

مروری نظام‌مند بر روش‌های مؤثر بر کاهش خستگی بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید

زهرا عبدالهی^۱، شکبیا رشیدی^۲، مرضیه دانایی^۳، علی خشت زر^۴، حسین زمانی^۵

چکیده

مقدمه: کم‌کاری تیروئید، دومین اختلال شایع غدد درون‌ریز با شیوع ۱-۲ درصد در جهان است. خستگی از عوارض آن است که در نظر گرفتن راهکاری برای آن ضروری می‌باشد. این مرور نظام‌مند به بررسی روش‌های مؤثر در کاهش خستگی مبتلایان به کم‌کاری تیروئید پرداخته است.

روش‌ها: در این مرور نظام‌مند، جستجوی گسترده با کلیدواژه‌های مرتبط با «خستگی»، «کم‌کاری تیروئید»، در پایگاه‌های بین‌المللی و ملی، Web of Science, PubMed/Medline, Scopus, Iranodc, SID, Magiran و موتور جستجوگر Google Scholar صورت گرفت. در جستجوی اولیه ۷۰ مطالعه به‌دست آمد. معیارهای ورود، مطالعات منتشر شده به زبان فارسی-انگلیسی بودند. ادبیات خاکستری خارج شد. محدودیت زمانی اعمال نشد. پس از حذف موارد تکراری و نقد، در نهایت ۶ مطالعه تجزیه و تحلیل شد. ملاحظات اخلاقی رعایت و چکیده طبق PRISMA گزارش گردید.

یافته‌ها: مطالعات نشان دادند، مصرف لووتیروکسین و مکمل‌های سین‌بیوتیک، لایسیتی و ال‌کارنیتین در بهبود خستگی مبتلایان به کم‌کاری تیروئید مؤثر است. ال‌کارنیتین خصوصاً در کاهش خستگی پس از تیروئیدکتومی در سنین کمتر از ۵۰ سال، نقش مؤثری داشته است. همچنین استنشاق ترکیب آروماترابی حاوی نعناع، فلفل سیاه، میخک، گریپ‌فروت سفید و برگاموت در بهبود خستگی زنان مبتلا به کم‌کاری تیروئید بویژه در ابعاد خستگی جهانی، عاطفی و عمومی اثربخش بوده است. رژیم غذایی شامل مصرف گوشت گاو، سبزیجات سبز، شیر پرچرب و کره در مقادیر متناسب با سن، در کاهش خستگی کودکان مبتلا تأثیر معنی‌داری داشته است.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد مصرف برخی مکمل‌ها، آروماترابی و تنظیم رژیم غذایی در کاهش خستگی مبتلایان به کم‌کاری تیروئید مؤثر است. پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده به مقایسه اثربخشی این روش‌ها با یکدیگر بپردازند.

واژگان کلیدی: خستگی؛ کم‌کاری تیروئید؛ مرور نظام‌مند

ارجاع: عبدالهی زهرا، رشیدی شکبیا، دانایی مرضیه، خشت زر علی، زمانی حسین. مروری نظام‌مند بر روش‌های مؤثر بر کاهش خستگی بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید. مجله دانشکده پزشکی اصفهان ۱۴۰۴؛ ۴۳ (۸۲۷): ۹۷۵-۹۷۷.

References

1. Ruíz-Pacheco MG, Hernández I, Hernández-Estrella G, Basurto L, Vargas-Ortega G, González-Virla B, et al. Severity of Fatigue and Its Relationship with TSH before and after Levothyroxine Replacement Therapy in Patients with Primary Hypothyroidism. *Biomedicines* 2023; 11(3): 811.
2. Hawkins J, Hires CY, Dunne EW, Keenan LA. Aromatherapy reduces fatigue among women with hypothyroidism: A randomized placebo-controlled clinical trial. *J Complement Integr Med* 2019; 17(1).
3. van der Gaag E, van der Palen J, Schaap P, van Voorthuizen M, Hummel T. A lifestyle (dietary) intervention reduces tiredness in children with subclinical hypothyroidism, a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(10): 3689.
4. An JH, Kim YJ, Kim KJ, Kim SH, Kim NH, Kim HY, et al. L-carnitine supplementation for the

