ABN
ఆంధ్రజ్యోతి

(జనవరి - థైరాయిడ్ అవగాహనా మాసం)

మొండికేసే థైరాయిడ్ గ్రంథి మహిళల గర్భధారణకు అడ్డు పడడంతో పాటు, గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని కూడా అతలాకుతలం చేస్తుంది. ఆ గ్రంథి పనితీరును గాడిలో పెట్టుకుంటూ, థైరాయిడ్ సమస్యలతో మెరుగైన జీవితాన్ని ఎలా కొనసాగించాలో వైద్యులు వివరిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్‌తో తంటా ఎందుకు?

థైరాయిడ్‌ను ఒక భూతంగా పరిగణించవలసిన అవసరం లేదు. స్థూలకాయం, మధుమేహం మొదలైన జీవన శైలి రుగ్మతలతో పోల్చుకుంటే థైరాయిడ్ సమస్యను చికిత్సతో అదుపులో పెట్టుకోవడం అత్యంత సులభం. థైరాయిడ్ గ్రంథి అవసరానికి తగ్గట్టు పని చేయకపోయినా, లేదా అవసరానికి మించి పని చేసినా ఆ ప్రభావం శరీరం మీద పడుతుంది. కాబట్టి గ్రంథి పనితీరును పరీక్షలతో కనిపెట్టి, మందులతో హార్మోన్ స్రావాన్ని సమంగా ఉంచుకుంటే ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలూ, ప్రధానంగా గర్భధారణ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు. మునుపటితో పోల్చుకుంటే ప్రస్తుతం థైరాయిడ్ సమస్యలు పెరిగాయనే చెప్పవచ్చు. ఇందుకు జీవన, ఆహార శైలులతో పాటు ఒత్తిడి కూడా కారణమే! కుటుంబ చరిత్రలో థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నప్పుడు కూడా పిల్లలకు సంక్రమించే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

లక్షణాలు సుస్పష్టం

థైరాయిడ్ సమస్య లక్షణాలు అమ్మాయిల్లో ఎంతో స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే...

- భావోద్వేగాలు అదుపు తప్పడం
- నెలసరి క్రమం తప్పడం
- నెలసరి స్రావం పెరగడం, తరగడం
- బరువు పెరగడం
- నిస్సత్తువ, అలసట ఆవరించడం
- దిగులు, విచారం
- చలి, వేడి... రెండిటినీ తట్టుకోలేకపోవడం
- శరీర వణుకు
- గుండె వేగం పెరగడం
- కండరాల నొప్పులు
- చర్మం పొడిబారిపోవడం

అధిక బరువుతో హైపోథైరాయిడ్

థైరాయిడ్ గ్రంథి సామర్థ్యం తగ్గిపోయి, హార్మోన్ స్రావం కుంటుపడే హైపోథైరాయిడ్ సమస్య ఇటీవలి కాలంలో పెరిగిపోతోంది. అధిక శరీర బరువే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. అస్తవ్యస్త ఆహారపుటలవాట్ల ఫలితంగా శరీర బరువు అదుపు తప్పినప్పుడు, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు కూడా క్రమం తప్పుతుంది. కాబట్టి గర్భం దాల్చాలనుకున్నప్పుడు, గర్భం దాల్చిన తర్వాత, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్‌ను పరీక్షించినట్టే, థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును కూడా పరీక్షించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. గర్భధారణ సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న మహిళలు తప్పనిసరిగా థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకుని, సమస్యకు తగిన మందులు వాడుకోవాలి. హార్మోన్ స్రావం తగ్గిన వాళ్లు మాత్రల రూపంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను తీసుకోవాలి. హార్మోన్ అవసరానికి మించి స్రవించే హైపర్‌థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవాళ్లు గ్రంథి పనితీరును మందగించేలా చేసే మాత్రలు వాడుకోవాలి.

శరీర సక్రమ జీవక్రియలకు కీలకం

మన శరీరంలోని అవయవాలన్నిటి పనితీరును నియంత్రించడం థైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రధాన బాధ్యత. ఈ గ్రంథి నుంచి హార్మోన్ సరైన మోతాదులో విడుదలవుతున్నంత కాలం ఆయా అవయవాలన్నీ సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. హార్మోన్ స్రావం తగ్గితే, అవయవాల సామర్థ్యాలు, శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే సామర్థ్యాలు కూడా తగ్గుతాయి. కాబట్టే థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నప్పుడు బరువు పెరగడం, నిస్సత్తువ ఆవరించడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. హైపర్ థైరాయిడిజంలో హార్మోన్స్ ఎక్కువగా విడుదలవుతాయి. దాంతో శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే వేగం పెరిగి మిగతా అవయవాలన్నీ అవసరానికి మించి పని చేయడం మొదలుపెడతాయి. దాంతో గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. చేతుల్లో వణుకు, కళ్లు పెద్దగా విప్పారడం, బరువు తగ్గిపోవడం, ఆందోళన లాంటి లక్షణాలు మొదలవుతాయి.

