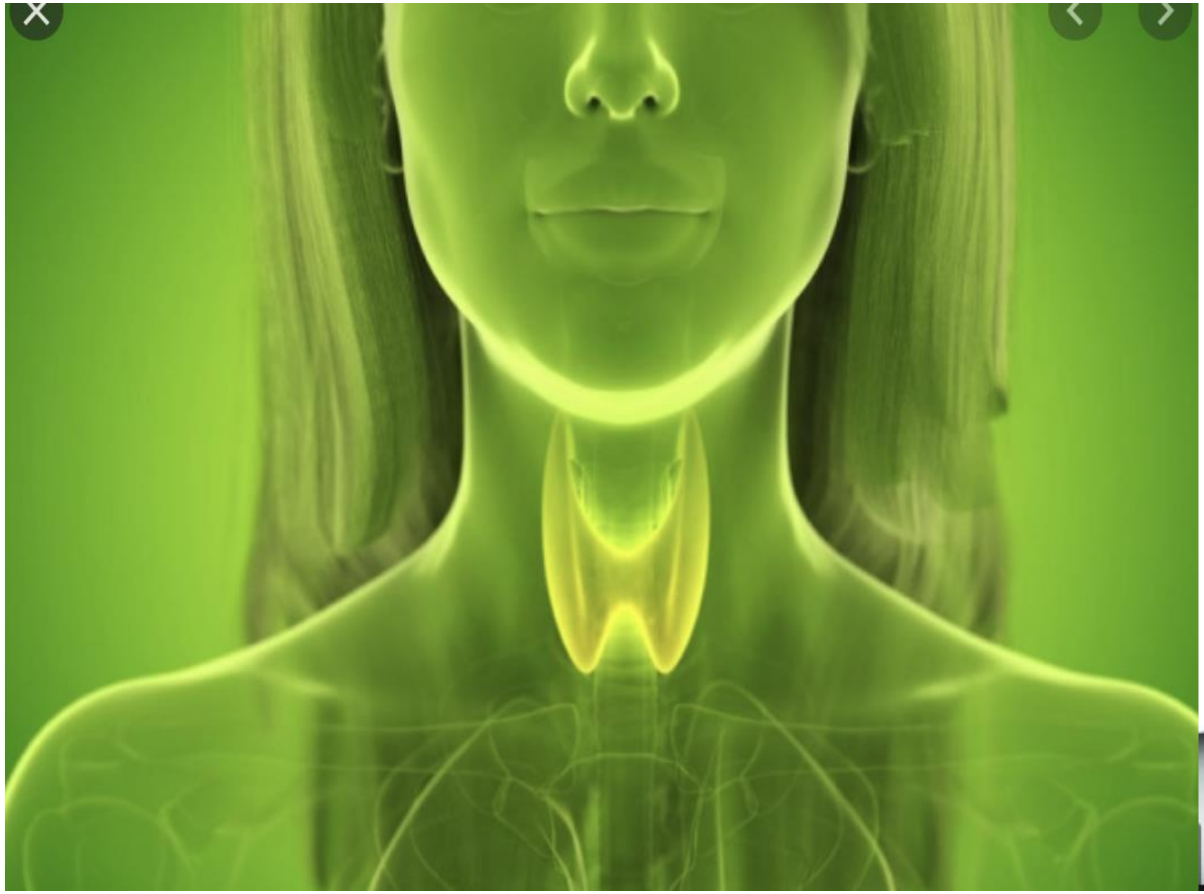
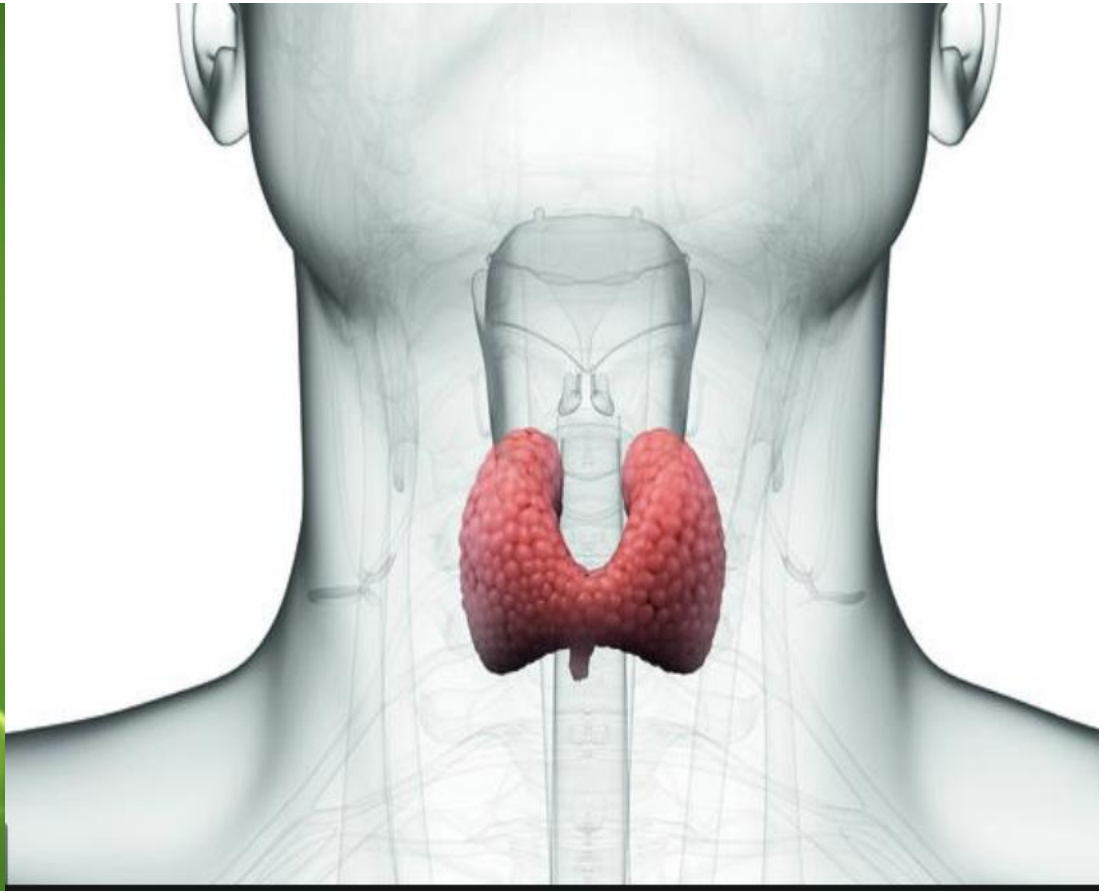
လည်ပင်းဟော် မှုန်းဓါတ် နည်းခြင်း (Hypothyroidism)

