

လည်ပင်းကြီးသိုင်းရွိုက်ရောဂါသိကောင်းစရာ



ဒေါက်တာနီနီလှိုင်



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာကိုကို



ဒေါက်တာသက်မွန်ဖော်

Supported By
Multivitamins and Minerals
VITRUM
A to Zinc

(၂၆၊ ၁၁၊ ၂၀၂၀) ကြာသပတေးနေ့၊ နေ့လည် (၁) နာရီ

သိုင်းရွှက်ဟော်မှန်းများခြင်း နှင့်
သိုင်းရွှက်ရောင်ခြင်း

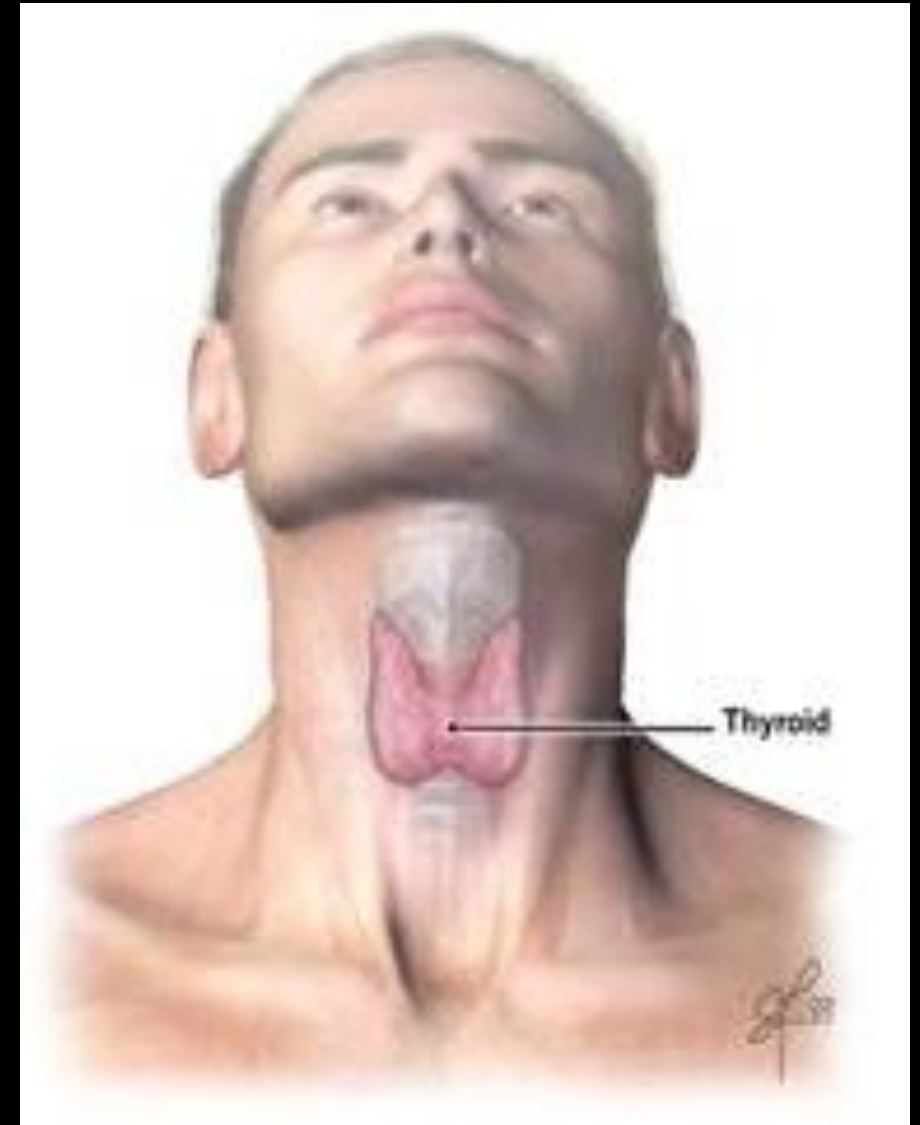
ဒေါက်တာနီနီလှိုင်
အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး
ဆီးချိုနှင့်ဟော်မှန်းရောဂါ အထူးကုဌာန
မြောက်ဥက္ကလာပ သင်ကြားရေးနှင့်အထွေထွေရောဂါကု ဆေးရုံကြီး



မေးခွန်း (၁)

သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းများခြင်း ဆိုတာဘာလဲ?

- သိုင်းရွိုက် ဂလင်းမှ
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း အလွန်အကျွံ
ထုတ်ခြင်းကြောင့်
- ခန္ဓာကိုယ်၏ ဇီဝဖြစ်စဉ်
လုပ်ငန်းဆောင်တာများ မြန်လာခြင်း





မေးခွန်း (၂)

သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းများလျှင် ဘယ်လိုလက္ခဏာများ ရှိပါသလဲ?

