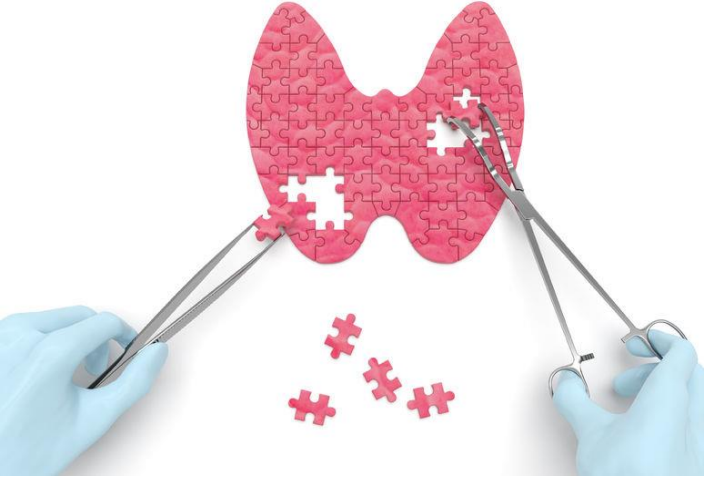




World Thyroid Day ကမ္ဘာ့ သိုင်းရွိုက်နေ့

- မေလ ၂၅ ရက်နေ့ ကို ကမ္ဘာ့ သိုင်းရွိုက်နေ့ လိုသတ်မှတ်ထားပြီး ၊ မေ ၂၂ မှ ၂၈ ရက်ကို International Thyroid Awareness Week နိုင်ငံတကာ သိုင်းရွိုက်အကြောင်း အသိပညာပေးတဲ့ အပတ်လို့ သတ်မှတ်ထားပါတယ်။
- World Thyroid Day ဟာ သိုင်းရွိုက်ရောဂါခံစားနေရသူတွေနဲ့ သိုင်းရွိုက်ရောဂါကို လေ့လာသူ၊ ကုသပေးသူတွေအားလုံးအတွက် ကျင်းပတာဖြစ်ပါတယ်။
- တကမ္ဘာလုံးမှာ လူဦးရေ **သန်း ၂၀၀** ဟာ သိုင်းရွိုက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေခံစားနေကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအထဲက **၅၀%** သောသူတွေဟာ ဒီရောဂါရှိမှန်း မသိကြပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေကလည်း ဖော်ထုတ်ပေးဖို့ မေ့နေတတ်ပါတယ်။
- ဒီနှစ် ၂၀၂၂ ခုနှစ်ရဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကတော့ " It's not you , it's your thyroid" ဖြစ်ပါတယ်။
- World Thyroid Day ကိုကျင်းပရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ လူအများ သိုင်းရွိုက်ရောဂါအကြောင်း ပိုမိုသိရှိကြပြီး သိုင်းရွိုက် ရောဂါကိုထိရောက်စွာ ကာကွယ်ကုသနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။
- ဒီWTD အထိမ်းအမှတ်ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ MSEM (မြန်မာနိုင်ငံဟော်မုန်းရောဂါပေဒပညာရှင်များအဖွဲ့) ကိုယ်စားပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



သိုင်းရွိုက်ရောဂါအကြောင်းသိကောင်းစရာများ

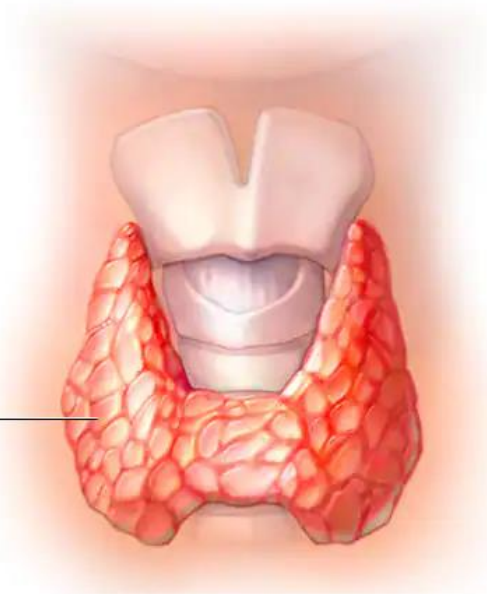
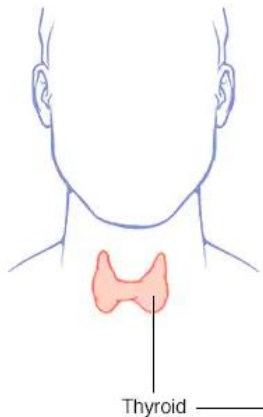
ပါမောက္ခ ဒေါက်တာသန်းသန်းအေး

ပါမောက္ခ ဒေါက်တာခင်စောသန်း

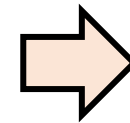


Thyroid Hormone (သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း) အကြောင်း

Thyroid Gland (သိုင်းရွိုက်ဂလင်း) သည်လည်ပင်းအသံအိုးအောက်၊ လေပြွန်ရှေ့နားတွင်ရှိသော လိပ်ပြာပုံစံသေးငယ်သည့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ထုတ်သည့်ဂလင်းတစ်ခု



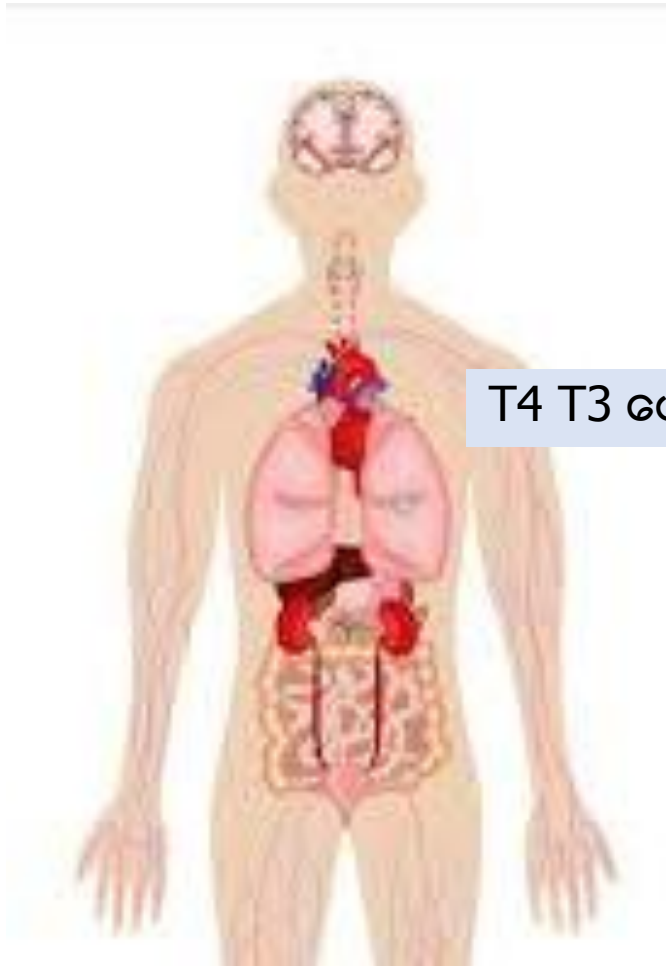
T4 (အဓိက)နှင့်
T3 (အနည်းငယ်)