Dr Thet Mon Zaw
Lecturer Consultant
Department of Endocrinology
University of Medicine-2

လည်ပင်းပေါ်ကဲ့ မှန်းဓါတ် နည်းခြင်း (Hypothyroidism)





- လည်ပင်းအရှေ့တွင်ရှိသော လိပ်ပြာပုံ အကျိတ်ကို Thyroid gland (သိုင်းရွိုက်) ဟုခေါ်ပါသည် ။

- ထို သိုင်းရွိုက် ဂလင်းမှ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ကို ပုံမှန်ထုတ်ပေးပါသည် ။

- သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း သည် သွေးအတွင်း ပုံမှန်ရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။
-
- သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း များ လျှင် လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလို နည်းလျှင်လဲ အန္တရာယ် ရှိနိုင်ပါသည်။

လည်ပင်းဟော် မုန်းဓါတ် နည်းခြင်း (Hypothyroidism)

Q- ဘာကြောင့်ဖြစ်နိုင်သလဲ

A-

1. Autoimmune thyroid disease (Hashimoto’s thyroiditis)
2. ယခင်က ဟော်မုန်းများသော သိုင်းရွိုက် ရောဂါ ကို ကုသခြင်း-
 (ဓါတ်ရောင်ခြည် ဆေးဖြင့် (သို့မဟုတ်) ခွဲစိတ်ကုသခြင်း)
 (ဟော်မုန်းများသော သိုင်းရွိုက် ရောဂါ ကုသရာတွင် သောက်သော ဆေးများ အမျိုးအပြား သောက်သုံးမိခြင်း)
3. တချို့သော ဆေးများ၏ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုး များ ကြောင့်
4. မွေးရာပါ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း

Q- သိုင်းရှိုက် ပေဟာ်မုန်းနည်းလျှင် မည်သည့်လက္ခဏာ များ ဖြစ်တတ် ပါသလဲ

A-

၁။ နုံးခြင်း

၂။ အအေးဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း

၃။ အသားအရည် ခြောက်သွေ့ခြင်း

၄။ အသံ ပြောင်းခြင်း

၅။ ဝမ်းချုပ်ခြင်း

၆။ ကိုယ် ခန္ဓာ ရှိ ကြွက်သားများအားနည်းခြင်း ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

၇။ ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း

Q- သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းနည်းလျှင် မည်သည့်လက္ခဏာ များ ဖြစ်တတ်ပါသလဲ