HYPERTHYROIDISM

အပူဒဏ်မခံနိုင်ခြင်း



ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း



ဝမ်းမကြာခဏ သွားခြင်း



ချွေးထွက်လွန်ခြင်း



အမွေးအမျှင်ဆံပင်များ ကျွတ်ခြင်း



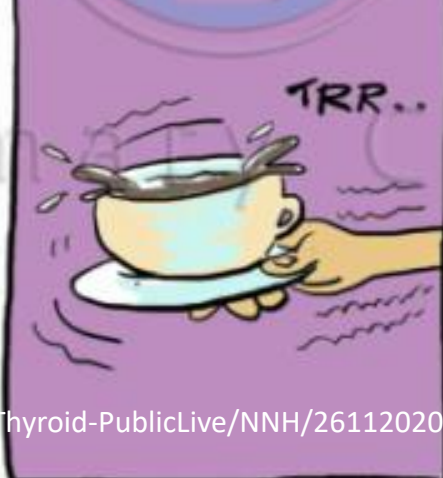
နှလုံးခုန် ရင်တုန်ခြင်း



စိတ်တို စိတ်လှုပ်ရှားလွယ်ခြင်း



လက်တုန်ခြင်း



အိပ်မပျော်ခြင်း



ရာသီမမှန်ခြင်း

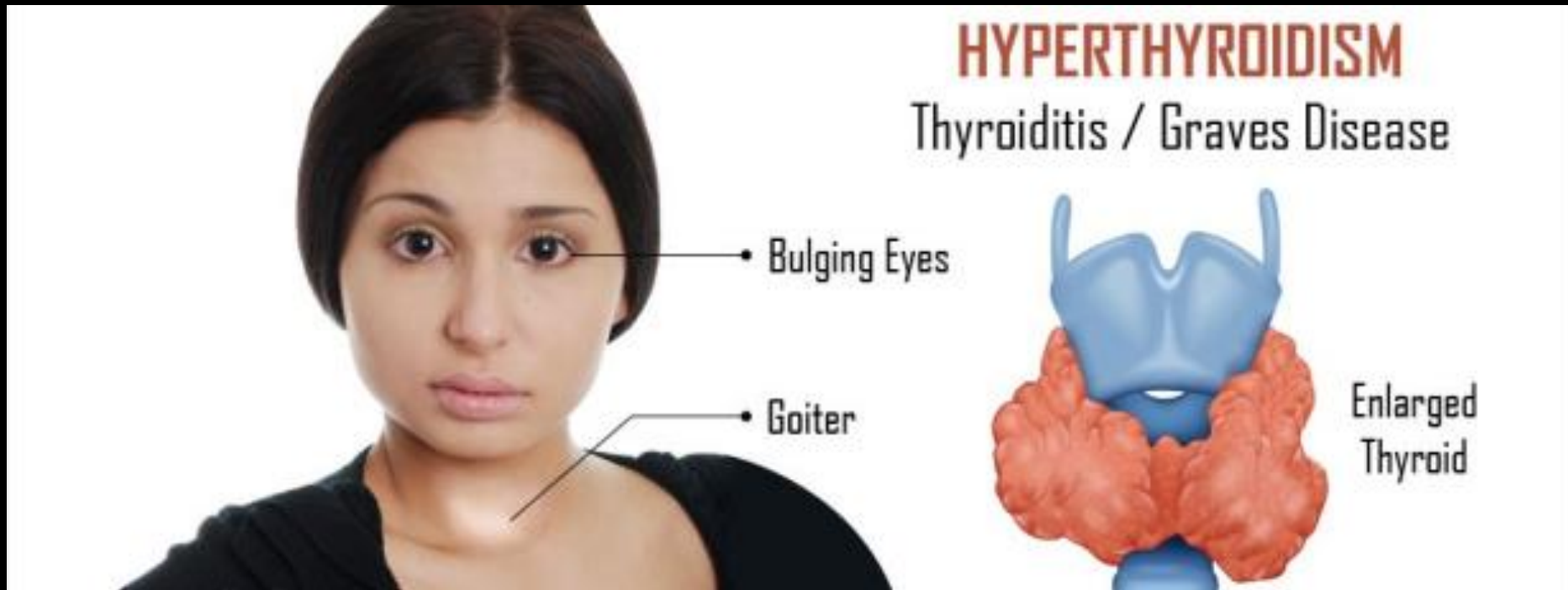




မေးခွန်း (၃)

ဘယ်လိုလူတွေဟာ

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များသည့်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သလဲ?



ဘယ်လိုလူတွေ
ဖြစ်နိုင်သလဲ?

- အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။
- အသက်ကြီးလာလျှင် ပိုဖြစ်နိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးများတွင် ပိုဖြစ်နိုင်သည်။
- မျိုးရိုးထဲ သိုင်းရွိုက်ရောဂါရှိသူများတွင် ပိုဖြစ်နိုင်သည်။



မေးခွန်း (၄)

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များသည့်
အကြောင်းရင်းက ဘာတွေလဲ ?

CAUSES OF HYPERTHYROIDISM



GRAVE'S DISEASE



GENETICS



EXCESS IODINE



GOITRE



CERTAIN MEDICATIONS



HYPERFUNCTIONING THYROID NODULES



DIABETES



TUMORS OF OVARIES AND TESTES

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်တိုက်ခိုက်သည့် ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်သည့်ရောဂါ (Grave's disease)

သိုင်းရွိုက်အလုံး မှ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း အထုတ်များခြင်း

ဆေးများ (Amiodarone, Lithium)



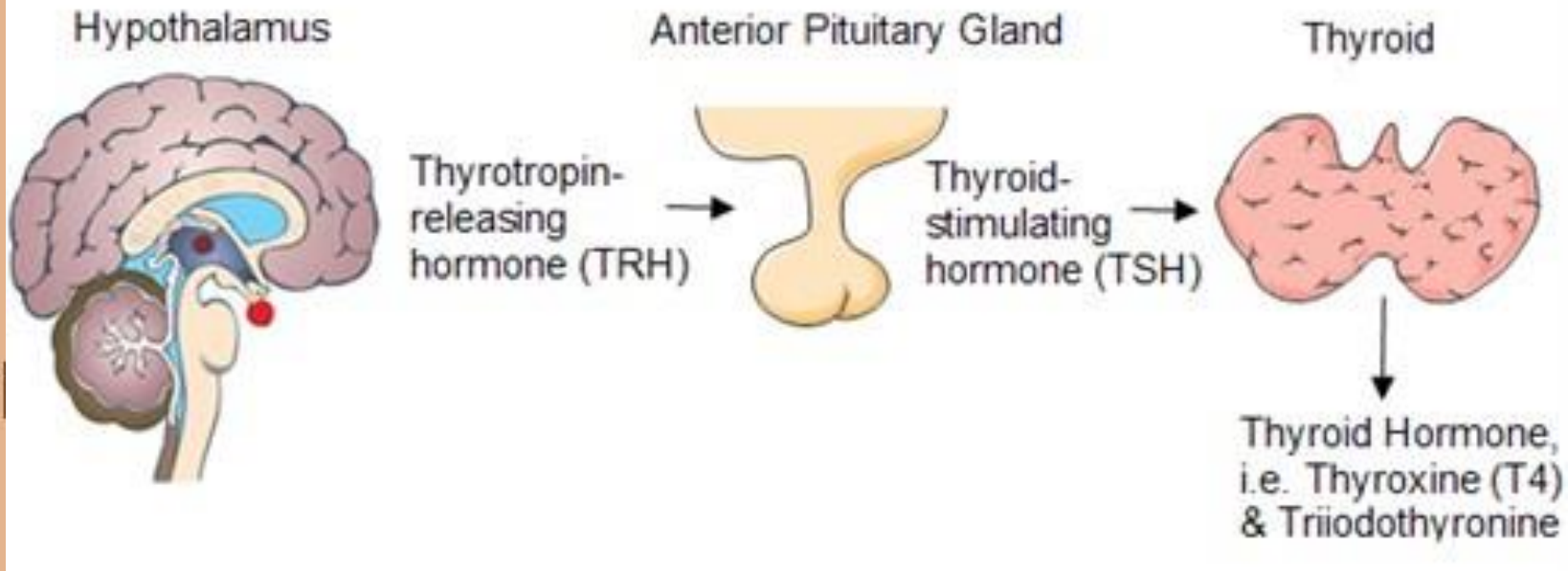
မေးခွန်း (၅)

