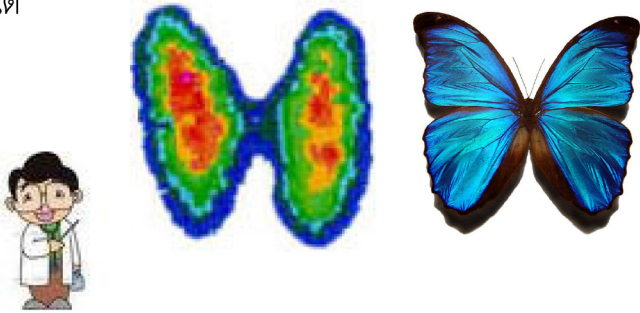


Thyroid

ต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อที่ใหญ่ที่สุดในร่างกายมนุษย์ ซึ่งต่อมไทรอยด์นี้ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง

ต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย รวมทั้งควบคุมการทำงานของอวัยวะอื่นๆทั่วร่างกาย

เมื่อต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ จึงส่งผลให้ทุกระบบปรวนแปร ทั้งร่างกาย จิตใจ และสมอง โดยเฉพาะต่อประสิทธิภาพการทำงานอัตโนมัติ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้



ต่อมไทรอยด์มีลักษณะเหมือนผีเสื้อ อยู่บริเวณคอใต้ลูกกระเดือก มีขนาดยาวประมาณ 4 ซม. กว้าง 1-2 ซม. ทำหน้าที่สร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งฮอร์โมนนี้จะทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญของร่างกาย อุณหภูมิของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระดับไขมันในเลือด รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึก

ปกติต่อมไทรอยด์จะหลั่งฮอร์โมนออกมาในปริมาณที่เหมาะสม ถ้าฮอร์โมนหลั่งน้อยร่างกายจะเผาผลาญอาหารได้น้อยลง แต่ถ้าหากฮอร์โมนหลั่งมาก ร่างกายจะมีการเผาผลาญอาหารมาก ทำให้น้ำหนักลดลง

สาเหตุของโรคไทรอยด์

1. กว่าครึ่งหนึ่งของผู้ที่ป่วยเป็นโรคไทรอยด์สาเหตุเกิดจาก**ความผิดปกติของภูมิคุ้มกัน** (เม็ดเลือดขาวหรืออิมมูนซิสเต็ม) ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จะมีความเจ็บป่วยรุนแรงไม่เท่ากัน
2. เกิดจาก**พันธุกรรมและไวรัส** เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้
3. **ความเครียด** โดยธรรมชาติหากเรามีความเครียด ร่างกายจะมีกลไกที่ทำให้ฮอร์โมนหลั่งออกมาจากส่วนต่างๆ เพื่อช่วยให้มีผลกำลัง มีความสามารถหรือมีอะไรบางอย่างที่มากกว่าภาวะปกติ มาขับเคลื่อนตัวเราให้เอาชนะความกดดันนั้นไปได้ และผลของการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการในร่างกายนั้นมีมาก โดยเฉพาะในต่อมไร้ท่อ ซึ่งรวมถึงต่อมไทรอยด์ จึงส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายตามมา ทำให้เกิดเป็นโรคนี้ขึ้นมา

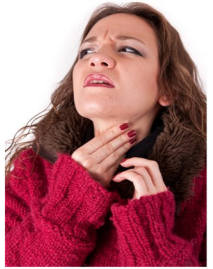


ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์มี 3 แบบ คือ ..