ကိုယ်ခန္ဓာ၏
ဇီဝကမ္မလုပ်ဆောင်မှုများ

© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းက ဘာတွေအရေးကြီးသလဲ



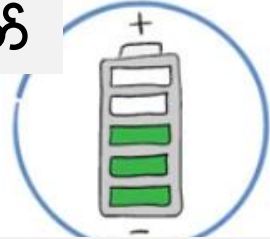
T4 T3 ဟော်မုန်း



နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် စည်းချက်



အတွေးနှင့်စိတ်ခံစားမှု



ခန္ဓာကိုယ်စွမ်းအင် ထိန်းညှိခြင်း



ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ထိန်းညှိခြင်း

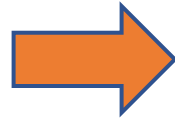


အစာခြေဖျက်ခြင်း

အသက်အရွယ်အလိုက် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း၏ အရေးကြီးပုံများ



မွေးကင်းစ



ဟော်မုန်းနည်းရင် - cretinism



ကြီးထွားသည့်အရွယ် အရိုးအရပ်၊ ပုံမှန်ကြီးထွားမှု



ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ဇီဝကမ္မလုပ်ဆောင်မှုများ



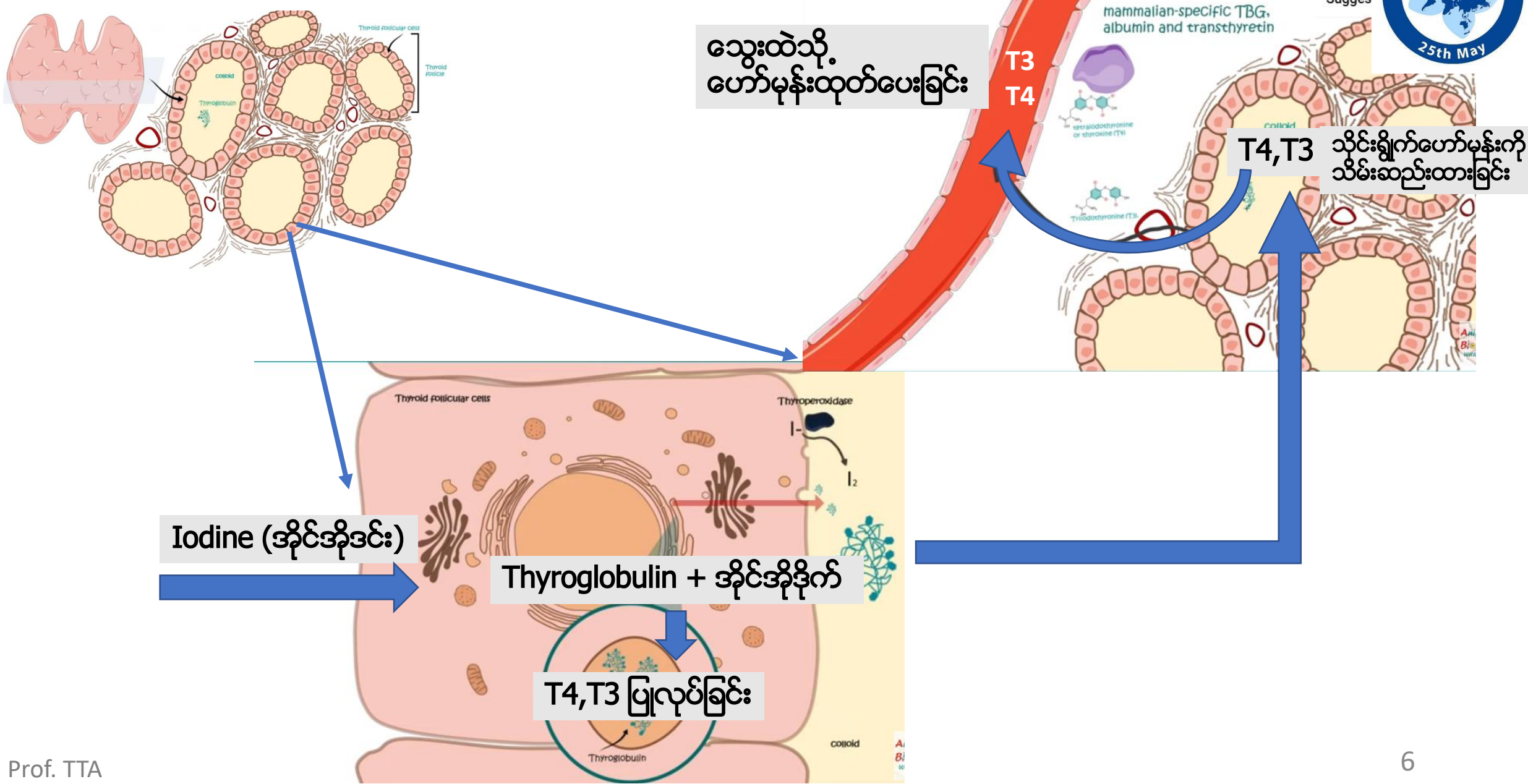
ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သန္ဓေသားပုံမှန်ကြီးထွားမှု