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه پرستاری داخلی جراحی، کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز، اهواز، ایران

۲- کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی، کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

۴- کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بهبهان، بهبهان، ایران

نویسنده‌ی مسؤول: حسین زمانی؛ دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری داخلی جراحی، کمیته‌ی تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، یاسوج، ایران

Email: Hsinzed0768@gmail.com

- management of fatigue in patients with hypothyroidism on levothyroxine treatment: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Endocr J* 2016; 63(10): 885-95.
5. Talebi S, Karimifar M, Heidari Z, Mohammadi H, Askari G. The effects of synbiotic supplementation on fatigue management and mental health status in levothyroxine-treated patients with hypothyroidism: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial study [in Persian]. *J Isfahan Med Sch* 2020; 38(564): 74-84.
 6. Abdul AS, Syed SA, Mahadmadsa M, Thasneem Z. Evaluation of Safety and Efficacy of Labeesity® for weight management and fatigue in an obese female patient with hypothyroidism: a case report. *Journal of Angiotherapy* 2019; 3(1): 132-7.

A Systematic Review of Effective Methods to Reduce Fatigue in Patients with Hypothyroidism

Zahra Abdollahi¹, Shakiba Rashidi², Marzie Danaei³, Ali Kheshtzar⁴, Hossein Zamani³

Abstract

Background: Hypothyroidism is the second most common endocrine disorder, with a prevalence of 1-2% worldwide. Fatigue is one of its complications, making it essential to find strategies to manage it. This systematic review investigated effective methods for reducing fatigue in patients with hypothyroidism.

Methods: In this systematic review, the keywords related to 'fatigue' and 'hypothyroidism' were extensively searched in international and national databases such as Web of Science, PubMed/Medline, Scopus, Irandoc, SID, Magiran, and the Google Scholar search engine. The initial search yielded 70 studies. The inclusion criteria were studies published in Persian or English. Grey literature was excluded. No time limit was applied. After removing duplicates and critically appraising the studies, six studies were ultimately analyzed. Ethical considerations were observed and the abstract was reported according to PRISMA.

Findings: Studies showed that levothyroxine and synbiotic, Labeesity, and L-carnitine supplements were effective in improving fatigue in patients with hypothyroidism. L-carnitine, in particular, played an effective role in reducing fatigue after thyroidectomy in patients under 50 years of age. Also, inhalation of an aromatherapy combination containing peppermint, black pepper, clove bud, white grapefruit, and bergamot has been effective in improving fatigue in women with hypothyroidism, especially in the dimensions of global, emotional, and general fatigue. A diet including beef, green vegetables, high-fat milk, and butter in age-appropriate amounts has had a significant effect on reducing fatigue in affected children.

Conclusion: It seems that some supplements, aromatherapy and dietary regulation are effective in reducing fatigue in patients with hypothyroidism. Future studies are suggested to compare the effectiveness of these methods.

Keywords: Fatigue; Hypothyroidism; Systematic review

Citation: Abdollahi Z, Rashidi Sh, Danaei M, Kheshtzar A, Zamani H. A Systematic Review of Effective Methods to Reduce Fatigue in Patients with Hypothyroidism. J Isfahan Med Sch 2025; 43(827): 975-7.

1- MSc Student, Department of Medical Surgical Nursing, Student Research Committee, School of Nursing and Midwifery, Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences, Ahvaz, Iran

2- Student Research Committee, Nursing and Midwifery College, Shahid Sadoughi University of Medical Science, Yazd, Iran

3- MSc Student in Medical Surgical nursing, Student Research Committee, Yasuj University of Medical Science, Yasuj, Iran

4- Student Research Committee, Behbahan University of Medical Science, Behbahan, Iran

Corresponding Author: Hossein Zamani, MSc Student in Medical Surgical nursing, Student Research Committee, Yasuj University of Medical Science, Yasuj, Iran; Email: Hsinzed0768@gmail.com