သိုင်းရွှက်ဟော်မှန်း များသည့်ရောဂါ
ဟုတ်မဟုတ် ဘယ်လိုစမ်းသပ်သိရှိနိုင်မလဲ ?

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများသည့်ရောဂါကို ဘယ်လိုစမ်းသပ်သိရှိနိုင်မလဲ ?

DIAGN

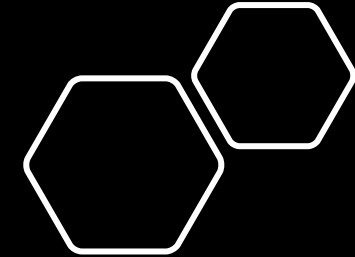
Normal physiology of the gland



© www.medindia.net

သိုင်းရွိုက် ပဋိပစ္စည်း (TSH receptor antibody)

Patterns of thyroid function test results in patients with hyperthyroidism



👉 **Conventional hyperthyroidism**

(95% of cases):

$FT_4 \uparrow$; $FT_3 \uparrow$; TSH \downarrow or undetectable

👉 **T3-hyperthyroidism**

(5% of cases):

$FT_4 \leftrightarrow$; $FT_3 \uparrow$; TSH \downarrow or undetectable

👉 **Subclinical hyperthyroidism:**

$FT_4 \leftrightarrow$; $FT_3 \leftrightarrow$; TSH \downarrow or undetectable





မေးခွန်း (၆)

သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်းများခြင်းကို ဘယ်လိုကုသမလဲ?

TREATMENT OF HYPERTHYROIDISM



Drugs -
Anti-thyroid
Medications &
Beta Blockers



Radioactive
Iodine



Thyroidectomy

© www.medindia.net

(၁) သောက်ဆေး (၂) ရေဒီယိုသတ္တိကြွအိုင်အိုင်ဒင်း (၃) ခွဲစိတ် ကုသခြင်း

(၁) သောက်ဆေး (Carbimazole/ Methimazole)



- ထုတ်ပီးသား သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းပေါ်တွင် အာနိသင်မရှိ။
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအသစ် မဖြစ်ရန်တားပေးသည်။
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ပုံမှန်သို့ ရောက်ရန် ၄ပါတ်မှ ၈ ပါတ်အထိကြာနိုင်သည်။
- လူတယောက်နှင့်တယောက် လိုအပ်သော ဆေးပမာဏ ကွာခြားနိုင်သည်။
- အစောပိုင်းတွင် ဆေးများများပေးရန်လိုပြီး သွေးစစ်အဖြေပေါ်မူတည်ကာ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပေးရသည်။

(၁) သောက်ဆေး (Carbimazole/ Methimazole)



- ပျောက်ကင်းရန် တနှစ်မှ တနှစ်ခွဲ သောက်ရသည်။
- တဝက်ခန့်မှာ အရှင်းပျောက်ပြီး တချို့တဝက်မှာ ပြန်ဖြစ်တတ်သည်။
- ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး - သွေးဖြူဥ ကျခြင်း (ဆေးသောက်နေစဉ် ဖျားခြင်း လည်ချောင်းနာခြင်း ပါးစပ်ထဲ အနာထွက်ခြင်း တခုခုဖြစ်လျှင် ဆေးချက်ခြင်းရပ်ပြီး သွေးဖောက်စစ်ဆေးရန် ဆရာဝန်နှင့် အမြန်တွေ့ပါ)
- ကိုယ်ဝန်ပထမ သုံးလတွင် Carbimazole အစား Propylthiouracil ပြောင်းရန်လိုသည်။
- နို့တိုက်မိခင်များတွင် Carbimazole ပေးနိုင်သည်။

Betablocker ဆေးများ



- အစပိုင်းတွင် Propranolol သောက်ရန်လိုသည်။
- နှလုံးခုန် ရင်တုန်ခြင်း
- စိတ်တို စိတ်လှုပ်ရှား လွယ်ခြင်း
- လက်တုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်သည်။
- ရင်ကြပ်ရောဂါ ရှိသူများတွင် metoprolol, atenolol ကို အထူးသတိထားပြု သုံးနိုင်သည်။
- ရင်ကြပ်ရောဂါ ပြင်းထန်သူများတွင် Diltiazem ကို သုံးနိုင်သည်။

(၂) ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်အိုဒင်း



- ဆေးရည် (သို့မဟုတ်) ဆေးတောင့်အနေနှင့် သောက်ရသည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဓိကအိုင်အိုဒင်းအသုံးပြုသော သိုင်းရွိုက်သို့ရောက်ရှိပြီး
- သိုင်းရွိုက်ဂလင်းမှ ဟော်မုန်းအထုတ်နည်းအောင် ပြုလုပ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ် အခြားအစိတ်အပိုင်းများသို့ ရောက်ရှိမှု အလွန်နည်းသဖြင့် အန္တရာယ်မရှိနိုင်ပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင် (သို့) နို့တိုက်မိခင်များတွင် မပေးရပါ။

ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်အိုဒင်းဖြင့် ကုသပြီးလျှင်ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ



