

## آزمایش تیروئید بدهید

در رسانه‌های چاپی عدد صد معمولا هیجان‌برانگیز و خوشحال‌کننده است. این، صدمین شماره از «خوب است بدانید» را با آرزوی سلامتی برای شما نوشته‌ایم؛ بفرمایید و یک جرعه بیشتر بدانید.



### خسته‌اید یا عصبی

#### آزمایش تیروئید بدهید

جام جم آنلاین: در رسانه‌های چاپی عدد صد معمولا هیجان‌برانگیز و خوشحال‌کننده است. این، صدمین شماره از &#171;خوب است بدانید» را با آرزوی سلامتی برای شما نوشته‌ایم؛ بفرمایید و یک جرعه بیشتر بدانید.

تیروئید غده‌ای کوچک به شکل پروانه در بخشی از گردن (مقابل نای و زیر برآمدگی گلو) است که وظیفه ترشح برخی هورمون‌های موردنیاز بدن همچون کلسی‌تونین، تیروکسین و تری‌یودوتیرونین را برعهده دارد.

اگرچه غده هیپوفیز در مغز اعمال کلی آن را کنترل کرده، با ترشح هورمونی تحریک‌کننده به نام TSH آن را به انجام وظایفش وامی‌دارد، گاهی تیروئید به‌درستی عمل نمی‌کند و کم‌کار، پرکار، بزرگ، ملتهب یا حتی سرطانی می‌شود و در این حین علائمی بروز می‌دهد که فرد مبتلا را به دردسر و مشکل می‌اندازد.

اگر چند وقتی است علائم پی آمده را در خود می‌بینید، از مراجعه به پزشک و درخواست آزمایش غفلت نکنید:

#### 1 - کم‌کاری

علائم: احساس خستگی مداوم، احساس افسردگی، تنبلی، اشکال در تمرکز، ضعف حافظه و یادآوری، کند شدن حرکات یا واکنش‌ها، به هم خوردن متابولیسم و سوخت‌وساز بدن، افزایش بی‌دلیل وزن به‌رغم تغییر نکردن رژیم غذایی، خشکی، زبری و خارش پوست، خشکی، زبری و نازکی مو، گرفتگی‌های پی‌پی عضلانی، سردی دست و پا و احساس سرما، یبوست و افزایش میزان خونریزی ماهانه در خانم‌ها.

دلایل: نقص مادرزادی غده تیروئید، عمل جراحی، ابتلا به بیماری‌های خود - ایمنی مثل &#171;هاشیموتو»، فقر مصرف و کمبود ید.

#### 2 - پرکاری

علائم: تعرق زیاد، بی‌قراری، اضطراب و تحریک‌پذیری، شکنندگی ناخن‌ها، نازکی و ریزش مو، تنش‌های عصبی، کاهش ظاهر بی‌دلیل وزن به‌رغم کم نشدن یا حتی افزایش خوراک معمول، ضعف عضلات باز و و ران، ابتلا به بی‌خوابی، فراموشی و ضعف در تمرکز، مشکلات بینایی. تپش قلب و بی‌نظمی ضربان، اسهال و کاهش میزان خونریزی ماهانه در خانم‌ها.

دلایل: سابقه خانوادگی، اختلال مادرزادی، استرس بیش از حد در زنان، وجود تومور یا بندرت عفونت ویروسی، مصرف برخی داروها مثل آمبودارون و محلول‌های لوگول، ابتلا به بیماری‌های خودایمنی مثل گریوز که موجب افزایش تولید هورمون و بیرون‌زدگی چشم‌ها (اگزوفتالمی) می‌شود.

#### 3 - التهاب توده‌ای

غیر از به هم خوردن تعادل هورمونی، شایع‌ترین علامت ابتلا به بیماری‌های توده‌ای همچون گواتر، کیست یا تومور سرطانی نیز بزرگی، سفتی یا نرمی بیش از حد غده تیروئید است.

خوب است بدانید تا همین چند سال پیش، اختلالات تیروئید در مردم بسیار شایع و بارز بود، اما افزودن ید به نمک، حداقل فقر کسب ید را تا حد بسیار زیادی جبران کرد.

رشید حسام - جام‌جم