အသက်အရွယ်ကြီးသူ အရိုးပူအရိုးပါး၊ နှလုံးခုန်နှုန်းထိန်းညှိခြင်း



Thyroid ဟော်မုန်းထုတ်လုပ်ပုံ



သွေးထဲသို့
ဟော်မုန်းထုတ်ပေးခြင်း

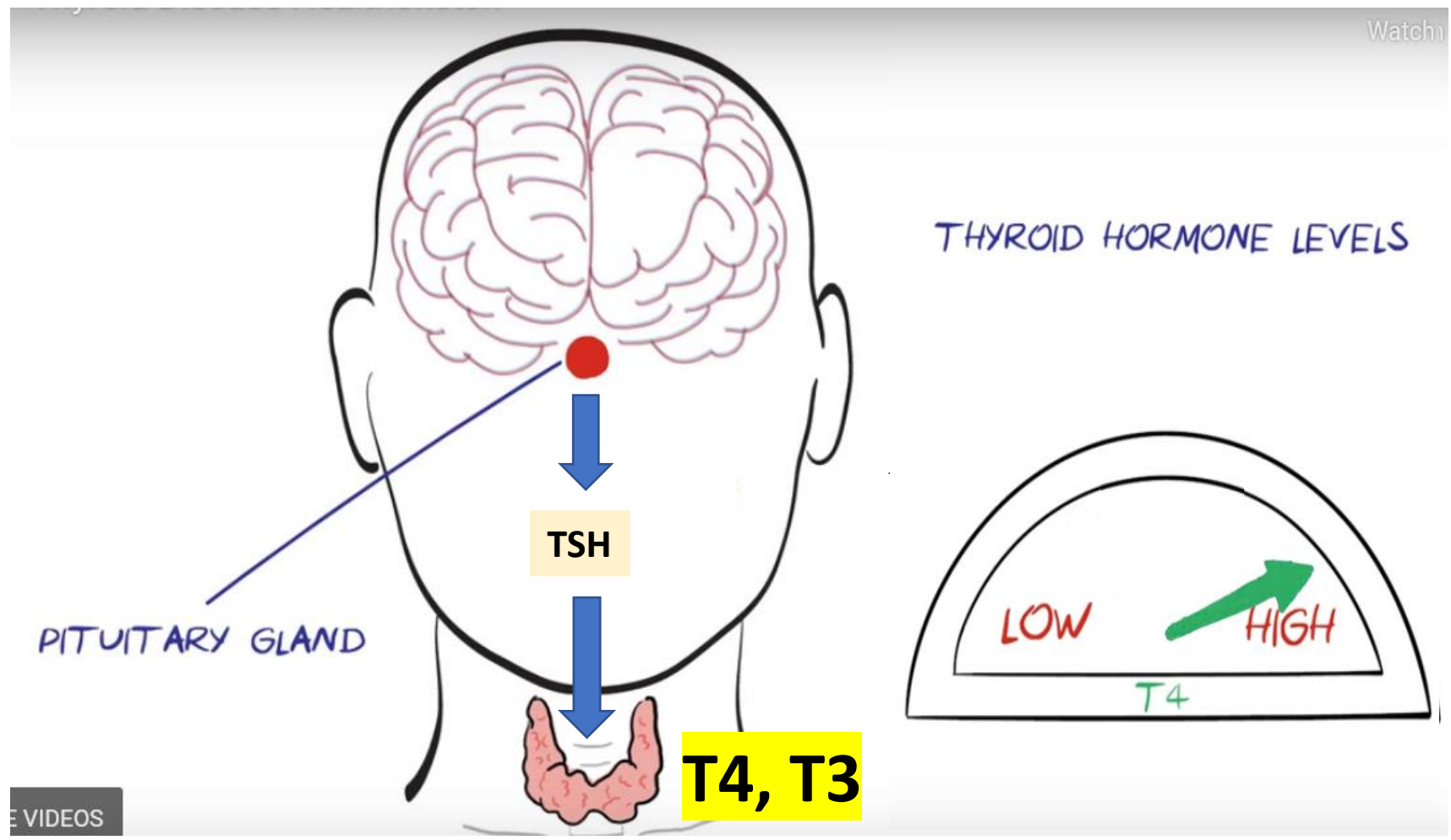
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းကို
သိမ်းဆည်းထားခြင်း

Iodine (အိုင်အိုဒင်း)

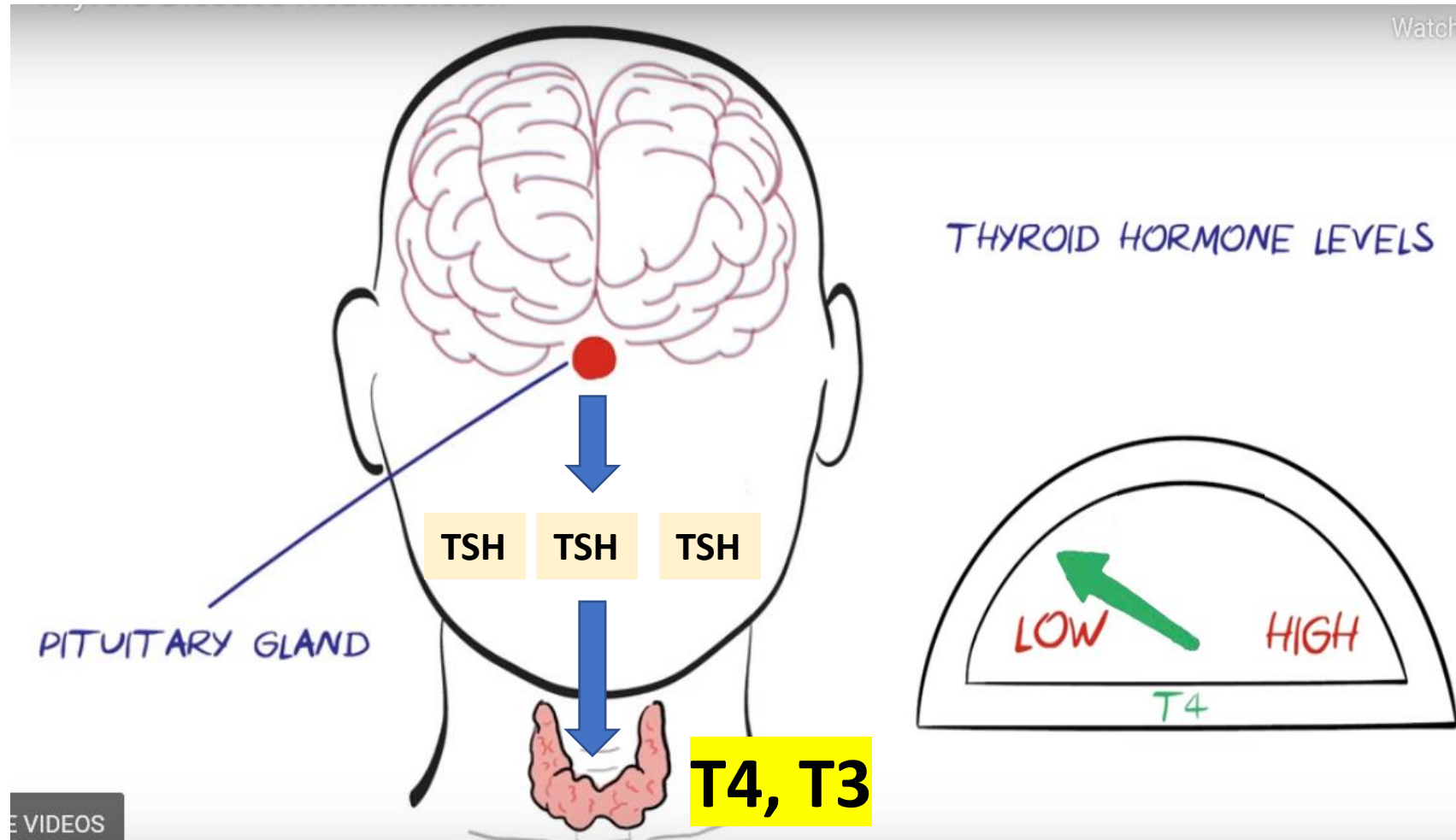
Thyroglobulin + အိုင်အိုဒိုက်

T4, T3 ပြုလုပ်ခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း အနည်း အများကို ဦးနှောက်အတွင်းရှိ Pituitary ဂလင်းမှ ထပ်ဆင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။



သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း အနည်း အများကို ဦးနှောက်အတွင်းရှိ Pituitary ဂလင်းမှ ထပ်ဆင့် ထိန်းချုပ်ထားသည်။





အဖြစ်များသည့် သိုင်းရွိုက်ရောဂါများ

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ကြီးလာခြင်း နှင့် သိုင်းရွိုက်ဂလင်းတွင်အလုံးအကြိတ်ဖြစ်ခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်း



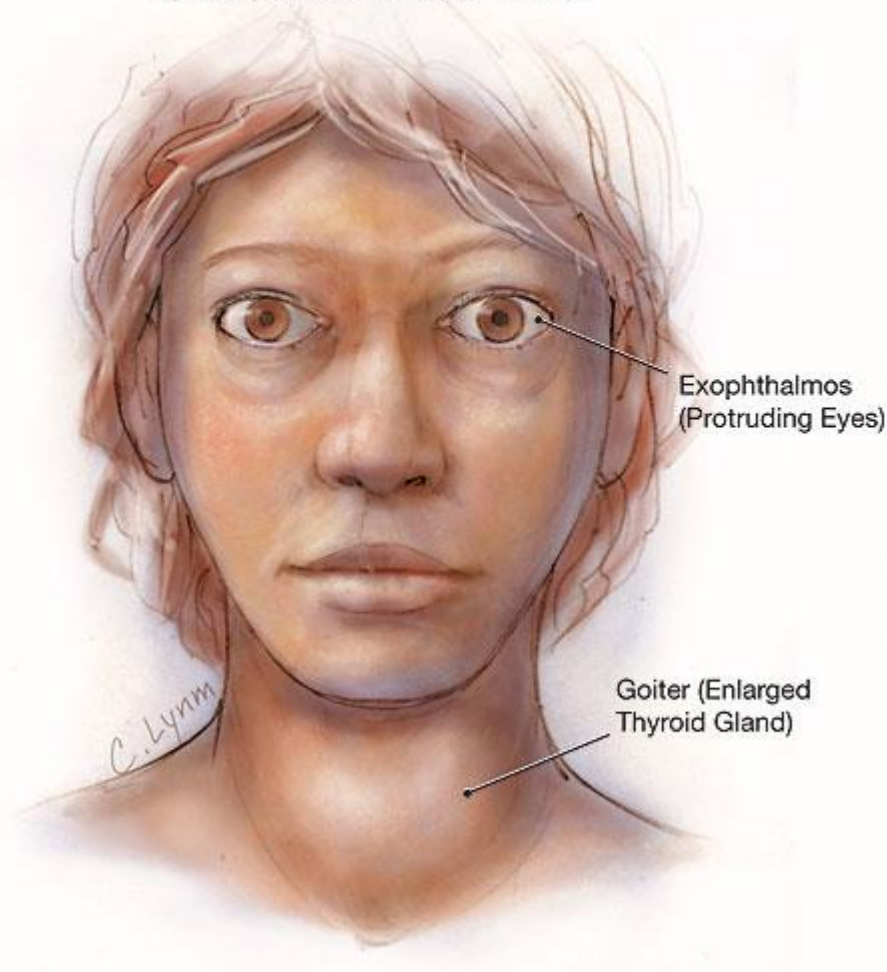
Hypo/ Hyperthyroid ဆိုတာ ဘာလဲ?

- ❑ Hyperthyroidism – သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း များခြင်း
- ❑ Hypothyroidism - သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်း နည်းခြင်း

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း (Hyperthyroid)

