

به مناسبت ماه آگاهی بخشی درباره تیروئید؛ تیروئید؛ غده کوچکی که می تواند زندگی مان را دگرگون کند

وسایل لازم: یک آینه دستی و یک لیوان آب.
روش کار: در مقابل آینه بایستید، سر را به آرامی به عقب مایل کنید. ناحیه پایین جلوی گردن، یعنی بین سیب آدم (برآمدگی جلوی گردن) و استخوان های ترقوه را پیدا کنید. یک جرعه آب بخورید و در حین قورت دادن آن، با دقت این ناحیه را در آینه تماشا کنید.
نتیجه طبیعی: شما فقط حرکت طبیعی سیب آدم را به بالا و پایین می بینید.
نتیجه نیازمند بررسی: اگر هرگونه برآمدگی، توده، ورم یا عدم تقارن در دو طرف گردن مشاهده کردید، آن را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید.

گام دوم: علائم هشداردهنده را بشناسید
اگر چند مورد از علائم زیر را به طور مداوم تجربه می کنید، ممکن است نشانه اختلال تیروئید باشد. یک آزمایش خون ساده (TSH) می تواند موضوع را روشن کند:
- خستگی پایان ناپذیر: احساس فرسودگی با وجود خواب کافی.

- تغییر وزن بی دلیل: افزایش یا کاهش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی یا فعالیت بدنی.
- طوفان احساسات: زودرنجی، بی حوصلگی، اضطراب یا احساس افسردگی.
- مشکل دمای بدن: احساس سرمای غیرعادی (در کم کاری تیروئید) یا گرما و تعریق بیش از حد (در پرکاری تیروئید).

ژانویه (۱۱ دی تا ۱۲ بهمن)، ماه آگاهی بخشی درباره تیروئید، فرصتی است تا کمی بیشتر به صدای بدن خود گوش دهیم و با انجام چند گام ساده، از سلامت این غده حیاتی مطمئن شویم.

احساس خستگی مفرط، تغییر وزن ناگهانی یا بی حوصلگی مداوم همه این موارد می توانند نشانه های خاموش کم کاری یا پرکاری تیروئید باشند.

بدن شما یک فرمانده پنهان دارد: یک غده کوچک و پروانه ای شکل در گردن که تیروئید نام دارد. این غده با ترشح هورمون، سرعت سوخت و ساز، سطح انرژی، خلق و خو، ضربان قلب و حتی دمای بدن شما را کنترل می کند. وقتی عملکرد آن مختل شود، کل سیستم بدن از تعادل خارج می شود.

اختلالات تیروئید (کم کاری، پرکاری، گره) بسیار شایع اند، اما علائم آن، مثل خستگی یا بی حوصلگی، اغلب به استرس یا سبک زندگی شلوغ روزمره نسبت داده و نادیده گرفته می شوند. هدف از نام گذاری ژانویه به عنوان ماه آگاهی بخشی درباره تیروئید، همین است: توقف کنید، صدای بدن خود را بشنوید و در صورت نیاز اقدام کنید.

چهار گام ساده برای مشارکت و بررسی سلامت تیروئید
گام اول: یک «خودآزمایی گردن» ساده در خانه انجام دهید
(کمتر از ۱ دقیقه)

این روش ساده می تواند به شناسایی بزرگی غیرعادی تیروئید یا گره های مشاهده شدنی کمک کند.



-مدیریت استرس: استرس مزمن می‌تواند بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارد. روش‌هایی مانند مدیتیشن، پیاده‌روی یا هر فعالیت آرامش‌بخش دیگر را امتحان کنید.

-خواب کافی و تحرک منظم: به بدن خود فرصت بازیابی و تنظیم بدهید.

یک نکته تاریخی جالب

انسان قرن‌هاست که به اهمیت این ناحیه از بدن پی برده است. امپراتور شن نونگ (Nung Shen) در چین باستان (حدود ۲ هزار و ۷۰۰ سال قبل از میلاد) استفاده از جلبک دریایی را برای درمان گواتر (بزرگی تیروئید) تجویز می‌کرد. امروزه می‌دانیم که جلبک دریایی سرشار از ید است؛ همان ماده معدنی حیاتی که کشف آن در قرن نوزدهم، کلید پیشگیری و درمان بسیاری از اختلالات تیروئید شد.

پیام نهایی

تیروئید شما شایسته توجه است. از فرصت این ماه استفاده کنید تا با یک خودآزمایی، توجه به علائم و شاید یک آزمایش خون ساده، گامی هوشمندانه برای حفظ سلامت بلندمدت خود بردارید.

تیروئید) در مقایسه با اطرافیان.

-تغییر در پوست و مو: خشکی پوست، ریزش موی چشمگیر یا نازک شدن یک سوم بیرونی ابروها.

گام سوم: عزیزانتان را آگاه کنید

اگر در دوست یا فردی از خانواده علائمی مانند گرفتگی صدا، مشکل در بلع، احساس توده در گلو یا تورم یا برآمدگی در ناحیه جلوی گردن را مشاهده کردید، پیشنهاد دهید که یک چکاپ ساده انجام دهد. بسیاری از اختلالات تیروئید در صورتی که زود تشخیص داده شوند، به راحتی مدیریت می‌شوند.

گام چهارم: سبک زندگی خود را برای پشتیبانی از تیروئید

تنظیم کنید

سلامت تیروئید با انتخاب‌های روزمره شما گره خورده است:

-تغذیه هوشمند: مصرف مواد غذایی حاوی ید (مثل ماهی، میگو، لبنیات، نمک یددار)، سلنیوم (آجیل برزیلی، تخم مرغ) و روی (حبوبات، گوشت) را در برنامه خود داشته باشید.