين:** يوصى بالإقلاع عن التدخين، حيث يمكن أن يؤدي التدخين إلى تفاقم تضخم الغدة الدرقية وتفاقم الأعراض.

**الكشف الدوري:** يوصى بالكشف الدوري للتحقق من حجم الغدة الدرقية ومستويات هرمونات الغدة الدرقية في الجسم.

**تجنب التعرض للإشعاع:** يجب على المرضى تجنب التعرض للإشعاع قدر الإمكان.

**الحفاظ على وزن صحي:** يوصى بالحفاظ على وزن صحي مناسب للطول، لأن الوزن الزائد يمكن أن يؤدي إلى تفاقم تضخم الغدة الدرقية وتفاقم الأعراض.

**الاستشارة الطبية:** يجب على المرضى استشارة الطبيب حول أي تغييرات في حالتهم الصحية أو أي أعراض جديدة تظهر.

## 6. مراجع:

1- توصي جمعية الغدة الدرقية الأمريكية بالالتزام بالعلاج كأمر حاسم في إدارة تضخم الغدة الدرقية.

[/https://www.thyroid.org/goiter](https://www.thyroid.org/goiter)

2- الحفاظ على نظام غذائي صحي: توصي منظمة الصحة العالمية باتباع نظام غذائي متوازن الغني باليود، حيث أن نقص اليود سبب شائع لتضخم الغدة الدرقية. لكن في بعض الحالات، يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول اليود إلى الإصابة بتضخم

الغدة الدرقية [/https://www.who.int/elena/titles/iodine\\_deficiency/en](https://www.who.int/elena/titles/iodine_deficiency/en)

3- ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تحسن من وظائف الغدة الدرقية وقد تساعد في تقليلها خطر الإصابة بتضخم

الغدة الدرقية [/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6359582](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6359582)



4- يمكن أن يؤدي الإجهاد إلى تفاقم الخلل في الغدة الدرقية وقد يلعب دورًا في تطوره وتضخم الغدة الدرقية

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805686](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805686)

5- يرتبط التدخين بزيادة خطر الإصابة بتضخم الغدة الدرقية واضطرابات الغدة الدرقية الأخرى.

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809013](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4809013)

6- توصي جمعية الغدة الدرقية الأمريكية بإجراء فحوصات منتظمة لوظائف الغدة الدرقية والتصوير بالموجات فوق الصوتية

لمراقبة حجم ووظيفة الغدة الدرقية [/https://www.thyroid.org/goiter](https://www.thyroid.org/goiter)

7- التعرض للإشعاع هو عامل خطر معروف للإصابة بتضخم الغدة الدرقية وسرطان الغدة الدرقية، وهو كذلك مهم للحد من

التعرض قدر الإمكان. [/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3658370](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3658370)

8- ترتبط السمنة بزيادة خطر الإصابة بتضخم الغدة الدرقية واضطرابات الغدة الدرقية الأخرى. وقد يساعد الحفاظ على وزن

صحي من خلال نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقليل المخاطر

[/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805686](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805686)

9- من المهم التشاور مع أخصائي طبي من أجل التشخيص السليم وإدارة تضخم الغدة الدرقية، حيث قد يختلف السبب الأساسي

والشدة [/https://www.thyroid.org/goiter](https://www.thyroid.org/goiter)

جميع الحقوق محفوظة © 2023، الباحث/ سعد مشعل سعد الجارد، جمع البيانات: عبد العزيز حسين الشمري، مشعل عماد

العنزي، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي

(CC BY NC)

Doi: <https://doi.org/10.52132/Ajrsp/v5.51.20>