

## تعرف على 10 معلومات خطيرة عن الغدة الدرقية



رغم أن الإصابة بها باتت تتزايد بشكل كبير في الآونة الأخيرة، إلا أن كثيرين يتجاهلون أمراض الغدة الدرقية، والتي تؤثر على أجهزة عديدة في جسم الإنسان.

وإليك فيما يلي ملفا كاملا يحتوي على 10 حقائق علمية عن الغدة الدرقية يجب معرفتها لتفادي الإصابة بأي مرض يتعلق بها أو استشارة الطبيب حال المعاناة من أي قصور أو نشاط زائد بها، حسب ما جاء في موقع "كير 2" المعني بالصحة:

1- الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة تقع في وسط الرقبة وتسيطر على عملية التمثيل الغذائي (الأبيض) والطاقة، وتلعب دورا رئيسيا في أداء العديد من أجهزة الجسم بما في ذلك القلب، المخ، الكلى، الجلد، فضلا عن إنتاج العديد من الهرمونات المسؤولة عن نقل الطاقة لكل خلايا الجسم الحيوية.

2- تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية زيادة الوزن، والتعب وكذلك الإمساك، الاكتئاب، انخفاض درجة حرارة الجسم، اضطرابات النوم، صعوبة التركيز، واحتباس السوائل بالجسم، تساقط الشعر، العقم، آلام المفاصل وحساسية الضوء.

3- أكثر من 30 مليون امرأة و15 مليون رجل حول العالم يعانون من قصور بالغدة الدرقية.

4- يعتبر التهاب الغدة الدرقية المزمن والذي يعرف باسم "التهاب هاشيموتو" أو "داء هاشيموتو" الحالة الأكثر شيوعا لقصور الغدة الدرقية، وهو من أمراض المناعة الذاتية وسمي هكذا نسبة إلى الدكتور الذي اكتشفه، وهو مرض يجعل خلايا الجسم تهاجم الغدة الدرقية، وهو أول مرض مناعي تم اكتشافه بسبب التهاب الغدة الدرقية.

5- يعتبر "هاشيموتو" أحد أمراض المناعة الذاتية الأكثر شيوعا حول العالم.

6- يرتبط قصور الغدة الدرقية بأعراض قد يجهل البعض ارتباطها بها ويعتبرونها أمورا عادية، مثل الأرق، الإرهاق، الإمساك والتي عادة ما يتناول لها كثير من الناس الأدوية التقليدية المتعارف عليها، الأمر الذي يقاوم المشكلة.

7- ينصح الأطباء عادة أصحاب التاريخ المرضي مع الغدة الدرقية أو من يعانون منها، بتجنب الغلوتين الموجود في القمح ومشتقاته، مع الحديد، السيلينيوم والزنك، "D" التركيز على تناول الفيتامينات والمعادن الداعمة للغدة الدرقية، مثل فيتامين

يحتاج بعض الناس في كثير من الأحيان إلى المواظبة على تناول علاج لقصور الغدة الدرقية مدى الحياة، لكن تحت إشراف طبي لضبط الجرعات.

وكلاهما ينظم عملية الأيض، "T4" وهرمون الغدة الدرقية "T3" من أهم الهرمونات التي تنتجها الغدة الدرقية، هرمون تريودوثيرونين 9- بالجسم "T4" ويعرف دواء الغدة الدرقية الأكثر شعبية، ليفوثيروكسين وهو مسؤول عن تعويض هرمون الغدة الدرقية

"T4" إلا أن أجسامنا بطبيعتها تقوم بتحويل "T3" هو هرمون غير نشط عادة، والهرمون المسؤول عن النشاط والطاقة هو هرمون "T4" هرمون 10- الأمر الذي يجعله غاية في الأهمية، ويعاني كثير من الناس من مشكلة مع هذا التحويل، ويرجع ذلك إلى الإجهاد، الاختلالات "T3" إلى الهرمونية، مشاكل الأمعاء، ونقص التغذية