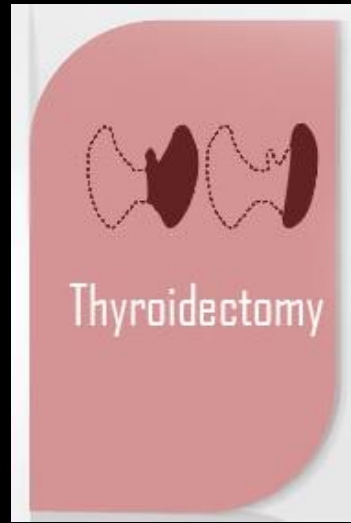
- အမျိုးသမီးများ ၆လ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ရပါ။
- အမျိုးသားလူနာများလည်း ၄လအတွင်း ကလေးမယူရပါ။
- ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်အိုဒင်းသောက်ပြီး ၂ပါတ်မှ ၄ပါတ်အတွင်း
 - ✓ ကလေးသူငယ်များ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များနှင့် တစ်မိတာ အတွင်း မနေရပါ။
 - ✓ အခြားလူများနှင့် လက်တကမ်းအကွာမှသာ ပြောဆိုနေထိုင်ပါ။
 - ✓ တယောက်ထဲအိပ်ပါ။
 - ✓ လူထူထပ်သောနေရာများ ဥပမာ ရုပ်ရှင်ရုံစသည် ရှောင်ပါ။
 - ✓ အလုပ်တွင် လူများစွာနှင့် ထိတွေ့ရပါက ခွင့်ယူပါ။

ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်အိုဒင်းဖြင့် ကုသပြီးလျှင်



- အချို့လူများတွင် ဟော်မုန်း ကျသင့်သလောက်မကျသဖြင့် ဒုတိယတကြိမ် ထပ်သောက်ရန်လိုသည်။
- နှစ်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း တဖြည်းဖြည်း အထုတ်နည်းလာပြီး လုံးဝ မထုတ်တော့သဖြင့်
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ဖြည့်ဆေး (Thyroxine) တစ်သက်လုံး ပြန်သောက်ရန် လိုသည်။

(၃) ခွဲစိတ် ကုသခြင်း



- သိုင်းရွိုက်ဂလင်း အလွန်ကြီးသောသူများတွင် ပိုသင့်တော်သည်။
- သိုင်းရွိုက်ဂလင်းကို ထုတ်လိုက်သဖြင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဖြည့်ဆေး (Thyroxine) တစ်သက်လုံး ပြန်သောက်ရန် လိုသည်။
- ယေဘုယအားဖြင့် အန္တရာယ်ကြီးကြီးမားမား မရှိလှသော်လည်း အခန့်မသင့်ပါက
 - ✓ လေပြွန်သို့သွားသော အာရုံကြော ထိခိုက်မိပြီး အသံဝင်သွားခြင်း
 - ✓ ကယ်လ်စီယမ်ဓါတ်ထိန်းညှိသော ပါရာသိုင်းရွိုက်ဂလင်း ထိခိုက်မိပြီး ထုံကျင်လက်ကပ်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

မျက်လုံးတွင်ဖြစ်သော ပြဿနာများအားကုသခြင်း (Grave's disease)

- တဝက်ခန့်တွင် မျက်လုံးပြဿနာ အသေးစားများ ဖြစ်တတ်သည်။
- မျက်ရည်တု၊ နေကာမျက်မှန်နှင့် အိပ်ရာဝင်မျက်လုံးအကာတို့ဖြင့် သက်သာနိုင်သည်။
- လူနာ၂၀တွင် တယောက်မှာ ပြင်းထန်သောမျက်လုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်သဖြင့်
- မျက်စိဆရာဝန်နှင့် ပြသရန်လိုပြီး
- ကုသမှုများ (ခွဲစိတ်ခြင်း၊ ဓါတ်ရောင်ခြည်ပြခြင်း၊ စတီးရွိုက်ပါသောဆေးများ) လိုအပ်နိုင်သည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ပါက ပိုမိုဆိုးရွားနိုင်သဖြင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။





မေးခွန်း (၇)

ဘယ်လို ပြန်ပြုဖို့လိုသလဲ?

Follow up ပြန်ပြခြင်း

- ဆရာဝန်နှင့် မှန်မှန်ချိန်းသည့်အတိုင်း ပြန်ပြရန် လိုသည်။
- ကုသပျောက်ကင်းပြီးလျှင်ပင် ဆက်လက်စောင့်ကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။
- ပြန်ဖြစ်တတ်သောသဘာဝရှိခြင်း
- အချို့ကုသမှုအပြီး Thyroxine ပြန်သောက်ရန် လိုသဖြင့်
- အနည်းဆုံး တနှစ်တစ်ကြိမ် သွေးပြန်စစ်ရန်လိုသည်။





မေးခွန်း (၈)

သိုင်းရွှက်ဆိပ်အလွန်တက်ခြင်း (Thyroid crisis) ကို
ဘယ်လို သိရှိကုသနိုင်မလဲ?

သိုင်းရွိုက်ဆိပ်အလွန်တက်ခြင်း (Thyroid crisis)

- အသက်အန္တရာယ်ထိ ရှိနိုင်သည်။
- ကိုယ်ပူချိန်တက်ခြင်း (၁၀၀.၅*F အထက်)
- နှလုံးခုန်နှုန်း အလွန်မြန်ခြင်း၊ နှလုံးအားနည်းခြင်း
- ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- အန်ခြင်း၊ ဝမ်းလျောခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း
- အလွန်တရာ စိတ်လှုပ်ရှားပြီး ကယောင်ကတန်းဖြစ်ခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း



