

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	9-January-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE:	Lazy thyroid
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

كسل الغدة الدرقية

أعاني منذ فترة قد تصل لأكثر من سنة من تغييرات جسمانية لا أعرف لها سببا منها زيادة وزني رغم أن عاداتي الغذائية لم تتغير وإحساسي الدائم بالخمول الرغبة في النوم يصاحبها بطء في النبض وأحاسيس أميل للكآبة، أجريت تحاليل دم عامة لم تقصص عن شيء رغم ارتفاع غير مبرر في قياس الضغط. عالجتني الطبيب من ارتفاع ضغط الدم بعدة علاجات لم ينجح أي منها في إعادة ضغطي إلى مستواه العادي ومازلنا نجرب. فهل من مشورة.

سيدة في الرابعة والأربعين

لم ترفقي نتائج التحاليل برسالتك حتى يمكنني أن أتبين نوعها فأرجو أن تتفضلتي بإجراء تحليل لنشاط الغدة الدرقية فربما كان ما تعاني منه هو نقص في نشاطها. النقص في إفراز هورمون الغدة الدرقية «الثيروكسين» قد يكون السبب الخفي وراء كل تلك الأعراض كما أنه قد يكون السبب وراء ارتفاع ضغط الدم، وعلى هذا فعلاج الغدة الدرقية قد يؤدي لتحسن كل تلك الأعراض، وبالتالي يعالج ارتفاع ضغط الدم الذي لم يستجب لما تناولته من علاج. لأنه في تلك قد يكون معروف السبب وليس كالفالبية العظمى من حالات ارتفاع الضغط التي لا يعرف لها سبب.

هناك وسيلة بسيطة يمكن بها التأكد من انخفاض نسبة هورمون الثيروكسين أو كسل الغدة الدرقية عن العمل لسبب أو لآخر. احتفظي إلى جوار فراشك بمقياس للحرارة «ترمومتر» وتأكدى من أن الزئبق في موضعه تماما بهز الترمومتر عدة مرات. عند الاستيقاظ لا تتحركى من فراشك. ضعي الترمومتر تحت الإبط واحتفظي به لمدة عشر دقائق كاملة وأنت مسترخية في فراشك. يمكنك إجراء تلك التجربة في أي يوم إذا ما كنت في مرحلة انقطاع الدورة الشهرية أما إذا ما كنت بعد في مرحلة وجودها فاختارى صباح ثاني أو ثالث يوم منها. إذا سجلت قراءة الترمومتر انخفاضا في درجة الحرارة أقل من ٣٦.٥ . ٣٦.٨ فانت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية نتج عنها انخفاض في مستوى الهورمون وبالتالي فعلاج الغدة الدرقية يتيح علاج تلك الأعراض ومنها ارتفاع ضغط الدم هذا هو التشخيص الأقرب لحالتك أما إذا كانت نسبة الهورمون طبيعية بتحليل الدم وقراءة الحرارة معا تنفى هذا فالتشخيص الذي يليه هو أنك تعاني من ظاهرة التعب المزمن مقترنة بارتفاع الضغط ولنا عنها حديث قادم إن شاء الله.