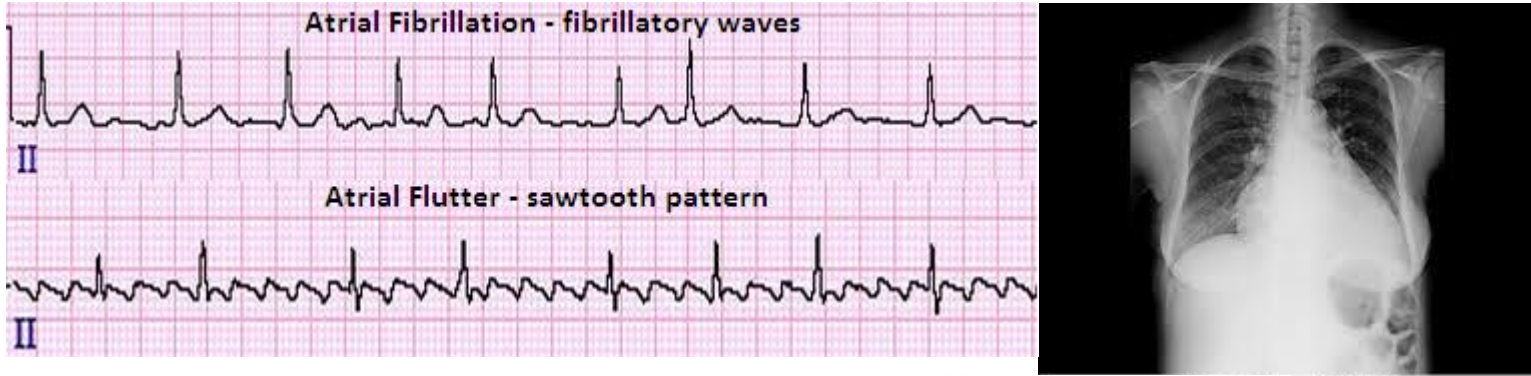


Hyperthyroidism in Graves Disease

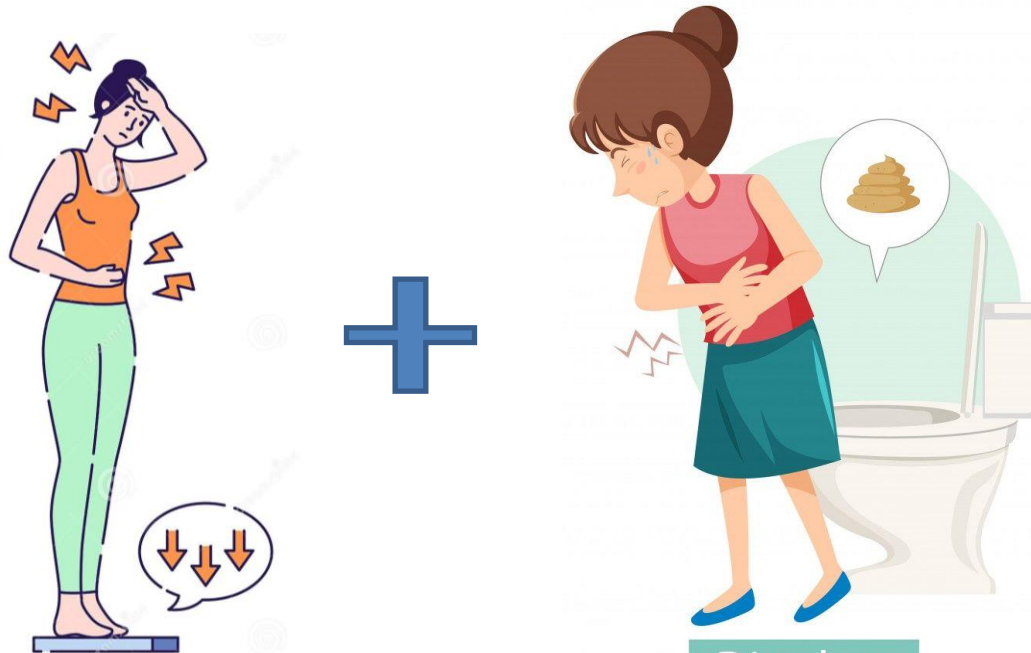


- စားနိုင်သလောက်ပိုန်ခြင်း
- အပူဒဏ်ကို မခံနိုင်ခြင်း
- ချွေးထွက်များခြင်း
- စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း
- ရင်တုန်ခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း
- ဝမ်းသွားများခြင်း
- အထိုင်အထ လေးခြင်း
- မေတာ မမှန်ခြင်း

ရောဂါလက္ခဏာ တိတိကျကျမပြဘဲ



နှလုံးဆရာဝန်



အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း ဆရာဝန်

ဘာကြောင့် ဟော်မုန်းများ တာလဲ?



- **Graves' disease** - သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသမီး (အဖြစ်အများဆုံး)
- Toxic multinodular goiter
- Toxic nodule
- Exogenous - thyroid extract
- Thyroiditis - သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်း
(post viral, amiodarone, post partum)



Graves' disease

(ခုခံအားစနစ် စံလွှဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော hyperthyroid)



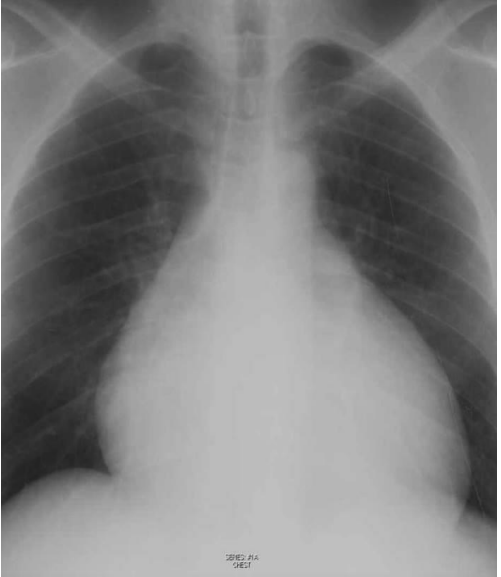
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်းခြင်း (Hypothyroid)



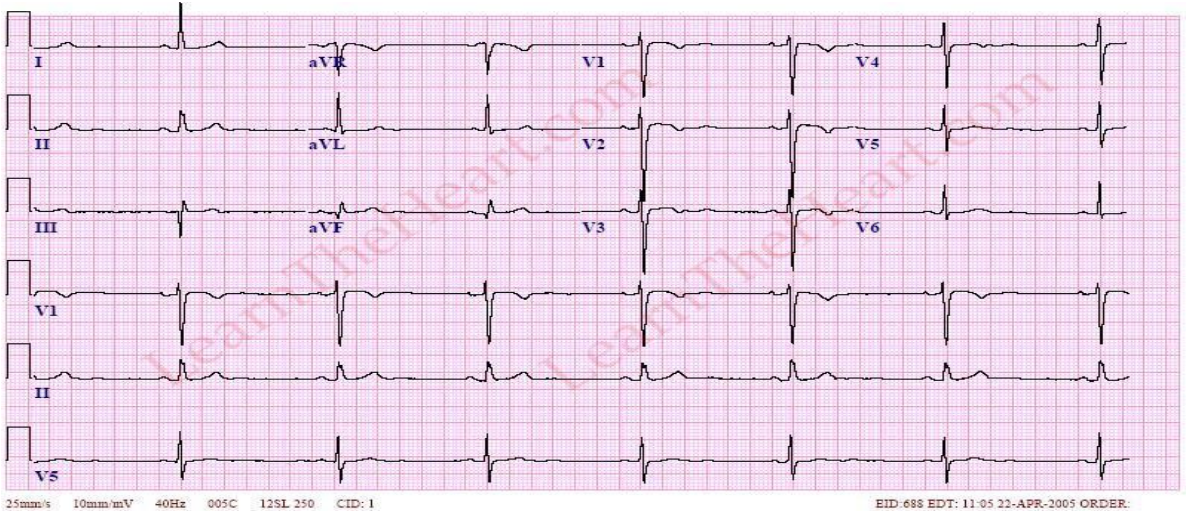
အအေးဓာတ် မခံနိုင်ခြင်း၊ အရေပြားခြောက်သွေ့ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဖောရောင်ခြင်း၊
အသံသြခြင်း၊ ဝလာခြင်း၊ လေးလံခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရာသီများခြင်း