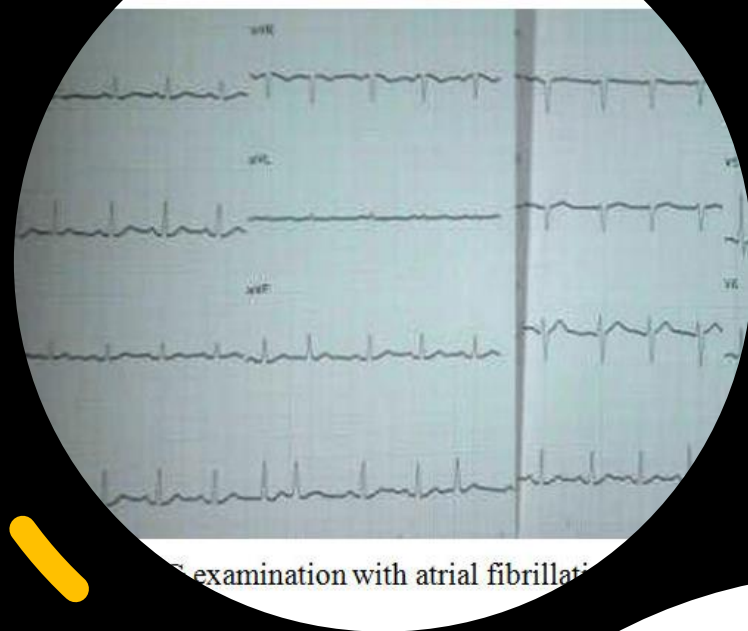
သိုင်းရွိုက်ဆိပ်အလွန်တက်ခြင်း ဖြစ်စေသောအကြောင်းများ

- ဆေးသေချာမသောက်ခြင်း
- ကလေးမီးဖွားခြင်း
- ဖျားနာခြင်း
- ခွဲစိတ်ခြင်း
- နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း



သိုင်းရွိုက်ဆိပ်အလွန်တက်ခြင်းကို ဘယ်လိုကုသနိုင်မလဲ?

- အလျှင်အမြန်ဆေးရုံတက်ရန်လိုသည်။
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းကျဆေးများ၊ Beta blocker
Iodide ဆေးပေးခြင်း၊
- ကိုယ်ပူကျဆေးများ၊ စတီးရွိုက်ဆေးများ ပေးခြင်း၊
- သွေးကြောထဲအရည်သွင်း ပုလင်းချိတ်ခြင်း၊ O2 ပေးခြင်း၊
- အကြောင်းရင်းရှာဖွေကုသခြင်းဖြင့် အလျှင်အမြန်ကုရန်လိုသည်
- စောစောကုသနိုင်လျှင် အသက်ကယ်နိုင်မည်။





မေးခွန်း (၉)

သိုင်းရွှက်ရောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ?

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်းဖြစ်ပြီး အဓိက၄မျိုးရှိသည်။

- (၁) ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း
- (၂) ကလေးမွေးပြီး သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း
- (၃) ဆေးများကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း
- (၄) ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ပုံမမှန်မှုကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း

- (၁) မှ (၃)ထိ သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းများမှာ ခဏတဖြုတ်ဖြစ်ပြီးပြန်ကောင်းသော်လည်း
- (၄) မှာ သိုင်းရွိုက် ရေရှည်ပျက်စီးနိုင်သည်။

သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း
ဟုတ်မဟုတ်
ဘယ်လိုစမ်းသပ်သိရှိနိုင်မလဲ ?



Thyroid function tests
(T3, T4, TSH)



Radioactive
iodine uptake



Antibody tests



Biopsy

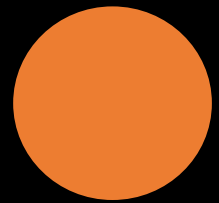
© www.medindia.net



မေးခွန်း (၁၀)

ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့် သိုင်းရွှက်ရောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ?

- ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- အမျိုးသမီးများ၊ အသက် ၂၀ မှ ၅၀ ကြားတွင် ပိုဖြစ်သည်။
- ဖျားခြင်း ကိုက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်သည်။
- တရက်နှစ်ရက်အတွင်း သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ကြီးလာပြီး အလွန်နာကာ အထိမခံနိုင် ဖြစ်တတ်သည်။
- လည်ချောင်းလည်း နာနိုင်သည်။
- ဟော်မုန်းများသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။
- တခါတရံတွင် ဟော်မုန်းနည်းသည့် နောက်ပိုင်းလက္ခဏာများ ပေါ်လာတတ်သည်။