A-

၈။ ဓမ္မတာ မမှန်ခြင်း

၉။ အိမ်ထောင်ရှင်များ ကလေးရရန်ခက်ခဲခြင်း

၁၀။ မျက်နှာ၊ ခြေလက်များ ဖောရောင်ခြင်း

၁၁။ စိတ်ဓါတ်ကျလွယ်ခြင်း

၁၂။ နှလုံးခုန် နှုန်း နှေးခြင်း

၁၃။ သွေးတွင်း အဆီ ဓါတ်များခြင်း

၁၄။ သွေးပေါင် တက်ခြင်း

Q-သိုင်းရှိုက်ဟော်မုန်း အားနည်း ခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ
 အန္တရာယ်   ရှိနိုင်ပါသလား

A- သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းအားနည်းခြင်းကြောင့် နှလုံး သွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊
ဟော်မုန်း အလွန်နည်းပါ က သတိလစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အပူချိန်ကျဆင်းခြင်း၊
 နှလုံးခုန်နှုန်းနှေးခြင်း ကြောင့် အချိန်မှီ ထိရောက်စွာ မကုသ နိုင်ပါ က
 အသက် အန္တရာယ် ရှိ ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်

Q- သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းနည်းခြင်း ရောဂါ ကို မည်သို့ သိ နိုင်ပါသလဲ

A- အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့ သောလက္ခဏာများရှိပါ က သွေးတွင်းရှိ
သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းပမာ ဏ ကို စစ်ဆေးခြင်း ဖြင့် သိနိုင်ပါမည် ။

Q- သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းနည်းခြင်းကို မည်သို့ ကုသရန် လိုမည်နည်း

A- သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းဆေး ကို ပုံမှန် သောက်သုံးရန် လိုပါသည်။

Q- သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း ဆေး ကို မည်မျှသောက် သင့်ပါသလဲ

A- ယေဘူယျ အား ဖြင့် ခါတ်ရောင်ခြည် ကု သမှု၊ သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ခွဲစိတ်ပြီး
ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာ သော ဟော်မုန်း အားနည်းသောရောဂါ ၊
Autoimmune Thyroiditis ဟု ခေါ် မိမိ ကိုယ်ခံ အားစနစ်က မှားယွင်းစွာတိုက်
ထုတ်မှု ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသောဟော်မုန်း အားနည်းသောရောဂါ
မွေးရာပါ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းအားနည်းသော (congenital hypothyroidism) ရောဂါတွင်
များတွင် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းဆေးကို အမြဲ သောက်သုံးရန်လိုသည် ။

တခြားသောအကြောင်းများကြောင့် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း နည်းပါက
ကျွမ်းကျင် သောဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ဆေးကို ရပ် ရန်လိုသည် ။

Q- သိုင်းရှိုက်ပော်မုန်းဆေးကို မည် သို့ သောက်သင့်ပါသလဲ

A- မနက် စောစော အစားမစားမှီ သောက် သင့်ပါသည် ။
ဆေးသောက်ပြီး တနာရီ လောက် နေမှ အစားစာသင့်ပါသည် ။
ဆေးကို အချိန်မှန်သောက် ရန် လိုသည် ။

Q- ဆရာဝန်နှင့် မည့် မျှ တခါ ပြရန် လိုပါသလဲ

A- သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းဆေး စ သောက်ခါ စတွင် ဆေးပမာဏ ကိုညှိရန် သွေးစစ်ပြီး ၁လ ခွဲ မှ ၂လ တခါ ပုံမှန်ပြရန်လို အပ်ပါသည် ။

ဟော်မုန်း ပမာ ဏ ကို သေချာစွာ ထိန်းညှိနိုင်ပါက တနှစ် မှ တခါ သာ ပုံမှန်ပြရန် လိုပါမည် ။

ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန် နှင့် သိုင်း ရှိုက် ဟော်မုန်းနည်းခြင်းရောဂါ

Q- ကိုယ် ဝန်ဆောင်ချိန် နှင့် သိုင်း ရှိုက် ဟော်မုန်းနည်းခြင်းရောဂါ
လက္ခဏာများကို မည် သို့ သိနိုင်ပါသလဲ ။
A- ပုံမှန်အားဖြင့် အလွယ်တကူ မသိနိုင်ပါ
ယခင် သိုင်းရှိုက် ဂလင်း နှင့် ပါတ်သတ်သောရောဂါများရှိ ခဲ့ဘူးလျှင်
ကိုယ်ဝန် မဆောင်ခင် (သို့မဟုတ်) ကိုယ်ဝန် ရှိရှိခြင်း
စောလျှင်စွာ သွေးစစ် ကြည့်ခြင်း
(သို့မဟုတ်)
ပုံမှန်သွေးစစ်ကြည့်ခြင်းဖြင့်သိနိုင်ပါမည် ။

