

ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸದ್ಭಕ್ತಿಯಾಗದ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ತೊಂದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಕಾರಣಗಳೇನು ?**

- \* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ
- \* ವಂಶಪಾರ್ಯಂಪರವಾಗಿ ಬಂದಂತಹ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು
- \* ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ, ಸ್ವತಃ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಾಗುವ ಆಂಟಿಬಾಡಿಯು ಅನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದಾಗ
- \* ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ
- \* ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ದೋಷ.. ಮುಂತಾದವು.

**ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?**

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಕಾರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು. ಈ ರಸದೂತಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು..**

ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೈಗಳು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳ ಪೂರಕಗಳಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸದಾ ಗಮನದಲ್ಲಿಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೈಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಿಂದ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರದೆಯೇ ಅದರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ರಕ್ತದ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಾಗ ಅವರು ನಿಮಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೈಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೈಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತ್ರೈಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅಲಾರಾಮ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿಯೇ ಎದ್ದು ಮಾತ್ರೈಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ದಿನವೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ) ಮಾತ್ರೈಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರೈ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮರೆತೆಂದು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಎರಡು ಮಾತ್ರೈ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಾಲು, ಕಾಫಿ,

**ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?**

- ★ ಶೀತಲ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣಗಿನ ವಸ್ತುಗಳೆಡೆಗೆ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ.
- ★ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಜಡತೆ, ಆಲಸ್ಯ
- ★ ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ★ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿಧಾನಿಸುವಿಕೆ
- ★ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಊತ
- ★ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ
- ★ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಒಣಗುವಿಕೆ
- ★ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ
- ★ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ★ ನಿರ್ದ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ★ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ★ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ★ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವು.

ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗಿಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಕಾಳುಗಳೂ ಸಹ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರೈ ಸೇವನೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಈ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ನೀವು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಾತ್ರೈಯ ಸೇವನೆಗೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಯ ಸೇವನೆಗೂ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೈಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಸೇವಿಸಿದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು, ಅಕ್ಟೋಟು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮುಂತಾದವೂ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸೇರಲು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಸೇವನೆಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೈಯ ಕಂಪನಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಕಂಪನಿಯ ಮಾತ್ರೈಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಮಾತ್ರೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರೈಯ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಮಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗವೇನಾದರೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳೂ ಸಹ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ರಸದೂತಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೈಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಲೇಖಕಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು. ಸಂಪರ್ಕ: 9844083284)