ဘယ်လိုကုသနိုင်သလဲ

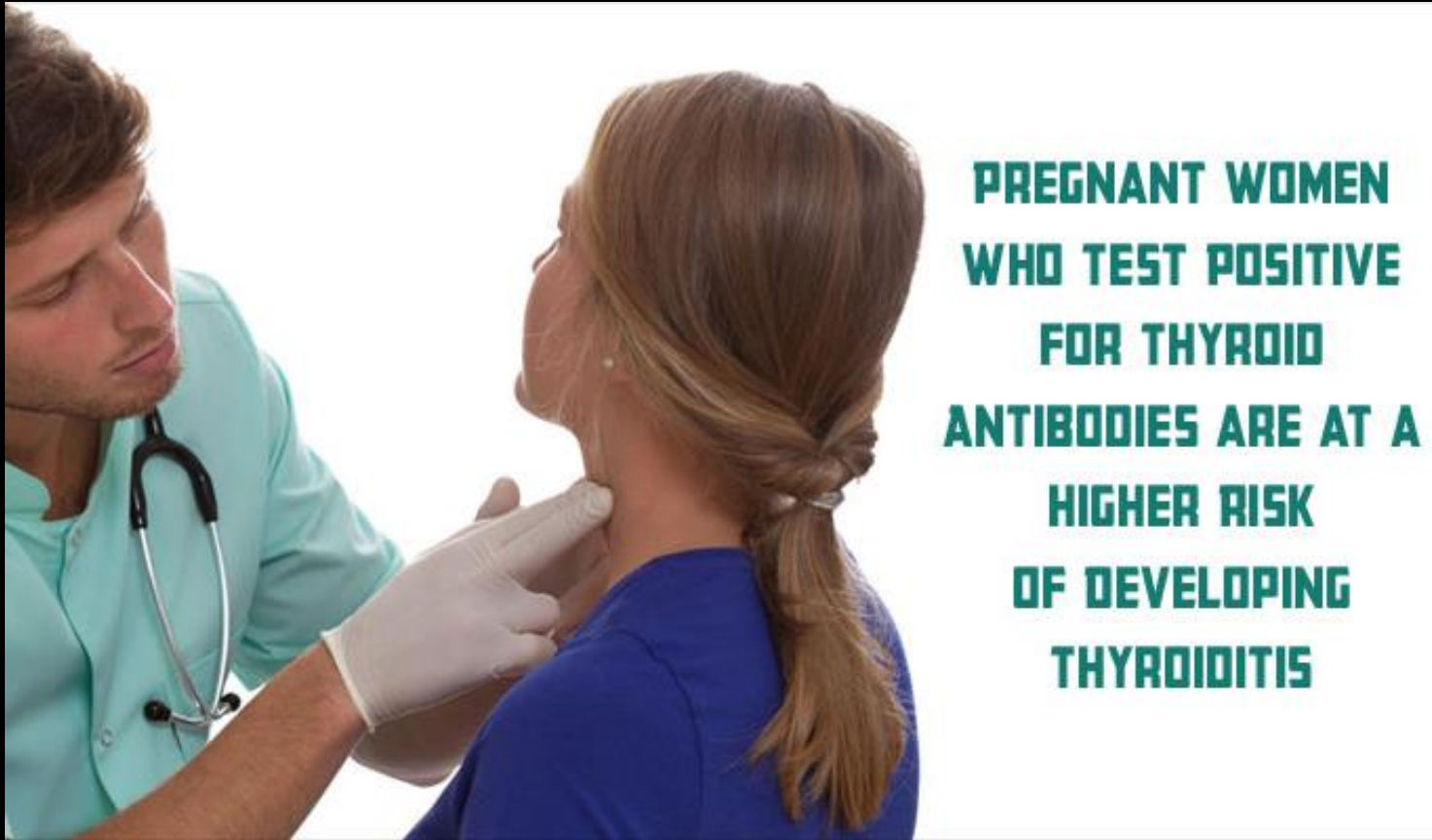


- အချို့လူနာများတွင် သူ့အလိုလို ပြန်ကောင်းနိုင်သည်။
- အနာသက်သာသည့်ဆေးများ လိုနိုင်သည်။
- မသက်သာပါက စတိုးရွိုက်ဆေးများ တလ နှစ်လခန့် လိုနိုင်သည်။
- ၂လ မှ ၅လအတွင်း လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ၅%တွင် ဟော်မုန်းနည်းခြင်း ဆက်ဖြစ်သဖြင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း Levothyroxine ဆက်တိုက် သောက်ရန်လိုသည်။



မေးခွန်း (၁၁)

ကလေးမွေးပြီးသိုင်းရိုက်ရောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ?



**PREGNANT WOMEN
WHO TEST POSITIVE
FOR THYROID
ANTIBODIES ARE AT A
HIGHER RISK
OF DEVELOPING
THYROIDITIS**

**ကလေးမွေးပြီး
သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း**

- သိုင်းရွိုက်ပဋိပစ္စည်း ရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ပိုဖြစ်နိုင်သည်။
- မွေးပြီး ၆လအထိ ဖြစ်နိုင်သည်။
- သိုင်းရွိုက်အနည်းငယ် ကြီးလာနိုင်သည်။ နာလေ့မရှိ။
- ဟော်မုန်းများသောလက္ခဏာများ ဖြစ်ပြီး အလိုလို ပြန်ကောင်းနိုင်သည်။
- သို့မဟုတ် ဟော်မုန်းနည်းခြင်း ဆက်ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးမွေးပြီး သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း



- သူ့အလိုလို ဆေးကုသရန်မလိုပဲ ပျောက်နိုင်သည်။
- ဟော်မုန်းများ/နည်းသည့် လက္ခဏာ ဆိုးလျှင် betablocker/ levothyroxine သောက်နိုင်သည်။
- အများစုမှာ လုံးဝပြန်ကောင်းသည်။
- levothyroxine လိုပါကလည်း ၆လ ခန့်ကြာလျှင် ဆေးရပ်နိုင်လေ့ရှိသည်။
- ခန့်ကြာသည်ထိ ပြန်မကောင်းပါက ရေရှည် ဖြစ်သွားနိုင်သည်။
- နောက်ကိုယ်ဝန်များ မွေးအပြီးတွင် ထပ်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် မွေးပြီး ၂လ ၃ လ တွင် သွေးစစ်ပါ။
- ပြီးလျှင် တနှစ်တကြိမ် ဆက်စစ်ပါ။



မေးခွန်း (၁၂)

ဆေးများကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ?

ဆေးများကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း

- amiodarone,
- lithium,
- sunitinib,
- axitinib,
- interferons,
- pembrolizumab,
- nivolumab and
- ipilimumab



- အများစုမှာ ကုသရန်မလိုပဲ ပြန်ကောင်းသည်။
- Amiodarone ကြောင့်ဖြစ်သော သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းတွင် စတိုးရွိုက်ဆေးများဖြင့် ကုသရန် လိုနိုင်သည်။

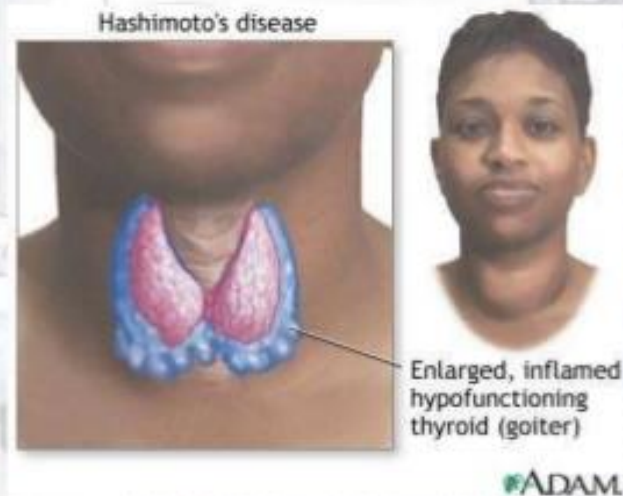


မေးခွန်း (၁၃)

ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ပုံမမှန်မှုကြောင့်
သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ?