పిండం మెదడు ప్రభావితం

గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ మెదడు ఎదుగుదలలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి గర్భం దాల్చిన తొలి త్రైమాసికంలోనే గర్భిణుల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును పరీక్షించాల్సి ఉంటుంది. గర్భిణుల్లో హైపో లేదా హైపర్ ఈ రెండు థైరాయిడ్ సమస్యల్లో ఏ ఒక్కటి ఉన్నా, గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ మీద ప్రభావం పడి, ప్రసవం తర్వాత బిడ్డ పాలు తాగలేకపోవడం, బరువు పెరగడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవడం, నిద్ర సమస్యలు, బిడ్డ శరీరంలోని మృదువైన ప్రదేశాలు గట్టిపడకపోవడం లాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి మూడో నెల నిండేవరకూ ప్రతి నాలుగు నుంచి ఆరు వారాలకూ వైద్యుల పర్యవేక్షణలో థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ హార్మోన్ స్రావాన్ని కనిపెడుతూ ఉండాలి. అలాగే గర్భిణుల్లో మాయ నుంచి విడుదలయ్యే ప్లాసెంటల్ కొరియానిక్ హార్మోన్, థైరాయిడ్ హార్మోన్‌కు దగ్గరగా ఉంటుంది. దాంతో గర్భిణుల్లో థైరాయిడ్ హార్మోన్ మోతాదులు పెరిగినట్టు తప్పుగా నిర్ధారణ అవుతూ ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో పరీక్షలతో హార్మోన్ మోతాదులను క్రమం తప్పకుండా అంచనా వేస్తూ, వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రలు వాడుకోవాలి. అలాగే నెలలు గడిచేకొద్దీ గర్భంలో పెరిగే బిడ్డ థైరాయిడ్ హార్మోన్ అవసరత కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది. తల్లి నుంచి పిండం తనకు సరిపడా థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ను గ్రహిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి గర్భిణిలో ఆ డిమాండ్‌కు సరిపడా హార్మోన్ తయారవుతూ ఉండాలి. కాబట్టిప్రతి నాలుగు వారాలకు రక్తపరీక్షతో ఈ హార్మోన్ మోతాదును గమనించుకుంటూ అవసరాన్ని బట్టి గర్భిణి సప్లిమెంట్స్ వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.

> **మాత్ర పరగడుపునే...**
>
> **గర్భిణులైనా, సాధారణ మహిళలైనా థైరాయిడ్ మాత్రలను పరగడుపునే వేసుకోవాలి. ఐరన్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం మొదలైన మాత్రలు వాడుకుంటున్నవాళ్లు థైరాయిడ్ మాత్ర వేసుకున్న ఈ మాత్ర వేసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత మాత్రమే వేసుకోవాలి. ఇలా మాత్రలకు ఎడం పాటించడం వల్ల థైరాయిడ్ మాత్రను శరీరం సంపూర్తిగా శోషించుకోగలుగుతుంది.**

> **క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్ తినడం మానేయడం మంచిది. అలాగే అయొడిన్ కలిగి ఉన్న పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. పాలు, సముద్రాహారం, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.**

పరీక్షలు ఎప్పుడు?

శరీర పనితీరు, శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే తత్వం, అధిక బరువు, ఒత్తిడి లోనయ్యే సందర్భాలు, ఇతరత్రా ఆరోగ్య సమస్యలు... ఇలా వేర్వేరు కారణాల వల్ల శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావంలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడవచ్చు. ఇలా ఈ గ్రంథి స్రావం అస్తవ్యస్తంగా మారినప్పుడు, దాన్ని గాడిలో పెట్టే చికిత్స తీసుకోక తప్పదు. ఒకసారి హైపో లేదా హైపర్ థైరాయిడిజం నిర్ధారణ అయిన వారు ప్రారంభంలో ప్రతి మూడు నెలలకూ, ఆ తర్వాత ప్రతి ఆరు నెలలకూ పరీక్ష చేయించుకుంటూ గ్రంథి పనితీరును గమనించుకుంటూ ఉండాలి.

అడ్డుకట్ట ఇలా...

థైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమ పనితీరు మనం తీసుకునే అయొడిన్ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి అయొడిన్ పుష్కలంగా దొరికే చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తులు, అయొడిన్ కలిపిన ఉప్పు, నూనె తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ సుభాషిణి
కన్సల్టెంట్ అబ్స్టెట్రీషియన్,
ఫెర్నాండెజ్ హాస్పిటల్,
హైదరాబాద్