■ သွေးတွင်း ကိုလက်စတရော များခြင်း

■ နှလုံး အမြှေးပါး ရေတည် 



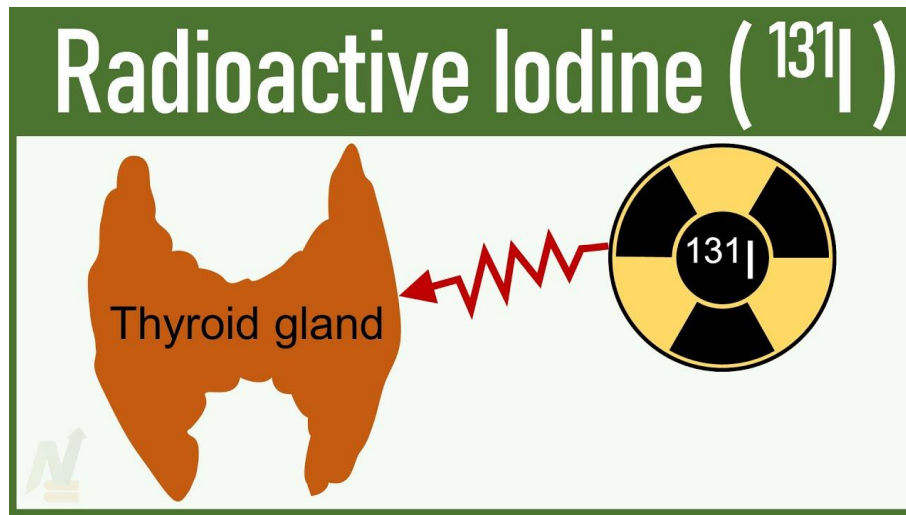
■ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ 



ဘာကြောင့် ဟော်မုန်း နည်းတာလဲ?



- Post thyroidectomy
- Post radioiodine
- Hashimoto's Thyroiditis



မွေးရာပါ သိုင်းရွိုက်အားနည်း ရောဂါ (Cretinism)



အသက် (၁၈)နှစ်
ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု နှေး

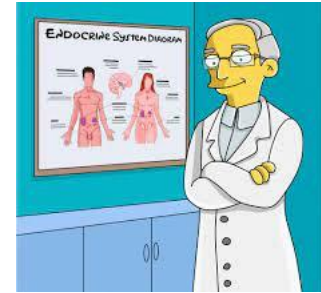


- ရောဂါစောစောစီးစီး ရှာဖွေ၊ မှန်ကန်စွာ စနစ်တကျ ကုသဖို့အရေးကြီး ပါတယ်
- မကုသလျှင် → Thyroid storm
- Myxoedemic coma

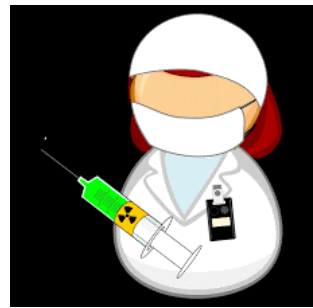
သိုင်းရွိုက်ရောဂါများကိုကုသရာတွင် ဘယ်သူတွေပါဝင်ပါသလဲ။



အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်
(GP)



ဟော်မုန်းရောဂါ ဆရာဝန်
(Endocrinologist)



အကုမြူရောင်ခြည်ဆရာဝန်
(Nuclear Medicine Physician)



အထွေထွေသမားတော်
(General Physician)

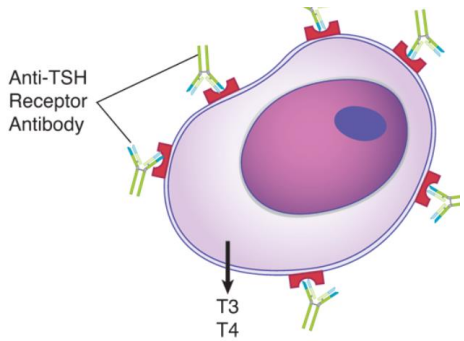


ခွဲစိတ်ဆရာဝန်
(ENT and General Surgeon)



သိုင်းရွိုက်ရောဂါ အတွက် စစ်ဆေးခြင်းများ

- (၁) သွေးစစ်ခြင်း - Free T4, Free T3, TSH, Thyroid Antibodies (Anti TPO & Anti TR Ab),
- (၂) လည်ပင်း အာထရာစောင်း ရိုက်ခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက FNAB ပြုလုပ်ခြင်း
- (၃) Radioisotope ဓာတ်ရောင်ခြည် ပါသော အိုင်အိုဒင်း သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်း



TR အန်တီဘော်ဒီ
TSH receptor အန်တီဘော်ဒီ



T3, T4 များ၊ TSH နည်း

T4, T3

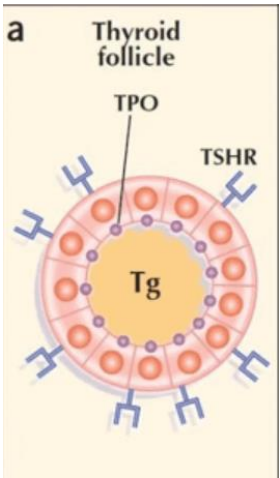
Hyperthyroidism
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများခြင်း



