



الغذاء ونقص نشاط الغدة الدرقية (خمول الغدة)

د. مازن سلمان حمود 2023-05-21 -

يحدث خمول الغدة الدرقية عندما لا تفرز الغدة ما يكفي من الهرمون الدرقي.

قد لا يسبب خمول الدرقية اعراضاً ملحوظة في مراحله المبكرة إلا أنه قد يؤدي بمرور الوقت عند عدم علاجه الى مشكلات صحية اخرى مثل ارتفاع مستوى الكولسترول ومشكلات القلب.

تنتج الغدة هرمون الثايروكسين (T4) وهرمون الثلاثي يودوثيرونين (T3)، تؤثر هذه الهرمونات على كل خلايا الجسم وتدعم المعدل الذي يستخدم به الجسم من الدهون والكاربوهيدرات وتساعد على التحكم على درجة حرارة الجسم وتؤثر في سرعة القلب وتساعد على التحكم في كمية البروتين التي ينتجها الجسم.

الأعراض

اعراض خمول الغدة تحدث تدريجياً وببطء وغالباً ما تستغرق عدة سنوات وتبدأ بالظهور والإرهاق الشديد وزيادة الوزن:

١-الشعور بالتعب

٢-زيادة الحساسية تجاه البرودة

٣-الامساك

٤-جفاف الجلد

٥-زيادة الوزن

٦-انتفاخ الوجه

٧-خشونة الصوت



٨- خشونة الشعر والجلد

٩- ضعف واوجاع العضلات وتيبسها

١٠- غزارة نرف أكثر من المعتاد في دورات الحيض او عدم انتظامها

١١- ترقق الشعر

١٢- بطء سرعة ضربات القلب

١٣- مشكلات الذاكرة

خمول الغدة الدرقية عند الاطفال

قد يصاب الاطفال الرضع بحمل الغدة ولا تظهر الاعراض فوراً على الاطفال المولودين من دون الغدة الدرقية او بغدة لا تعمل كما ينبغي، واذا لم يتم تشخيص الطفل ومعالجته تظهر الاعراض التالية:

مشكلات التغذية

ضعف النمو/بطء في زيادة وزن الطف/لاصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان) /الإمساك/ضعف التوتر العضلي/جفاف الجلد/بكاء بصوت مبحوح/تضخم اللسان/انتفاخ او تورم بالقرب من السرة (الفتق السري).

اما الاطفال المراهقين منهم قد يتعرضون لضعف النمو مما يؤدي الى قصر القامة (وهي حالة نادرة).

تأخر نمو الأسنان الدائمة وتأخر البلوغ وضعف النمو العقلي.

اسباب المرض

١- مرض المناعة الذاتية وهو أكثر سبب لخمول الغدة الدرقية ويعرف بمرض هاشيموتو حيث ينتج الجهاز المناعي أجساماً مضادة تهاجم الانسجة السليمة.

٢- جراحة الغدة الدرقية يمكن ان تؤدي الى خفض قدرتها لإنتاج الهرمونات الدرقية.



٣-المعالجة الإشعاعية المستعملة لعلاج سرطانات الرأس والرقبة تؤدي الى خمول الغدة الدرقية

٤-التهاب الغدة الدرقية قد يحدث عندما يصاب الشخص بمرض آخر يؤثر على الغدة الدرقية

٥-الادوية قد يؤدي بعض استعمالات الأدوية بكثرة الى خمول الغدة

٦-ولادة الطفل بغدة درقية لا تعمل بصورة صحيحة وهو نوع وراثي

٧-اضطراب الغدة النخامية وفشلها في إنتاج قدر كافي من الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH).

٨-الحمل قد تصاب بعض السيدات بقصور الغدة اثناء الحمل او بعده وهذا يزيد من حدوث الاجهاض او الولادة المبكرة او تسمم الحمل.

٩-نقص اليود

تحتاج الغدة الى معدن اليود لانتاج هرمونات الدرقية وفي بعض المناطق التي يشيع فيها نقص اليود في الغذاء تم إضافة اليود الى ملح الطعام الى انهاء مشكلة حدوث خمول الدرقية، كما ان كثرة تناول اليود أدى الى تفاقم خمول الدرقية لدى الاشخاص المصابين بخمول الغدة.