ခန္ဓာကိုယ်ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ် ပုံမမှန်မှုကြောင့် သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း

Hashimoto's Thyroiditis

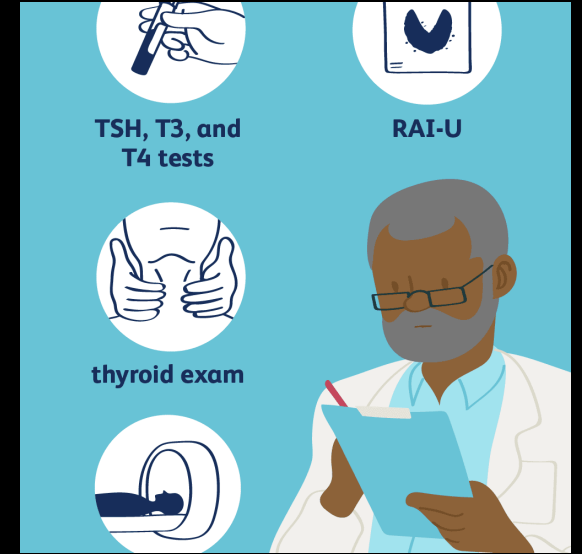


- မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်တိုက်ခိုက်သည့် ပဋိပစ္စည်းများ ထုတ်ကာ သိုင်းရွိုက်ကို ပျက်စီးစေသည်။
- အမျိုးသမီး များတွင် ပိုဖြစ်သည်။
- ဟော်မုန်းနည်းသည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။
- တခါတရံ သိုင်းရွိုက်အနည်းငယ် ကြီးလာသည်။ မနာပါ။
- TPO Ab တက်သည်။
- မျိုးရိုးလိုက်တတ်သည်။
- Levothyroxine ရေရှည် သောက်ရန် လိုတတ်သည်။

အချုပ်အားဖြင့်

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများခြင်းဟု သံသယရှိလျှင်

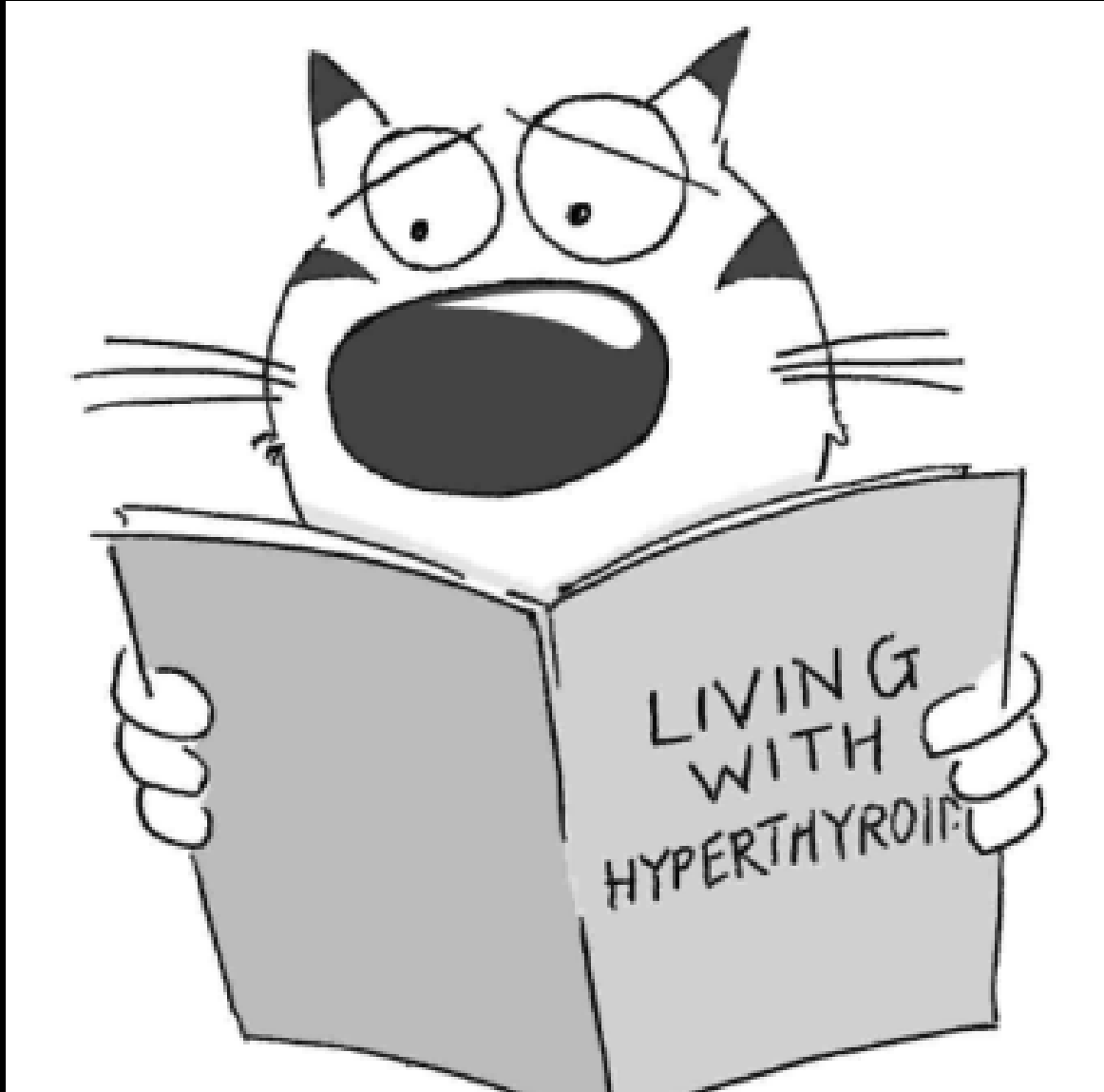
- အမြန်စစ်ဆေးကုသမှု ခံယူပါ။
- သိုင်းရွိုက်ဆိပ်အလွန်တက်ခြင်း မဖြစ်စေရန် ဆေးသေချာသောက်ပါ။
- ဆေးသောက်နေစဉ် ဖျားခြင်းလည်ချောင်းနာခြင်း ပါးစပ်ထဲအနာထွက်လျှင် ဆေးချက်ခြင်းရပ်ပြီး ပြန်ပြပါ။
- ချိန်းသည့်အတိုင်း မှန်မှန်ပြသပြီး ဆေးပုံမှန်သောက်မှ ပျောက်နိုင်ပါသည်။
- ပျောက်ကင်းပြီးလျှင်လည်း ပြန်ဖြစ်နိုင်သဖြင့် တနှစ်တကြိမ်ပြန်စစ်ရန်လိုသည်။
- ရေဒီယိုသတ္တိကြွ အိုင်အိုဒင်းသောက်ခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ကုသပြီးလျှင် ဟော်မုန်းဖြည့်ဆေး Thyroxine တသက်လုံး သေချာပြန်သောက်ရန်လိုသည်။



သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်း

- ရေရှည်ရောဂါဆက်မဖြစ်ပဲ အမျိုးအစားပေါ်မူတည်ကာ လုံးဝပျောက်ကင်းနိုင်သည်။
- ဟော်မုန်းရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် မလိုအပ်ပဲ Thyroid ဆေးများသောက်ရခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်နိုင်သည်။
- အများစုမှာ မည်သည့်ကုသမှုမှ မလိုပါ။
- ကလေးမွေးပြီး သိုင်းရွိုက်ရောင်ခြင်းဖြစ်လျှင် နောက်ထပ်ကိုယ်ဝန်များတွင် သိုင်းရွိုက်ကို ဆက်လက်စစ်ဆေးပါ။
- သိုင်းရွိုက်ရောဂါမျိုးရိုးရှိသူ ရောဂါလက္ခဏာပြပါက အမြန်စစ်ဆေးသင့်သည်။

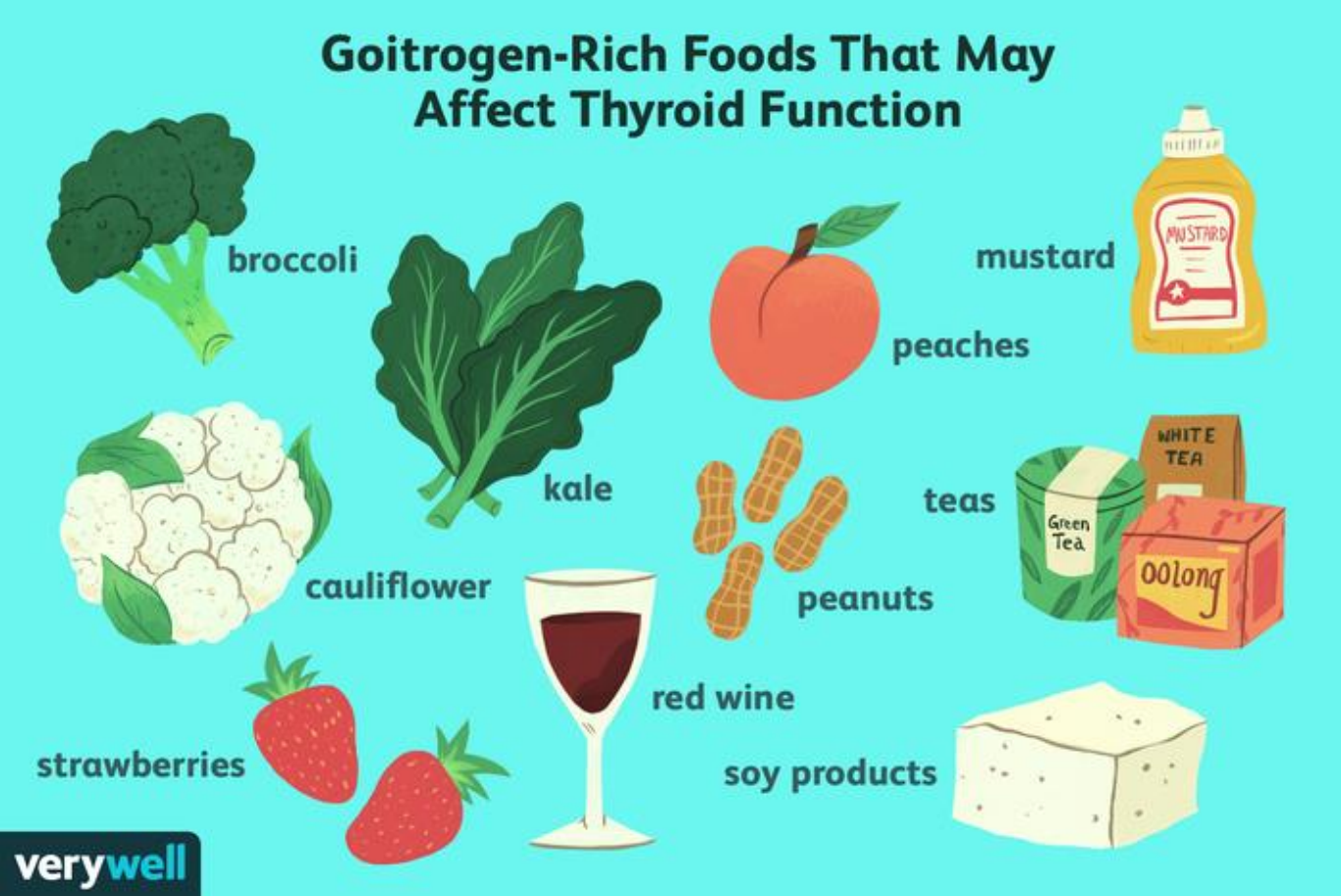




Thank
You

Goitrogen-Rich Foods

Goitrins,
Thiocyanates,
Flavonoids.



Patients with goiter in Myanmar

- northern and eastern parts of the country (hilly regions)
- delta and coastal region (soil deficient in iodine content)
- 24th National Health Committee meeting (1997),
- the Ministry of Mines issued a regulation
- all factories should be licensed for production on iodized salt in 1999.
- Universal Salt Iodization (USI) is the major intervention for elimination of iodine deficiency disorders.

Iodine intake

- RDI of iodine - 150 mcg/day
- pregnant or nursing, the requirements are higher
- The Tolerable Upper Intake Level ([UL](#)) - 1,100 µg/day
- Taking too much iodine can also cause problems,
- esp. in patients with nodules, hyperthyroidism and autoimmune thyroid disease.
- large amounts of iodine through medications (i.e.: Amiodarone), radiology procedures (iodinated intravenous dye) and dietary excess (Dulce, kelp) can cause or worsen hyperthyroidism and hypothyroidism.
- move from an iodine deficient region to a region with adequate iodine intake - may develop iodine-induced hyperthyroidism