TSH

T4, T3

Euthyroid
ပုံမှန် သိုင်းရွိုက်



Anti TPO
အန်တီဘော်ဒီ



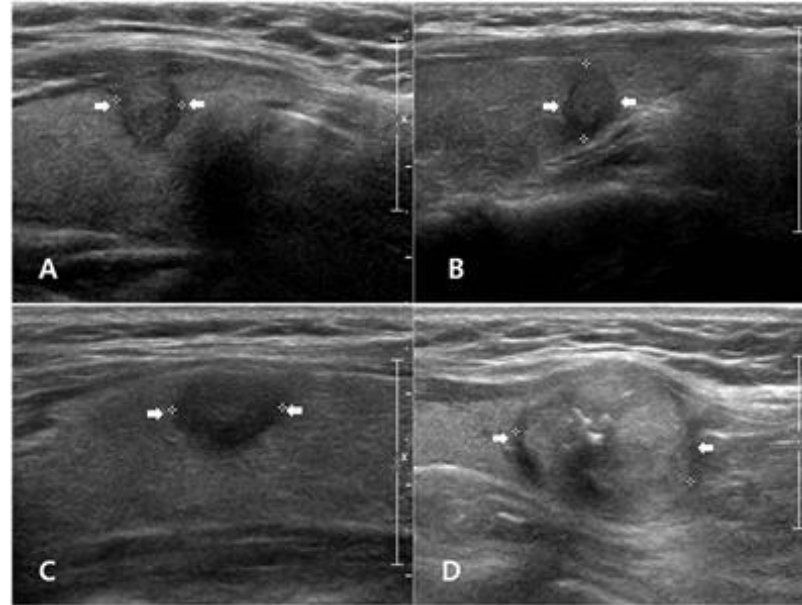
TSH

T4, T3

Hypothyroidism
သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း

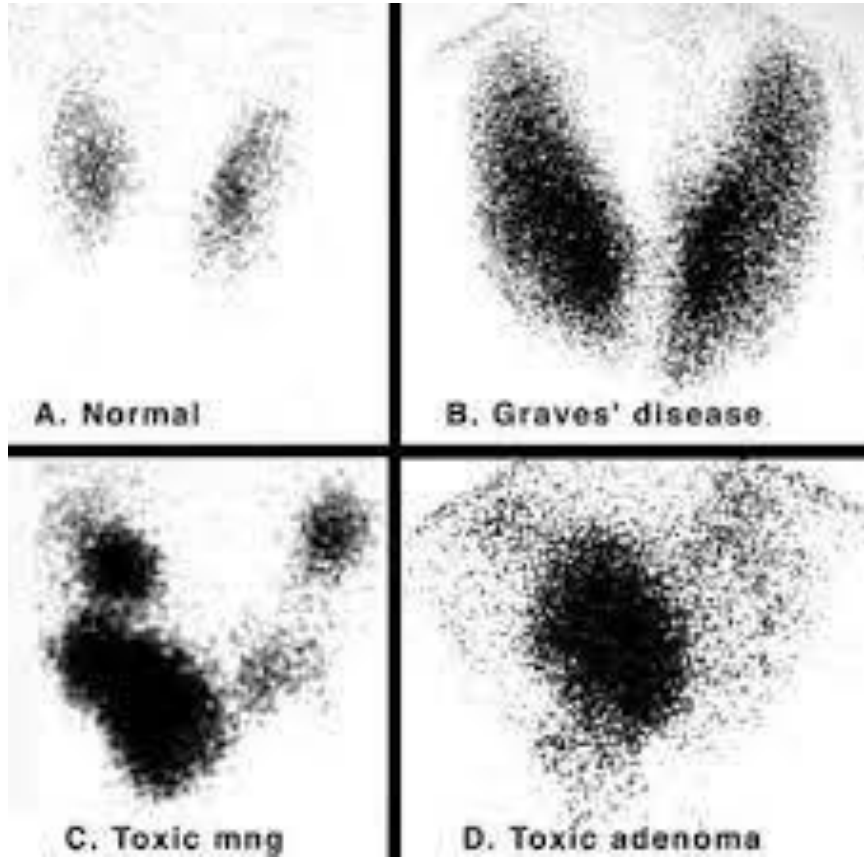
T3, T4 နည်း၊ TSH များ

USG thyroid

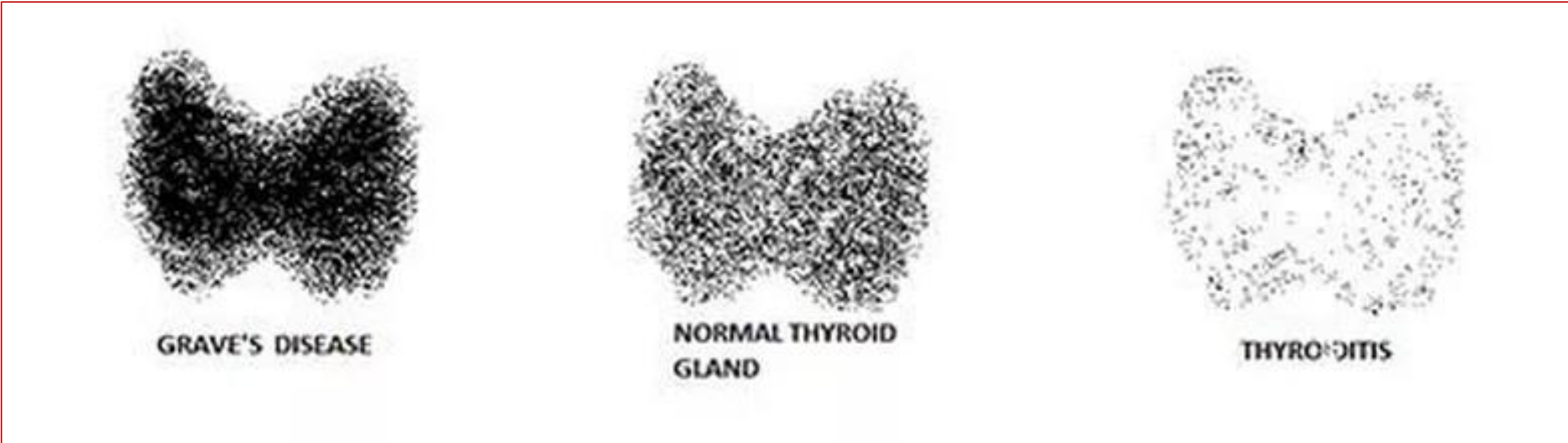


ဓာတ်ရောင်ခြည် ပါသော အိုင်အိုဒင်း သုံးစွဲစစ်ဆေးခြင်း

သိုင်းရွိုက်ရဲ့အလုပ် Hyper/Hypo သိနိုင်တယ်

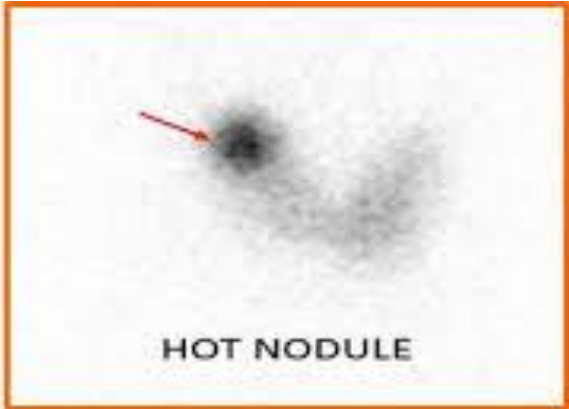
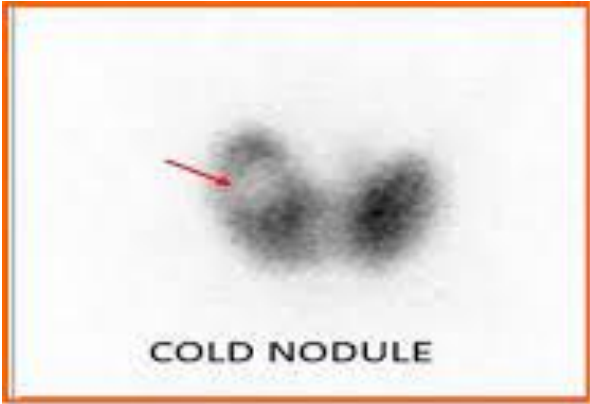


Hyperthyroid လက္ခဏာတွေပဲ ပြုပြီး
ဆင်တူနေတဲ့ Graves' disease နဲ့ Thyroiditis
ကို ခွဲခြားနိုင်တယ်