Q- ပုံ မှန် သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းဆေး သောက်နေပါက ကိုယ် ဝန်ဆောင်
ချိန်တွင် မည်သို့ သတိထားသင့်ပါသလဲ ။

A-ပုံ မှန် သိုင်းရှိုက် ဟော်မုန်းဆေး သောက်နေပါက ကိုယ် ဝန်မဆောင်ခင်

သွေးစစ်ကြည့်ပြီး ဟော်မုန်း ပမာဏ ပုံမှန်ဖြစ် မှ သာ

ကိုယ်ဝန် ဆောင်ရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည် ။

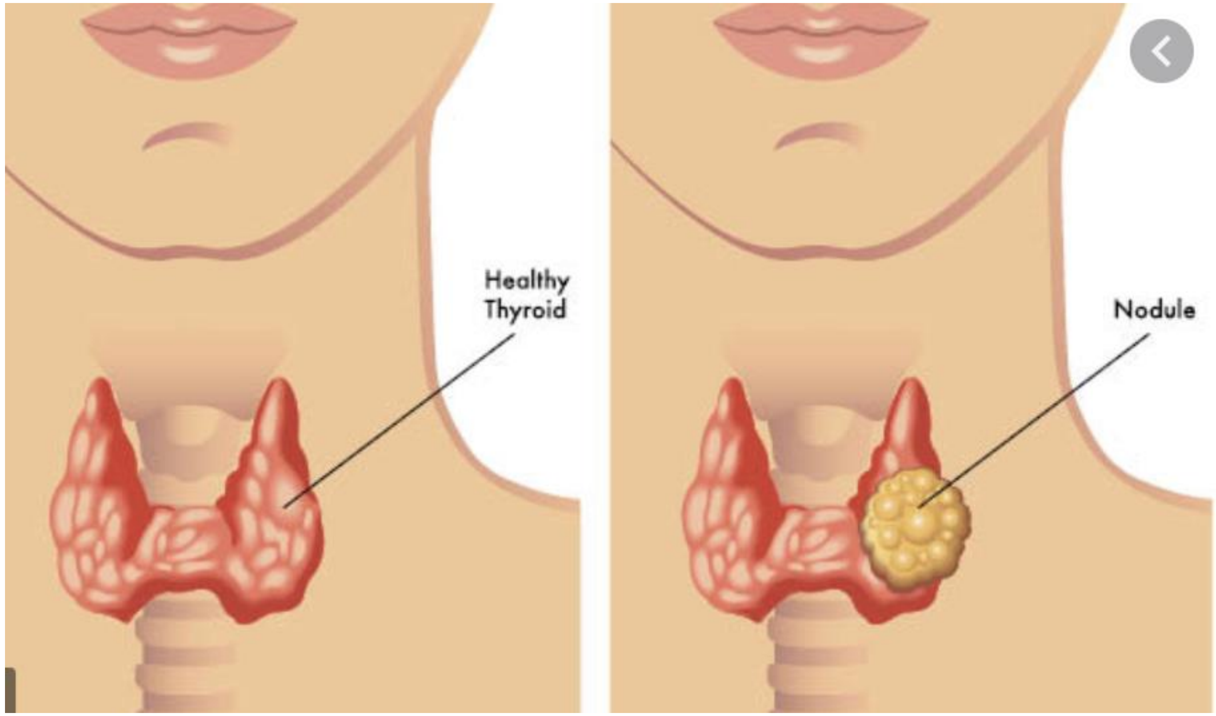
Q- ပုံ မှန် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းဆေး သောက်နေပါက ကိုယ် ဝန်ဆောင်
ချိန်တွင် မည်သို့ သတိထားသင့်ပါသလဲ