1. ฮอร์โมนไทรอยด์เกิน คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์หลั่งออกมามากเกินความจำเป็น

อาการฮอร์โมนไทรอยด์เกิน

- อารมณ์แปรปรวน
- นอนไม่หลับ
- กล้ามเนื้ออ่อนแรง
- ตาโปน
- มือสั่น
- ใจสั่น เหนื่อยง่าย
- คอพอก
- ประจำเดือนผิดปกติ
- เหงื่อออกง่าย ชี้อ่อน
- น้ำหนักลดถึงแม้ว่ารับประทานอาหารได้มาก



การรักษาฮอร์โมนไทรอยด์เกิน

การรักษาหลายวิธี แพทย์จะพิจารณาจากอายุ สภาพของผู้ป่วย และความรุนแรงของโรค คือ

1. การรับประทานยาเพื่อลดการสร้างฮอร์โมน เช่น PTU , Methimazole
2. การดื่มน้ำแร่ Radioactive iodine เมื่อผู้ป่วยดื่มน้ำแร่เข้าไป ต่อมไทรอยด์ก็จะรับ iodine ที่มีรังสีเข้าไป รังสีนี้จะทำลายเนื้อต่อมไทรอยด์
3. การผ่าตัด ปัจจุบันวิธีนี้มีความนิยมลดลงมาก โดยเลือกใช้กับผู้ป่วยบางราย เช่น เด็กหรือวัยรุ่นตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มียาต่อมไทรอยด์โตมาก

2. ฮอร์โมนไทรอยด์ขาด

คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์

อาการฮอร์โมนไทรอยด์ขาด

- อ่อนเพลีย
- ผิวหยาบ แห้ง ผิวซีด และผมแห้ง
- อารมณ์ผันผวน
- เสียงแหบ
- ชี้นิ่ม
- น้ำหนักเพิ่ม
- เบื่ออาหาร
- กลืนลำบาก
- หนาวง่าย



การรักษาฮอร์โมนไทรอยด์ขาด

1. แพทย์จะให้ยา Thyroid hormone ไปตลอดชีวิต และตรวจเลือดเพื่อให้แพทย์วินิจฉัย เพื่อจะได้ปรับขนาดยาตามปริมาณที่เหมาะสม

2. เห็ดหลินจือมีสรรพคุณทางยาชั้นยอดและเป็นอาหารชั้นเยี่ยม มีสารออกฤทธิ์ที่สามารถปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุล และสามารถช่วยฟื้นฟูเซลล์ให้กลับมาเป็นปกติได้



เห็ดหลินจือ

3. ฮอร์โมนไทรอยด์ปกติ

คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์หลังออกมาตามปกติ แต่เกิดความผิดปกติที่ต่อมไทรอยด์และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ได้บ้างเช่นกัน



การดูแลตนเอง



1. นั้งสมาธิ

ขณะนั่งสมาธิ ระบบต่างๆในร่างกายจะทำงานช้าลง เช่น ชีพจร การเต้นของหัวใจ การหายใจ ทำให้ปริมาณการใช้ออกซิเจน และการเผาผลาญในร่างกายลดลงด้วย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จึงช่วยให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะสมดุล และทำงานเป็นระบบ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดอีกด้วย



2. ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและทำให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดขาวที่มีคุณภาพ

3. อาหารสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อย เพราะอาหารจากธรรมชาติจะคงคุณค่าสารอาหารไว้ได้มากกว่า เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เนื้อมี ปลา ผักผลไม้ตามฤดูกาล(รสไม่หวาน) โดยเฉพาะกล้วยจะมีสารที่ช่วยลด



ความเครียด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคไทรอยด์

4. มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะช่วยรักษาสมดุลจิตใจได้ดี วิธีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่านลงได้

5. มีเพื่อนไว้พูดคลายทุกข์

ควรพูดคุยระบายให้กับครอบครัว หรือเพื่อนที่รู้ใจ



6. หากิจกรรมทำเพื่อความเพลิดเพลิน

เช่น วาดภาพ อ่านหนังสือ หรือกิจกรรมอื่นๆที่ชอบ ซึ่งจะช่วยให้สภาพจิตใจดีขึ้นกว่าการนั่งจมจ่อมอยู่กับปัญหา



โรคไทรอยด์



ด้วยความปรารถนาดี
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
โรงพยาบาลท่าตูม

WWW.THATOOMHSP.COM

โทร.0-4459-1126 ต่อ 116