المضاعفات

١- تضخم الغدة الدرقية

٢-مشكلات القلب وفشل القلب وذلك لارتفاع مستويات الكولسترول وذلك (الكولسترول الضار) LDL.

٣-تضرر الأعصاب المسؤولة عن نقل المعلومات من الدماغ والحبل النخاعي الى بقية اجزاء الجسم مما يؤدي بشعور الشخص بالألم والخدر والوخز في الذراعين والساقين.

٤-العقم عند الرجال والنساء

٥-العيوب الخلقية عند الاطفال ان كانت أمهاتهم مصابات بخمول الغدة الدرقية ولم يعالجن منه.



التشخيص

١-تحاليل الدم لقياس مستوى الثيروكسين T4 والهرمون المنشط للغدة الدرقية TSH، فإذا ظهرت نتيجة الـ الدرقية الغدة بخمول مصاب الشخص ان يعني فهذا منخفض T4 هرمون ونتيجة مرتفع TSH

اما اذا ظهر التحليل بارتفاع الهرمون المنشط TSH وهرمونات الـ T3 و T4 طبيعية فهذا يعني قصور بسيط في الغدة الدرقية ولا تسبب هذه الحالة ظهور اي اعراض واضحة.

العلاج

عادةً يجب تناول الهرمون الدرقي Levothyroxin ليفوثايروكسين المصنع تجارياً يومياً عن طريق الفم ويبدأ التحسن بعد اسبوع او اسبوعين من استعمال الدواء ويستمر العلاج بهذا الدواء مدى الحياة ويجب اجراء التحاليل سنوياً للغدة الدرقية.

الغذاء

قد تساعد الاطعمة التي تحتوي على بعض العناصر الغذائية في الحفاظ على وظيفة الغدة الدرقية الصحية.

وقد تؤثر بعض الأطعمة سلباً على وظيفة الغدة الدرقية وتؤدي الى تفاقم اعراض الغدة الدرقية.

١- الغذاء الحاوي على اليود

يحتاج الجسم الى اليود لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية مثل الجبن/اللبن/ملح الطعام المدعوم باليود/اسماك المياح المالحة/البيض.

٢- السيلينيوم

وهو من الاغذية التي تلعب دوراً مهماً في انتاج هرمونات الغدة الدرقية ولها ايضاً نشاط كمضادات للأكسدة، والسيلينيوم موجود في:

الجوز / التونة/الجمبري/اللحم/الديك الرومي/الدجاج/البيض / دقيق الشوفان/الرز البني.

٣-الغذاء الحاوي على Goitrogens اي الغذاء المضاد لفعالية الغدة الدرقية ومنها:



اللفت/البروكلي/القرنبيط/الكرنب

٤-الغلوتين gluten

مرض الهاشيموتو سبب من اسباب خمول الغدة الدرقية

وجد بحث طبي ان ازالة مادة الغلوتين من النظام الغذائي يحسن وظيفة الغدة الدرقية لدى الاشخاص المصابين بمرض المناعة الذاتية ال (هاشيموتو) ولذلك وجب ازالة الغلوتين من المواد الغذائية الموجود فيها كالقمح والشعير والشوفان.

٥-الاذنية المصنعة

يساعد عدم تناول الاذنية المصنعة والسكريات المضافة في تحسين الاعراض للغدة الدرقية والتحكم بالوزن وتعزيز الصحة العامة للأشخاص.

الطعام السريع/نقانة/الكعك/الكيك/بسكويت/مشروبات غازية وآيس كريم.

من المهم تناول دواء الغدة الدرقية على معدة فارغة حتى يتمكن الجسم من امتصاصه بالكامل

اما تؤخذ قبل الإفطار بـ ٣٠-٦٠ دقيقة او بعد العشاء بـ ٣-٤ ساعات.

والله المشافي

* ماجستير تغذية علاجية-جامعة لندن