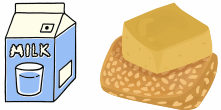


MAKANAN YANG DIANJURKAN

Sumber Kalsium

- Susu, Yogurt, Keju rendah lemak
- Brokoli, Kale, Bayam
- Tahu tempe
- Ikan Sarden/Salmon



Sumber Selenium

- Kacang Brazil
- Tuna, udang, Sarden
- Putih telur
- Oatmea
- Biji Bunga Matahari



Sumber Magnesium

- Biji labu, biji cina, almond
- Alpukat
- Kacang kacangan



Sumber Vitamin D

- Ikan Berlemak (Salmon, Sarden)
- Susu
- Paparan sinar matahari secukupnya



Buah & Sayur Kaya Antioksidan

- Buah beri, apel, alpukat (indeks glikemik ren)
- Sayuran segar berwarna warni



Asumsi yodium sesuai kebutuhan (bukan berlebih atau kurang) dikaitkan dengan tingkat remisi yang lebih tinggi

YANG PERLU DIBATASI



Makanan & suplemen tinggi yodium dapat memperberat produksi hormon tiroid



Kafein & minuman berenergi



Gula & makanan tinggi indeks glikemik

PESAN UNTUK PASIEN & KELUARGA

Untuk pasien :

Ikuti jadwal kontrol dan minum obat secara teratur. Sampaikan setiap gejala baru kepada dokter agar penanganan dapat disesuaikan.

Untuk keluarga :

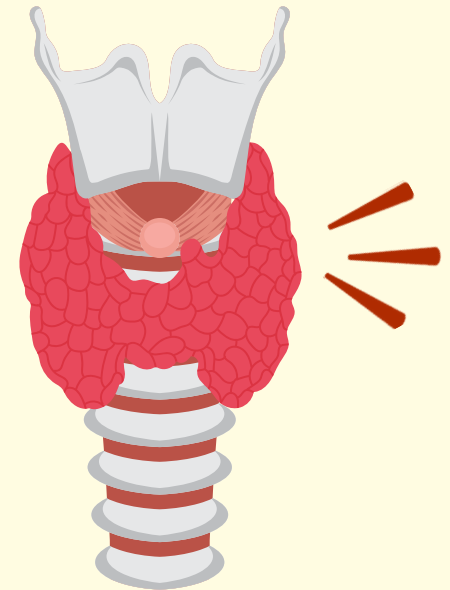
Dampingi pasien saat kontrol, ingatkan jadwal obat, dan berikan dukungan emosional selama proses pengobatan yang berjangka panjang.

Hipertiroid dapat dikontrol dengan pengobatan yang tepat dan pola hidup sehat



HIPERTIROID

Mengenal gejala kelebihan hormon tiroid/penyakit gondok Dan makanan yang di anjurkan



Shella Arifianti Oktafi
Coass FK UNISSULA

APA ITU HIPERTIROID?

Kondisi tubuh kelebihan hormon tiroid (T3/T4) akibat produksi berlebih atau pelepasan hormon yang berlebihan dari kelenjar tiroid.



Penyebab Tersering

Penyakit Graves, kelainan autoimun yang sering disertai pembesaran kelenjar tiroid (gondok/goiter) difus.

Mengapa Penting Dikenali?

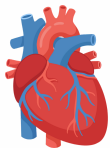
Jika tidak ditangani dapat meningkatkan risiko :



Osteoporosis



Gangguan Irama Jantung



Penyakit Jantung



Peningkatan Angka Kematian

GEJALA YANG SERING MUNCUL

Gejala Utama



Penurunan BB tanpa sebab jelas



Jantung Berdebar



Cemas & Gelisah



Sulit Tidur



Diare / BAB lebih sering



Tidak tahan Panas & Mudah Berkeringat

Gejala Penyerta



Pembesaran Kelenjar Tiroid (Gondok)



Mata tampak Lebih Menonjol



Tangan Gemetar



Kulit terasa Hangat dan berkeringat



Gejala mata (thyroid eye disease) dapat muncul pada kondisi hipertiroid, hipotiroid, maupun saat kadar hormon tiroid normal, sehingga tetap perlu pemeriksaan mata tersendiri oleh dokter.

PENGOBATAN



Obat antitiroid

Berfungsi menekan hormon tiroid sehingga penggunaannya memerlukan pemantauan ketat oleh dokter



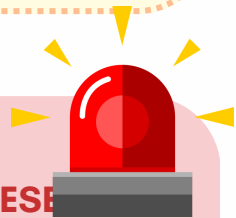
Yodium Radioaktif (RAI)

Mengecilkan/menonaktifkan jaringan tiroid yang terlalu aktif



Pembedahan / Tiroidektomi

Pengangkatan sebagian/seluruh kelenjar tiroid



SEGERA KE FASILITAS KESEHATAN BILA MUNCUL

- Jantung berdebar sangat cepat
- Sesak napas mendadak
- Demam tinggi
- Kebingungan atau penurunan Kesadaran