نصح بمراجعة الطبيب عند استمرار التعب والخمول.. د.محمد جاويش استشاري الباطنية بمستشفيات الحمادي: *الغدة الدرقية صغيرة الحجم تتحكم في طاقة الجسم ونشاطه بصورة أكبر مما نتخيل*

كسل الغدة الدرقية،مرض شائع،وأعراضه قد تختبئ خلف تفاصيل حياتنا اليومية

هل تعاني من الإرهاق المستمر،وهل تلاحظ زيادة في وزنك رغم عدم تغيير نظامك الغذائي،وهل تشعر بالبرودة أكثر من المحيطين بك،أوتعاني من تساقط الشعر وضعف التركيز؟

كل هذه التساؤلات وغيرها طرحناها على الدكتور محمد جاويش استشاري الأمراض الباطنية بمجموعة مستشفيات الحمادي بالرياض،الذي قال:قد تبدو هذه الأعراض عادية،وقد يظن البعض أنها نتيجة ضغوط الحياة أو قلة النوم، لكنها أحياناً تكون مؤشراً على اضطراب في وظيفة الغدة الدرقية،وفيما يلي نص الحوار مع الدكتور محمد جاويش استشاري الباطنية بمستشفيات الحمادي بالرياض:

*ماهي الغدة الدرقية، وما مهامها؟

_الغدة الدرقية صغيرة الحجم،لكنها تتحكم في طاقة الجسم ونشاطه بصورة أكبر مما نتخيل،وهذه الغدة الدرقيةصغيرة تشبه الفراشة، تقع في مقدمة الرقبة،وتنتج هرمونات أساسية أهمها الثيروكسين (T4) وثلاثي يودوثيرونين (T3)،وتعمل

هذه الهرمونات كمنظم رئيسي لسرعة العمليات الحيوية في الجسم،وتؤثر في:

*معدل حرق الطاقة والتمثيل الغذائي.

*انتظام ضربات القلب.

*درجة حرارة الجسم.

*نشاط الجهاز العصبي والقدرة على التركيز.

*صحة العضلات والعظام.

*وظائف الجهاز الهضمي والتناسلي.

*وماذا يحدث عندما تصاب الغدة بالكسل؟

_يحدث كسل الغدة الدرقية (Hypothyroidism) عندما لا تنتج الغدة كمية كافية من الهرمونات،مما يؤدي إلى بطء العديد من وظائف الجسم.

*وما أشهر أسبابها؟

_من أشهر أسبابه التهاب الغدة المناعي المعروف باسم هاشيموتو،بالإضافة إلى نقص اليود،وبعض الأدوية،والعلاج السابق للغدة باليود المشع أو الجراحة.

*يقال أن هناك علامات لا ينبغي تجاهلها،فما رأيكم؟

_قد تظهر الأعراض تدريجياً، ومن أبرزها:

1.التعب والخمو:لاالشعور بالإرهاق حتى بعد النوم لفترات كافية.

2.زيادة الوزن:زيادة الوزن أو صعوبة فقدانه دون سبب واضح.

3.تساقط الشعر: ضعف الشعر وجفاف الجلد.

4.الشعور بالبرودة:عدم تحمل درجات الحرارة المنخفضة.

5.الإمساك:بطء حركة الأمعاء.

6.ضعف التركيز:النسيان وبطء التفكير.

7.آلام العضلات والمفاصل: الشعور بالتيبس والضعف العضلي.

8.اضطرابات الدورة الشهرية: وقد تتأثر الخصوبة لدى بعض النساء.

مع التنبيه إلى أن هذه الأعراض ليست خاصة بالغدة الدرقية وحدها،ولا يمكن تأكيد التشخيص دون الفحوصات الطبية.

*وكيف نكتشف كسل الغدة الدرقية؟

_الخبر الجيد أن التشخيص غالباً بسيط،ويعتمد على تحاليل الدم:

* TSH: الفحص الأساسي لتقييم وظيفة الغدة الدرقية.

* Free T4: هرمون مستوى لتحديد الحر الثيروكسين.

* Anti-TPO: للكشف عن الأجسام المضادة المرتبطة بالتهاب الغدة عند المناعي الحاجة.

وقد يظهر التحليل ارتفاع TSH مع انخفاض T4 Free، وهي الصورة المعتادة لقصور الغدة الدرقية الأولي.

أما إذا كان TSH مرتفعاً مع بقاء T4 Free طبيعياً،فقد تكون الحالة قصوراً تحت إكلينيكياً،ويُحدد قرار العلاج وفق درجة الارتفاع والأعراض والظروف الصحية لكل مريض.

*وهل يوجد علاج، وهل يحتاج إليه مدى الحياة؟

_نعم،والعلاج متاح وفعال في معظم الحالات.

يُستخدم دواء ليفوثيروكسين (Levothyroxine)،وهو بديل لهرمون الغدة الدرقية، ويهدف إلى تعويض النقص وإعادة مستويات الهرمون إلى المعدلات المناسبة.

*وما القواعد الذهبية لنجاح العلاج؟

_هناك خمسة قواعد ذهبية لنجاح العلاج:

1.تناول الدواء بانتظام يومياً.

2.تناوله على معدة فارغة قبل الإفطار بـ 30–60 دقيقة،أو قبل النوم بعد مرور عدة ساعات على آخر وجبة.

3.الفصل بينه وبين مكملات الحديد والكالسيوم لمدة لا تقل عن 4 ساعات.

4.عدم تغيير الجرعة أو إيقاف العلاج دون استشارة الطبيب.

5.متابعة تحليل TSH بعد 6–8 أسابيع من بدء العلاج أو تعديل الجرعة.

وفي كثير من الحالات، خصوصاً التهاب هاشيموتو، يحتاج المريض إلى العلاج لفترة طويلة أو مدى الحياة، مع تحديد الجرعة المناسبة والمتابعة المنتظمة.

*وهل التغذية وحدها تعالج كسل الغدة؟

_من المهم تصحيح مفهوم شائع:لا يوجد نظام غذائي قادر وحده على علاج قصور الغدة الدرقية.

لكن التغذية الصحية تساعد على دعم صحة الجسم، ومن أهم النصائح:

*تناول غذاء متوازن يحتوي على الخضراوات والفواكه والبروتينات.

*استخدام الملح المدعم باليود باعتدال.

*تجنب الإفراط في مكملات اليود.

*الاهتمام بمصادر الحديد والزنك والسيلينيوم من الغذاء.

*ممارسة الرياضة بانتظام والمحافظة على وزن صحي.

*وما علاقة المرأة الحامل بالغدة الدرقية؟

_المرأة الحامل والغدة الدرقية اهتمام مضاعف تؤدي هرمونات الغدة الدرقية دوراً أساسياً في نمو الجهاز العصبي للجنين،لذلك فإن اكتشاف قصور الغدة وعلاجه بصورة صحيحة خلال الحمل أمر بالغ الأهمية.

وتحتاج المرأة المصابة بقصور الغدة الدرقية إلى متابعة منتظمة لوظائف الغدة،وقد تحتاج إلى تعديل جرعة العلاج بمجرد حدوث الحمل، تحت إشراف الطبيب.

*ومتى يجب مراجعة الطبيب؟

_يُنصح بمراجعة الطبيب عند استمرار التعب والخمول أو ظهور زيادة غير مبررة في الوزن أو تساقط الشعر أو اضطرابات الدورة الشهرية، خاصة عند وجود تاريخ عائلي لأمراض الغدة الدرقية أو أمراض المناعة الذاتية.