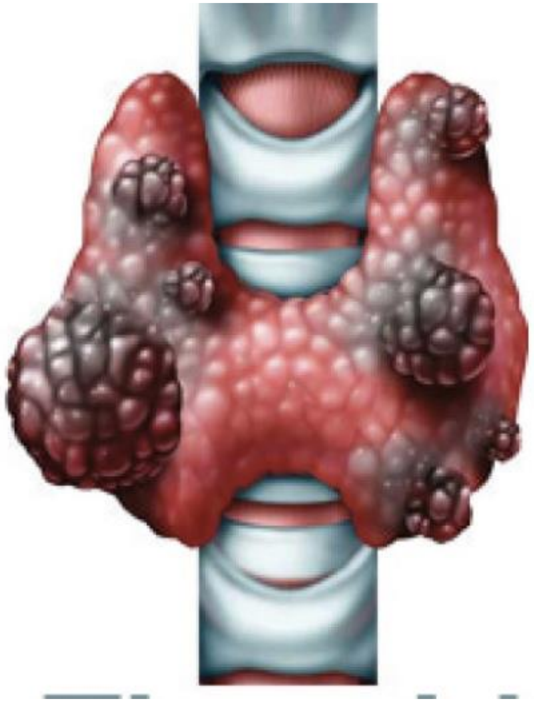
A- ပုံ မှန် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းဆေး သောက်နေပါက ကိုယ် ဝန် ရှိ သည် ကို
သိသိခြင်း တွင် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း ဆေး ကို 25-50 microg တိုး သောက် ရန် လိုသည် ။

၄ပါတ် တခါ ပုံမှန် သွေးစစ်ပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပုံမှန်ပြရန် လိုသည် ။
ကလေးမီးဖွားပြီးလျှင်လဲ ကလေးတွင် သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း ပမာဏ ကို
စောလျှင်စွာ စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။

လိုအပ် ပါ က ဟော်မုန်းအထူးကုနှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုသည်။

လည်ပင်းအကျိတ်(သိုင်းရွိုက်) ရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ





လည်ပင်းအကျိတ်(သိုင်းရွိုက်) ရောဂါ အကြောင်းသိကောင်းစရာ

- လည်ပင်းအရှေ့တွင်ရှိသော လိပ်ပြာပုံ အကျိတ်ကို Thyroid gland (သိုင်းရွိုက်) ဟုခေါ်ပါသည် ။
- ထို သိုင်းရွိုက် ဂလင်းတွင် တွေ့ရှိရသော အလုံး အကျိတ်များ ကို Thyroid nodules ဟုခေါ်ပါသည် ။
- သိုင်းရွိုက် ဂလင်းတွင် အလုံးအကျိတ်များ ရှိခြင်းသည် အတွေ့များသော ပြသနာဖြစ်သည် ။

ထိုသို့ အတွေ့များသော အလုံးအကျိတ်များမှာ ၂ မျိုး ဖြစ်နိုင်သည်

၁။ ရိုးရိုး သာမန် အလုံးအကျိတ်များ

၂။ ကင်ဆာ ကြောင့်ဖြစ်သော အလုပ် အကျိတ်များ

Q-မည်သို့ စစ်ဆေး ရန်လို မည် လဲ

A- ၁။ ရောဂါ လက္ခဏာ

ရောဂါလက္ခဏာ မပြသောသိုင်းရှိုကို အလုံး အကျိတ်များ အတွေ့ရများပါသည် ။

၂။ဟော်မုန်း ဓါတ်အနည်းအများကို စစ်ဆေးရန် လိုသည် ။

ဟော်မုန်း ဓါတ်များ သော အလုံးအကျိတ်များသည် ရိုးရိုးသာမန် အလုံးအကျိတ်ဖြစ်ဖို့ရာခိုင်နှုန်း များပါသည် ။

ဟော်မုန်းဓါတ် ပုံမှန် (သို့မဟုတ်) နည်းနေလျှင် တခြားစစ်ဆေးမှု များဆက်လုပ် ရန်လို သ ည် ။

Q- Thyroid USG ရိုက်ရန်လိုပါသည်

- USG ကောင်းလျှင် - ပုံမှန် စစ်ဆေးရန်လိုသည် ။
- သံသယ ရှိဖွယ် လက္ခဏာ ရှိပါက အသားစ ယူစစ်ဆေးရန်လို ပါ သည် ။
- အသားစ အဖြေတွင် ကင်ဆာ ဆဲလ် မတွေ့ရှိပါက ပုံမှန် စစ်ဆေးရန်လို ပါ သည်
- (USG ရိုက်ခြင်း ၊ သွေးစစ်ခြင်းတို့လိုအပ်သလိုပြုလုပ်ရန်လိုပါသည်) ။

Q- အသားစ အဖြေ တွင် သံသယရှိဖွယ် (သို့မဟုတ်) ကင်ဆာဆဲ တွေ့ရှိရပါက ခွဲစိတ် ရန်လိုအပ် သည် ။

- အလုံးအကျိတ်မှ ဖိ မိသော ကြောင့် အသက်ရှူ ရကြပ်ခြင်း (သို့မဟုတ်)
- အစာစားလျှင် မျိုရခက်ခြင်းစသည် လက္ခဏာ များရှိလျှင်လဲ ခွဲစိတ်ရန်လို အပ်ပါမည် ။

- THANK YOU