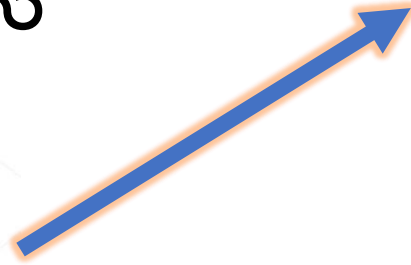
ဘယ်သိုင်းရွိုက်အကြိတ်ကို FNAC လုပ်ရမလဲ

သိုင်းရွိုက်အကြိတ် cold nodule/hot nodule
ခွဲခြားနိုင်တယ်



FNAC
thyroid

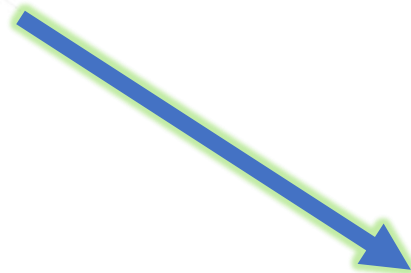
Hyperthyroid ကို ဘယ်လိုတွေ့ကုသနိုင်သလဲ



သောက်ဆေး (အဓိက)
Carbimazole/ PTU

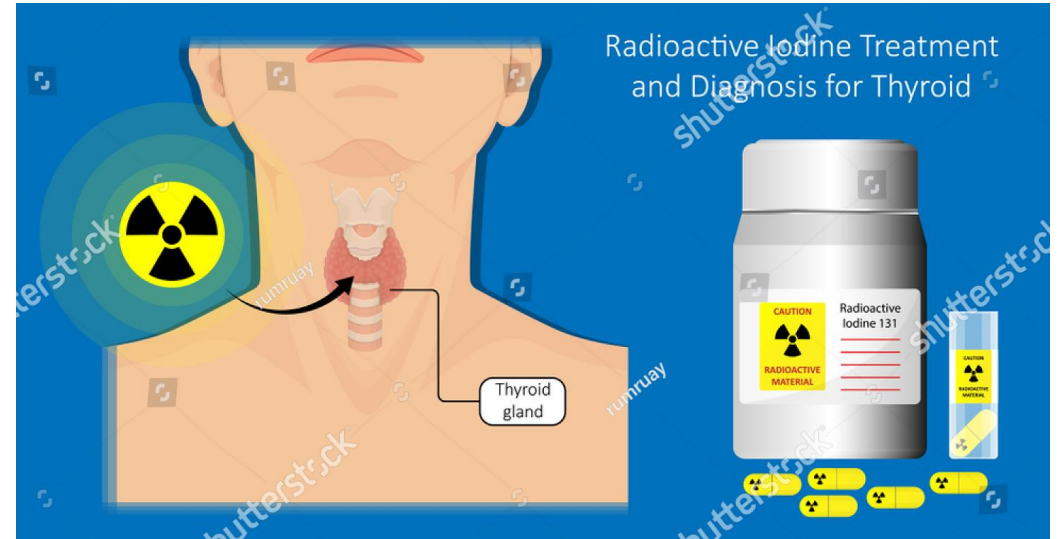


အကုမြူရောင်ခြည်အိုင်အိုဒင်း
(Radioactive Iodine)



ခွဲစိတ်ကုသခြင်း
Surgery

အကုမြူရောင်ခြည်အိုင်အိုဒင်း (Radioactive Iodine)



ဘယ်လိုလူတွေ မှာသုံးနိုင်သလဲ

- သောက်ဆေးများနှင့် ထိမ်းမရခြင်း
- သောက်ဆေးသောက်စဉ် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- သောက်ဆေးများရပ်သောအခါ ဟော်မုန်းပြန်များလာသူများ
- ရောဂါဖြစ်သည့် အချိန်ကြာလာခြင်း
- သိုင်းရွိုက်ကင်ဆာခွဲစိတ်သူများ ခွဲစိတ်ပြီးနောက်ပိုင်း



HOW TO TAKE YOUR THYROID MEDICATION CORRECTLY

ဟော်မုန်း နည်းရင် ဘယ်လိုကုရမလဲ?





သိုင်းရွိုက် ဟော်မုန်းဆေးကို ဘယ်လိုသောက်ရမလဲ?

- ✓ မနက် အိပ်ရာထ အစာမစားမီ သောက်ပါ
- ✓ သောက်ပြီး နာရီဝက်/တစ်နာရီ နေမှ အစားစားပါ
- ✓ အခြားဆေးများ (သံဓာတ်၊ ကယ်စီယမ်) တို့နှင့် တတ်နိုင်သလောက် ခြားသောက်ပါ

- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းဆေး ကို တစ်သက်လုံး သောက်ရပါမယ်
- TSH ပေါ်မူတည်ပြီး ၄ ပတ် မှ ၃ လတစ်ကြိမ် ဆေးညှိရပါမယ်
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးပြန်ညှိရန် လိုပါတယ်

ဆေးမသောက်မီ နှင့် ဆေးသောက်ပြီးပုံ





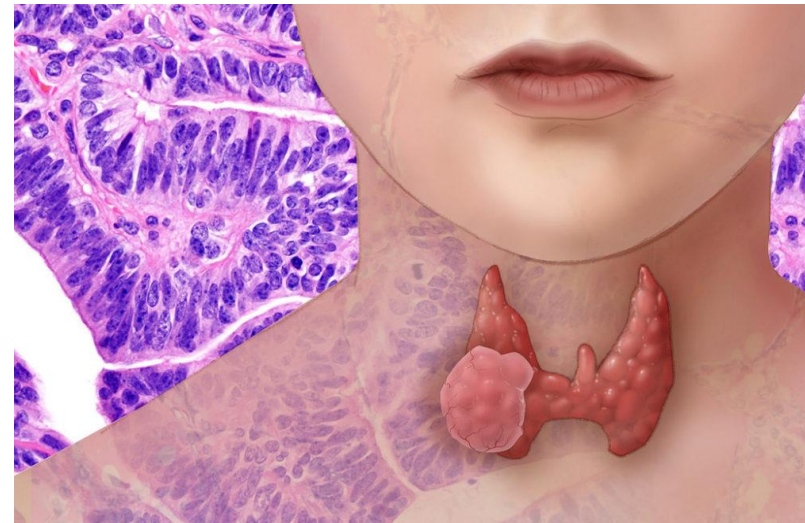
သိုင်းရွှက်ဂလင်း ကြီးလားရင်၊ အကြိတ်ဖုတွေ ဖြစ်လာရင်..... ခွဲရမလား၊
မခွဲပဲ ထားလို့ရမလား၊ ဘာ အန္တရာယ် ရှိနိုင်လဲ

ခွဲဖို့လည်းကြောက်ကြာတယ်။

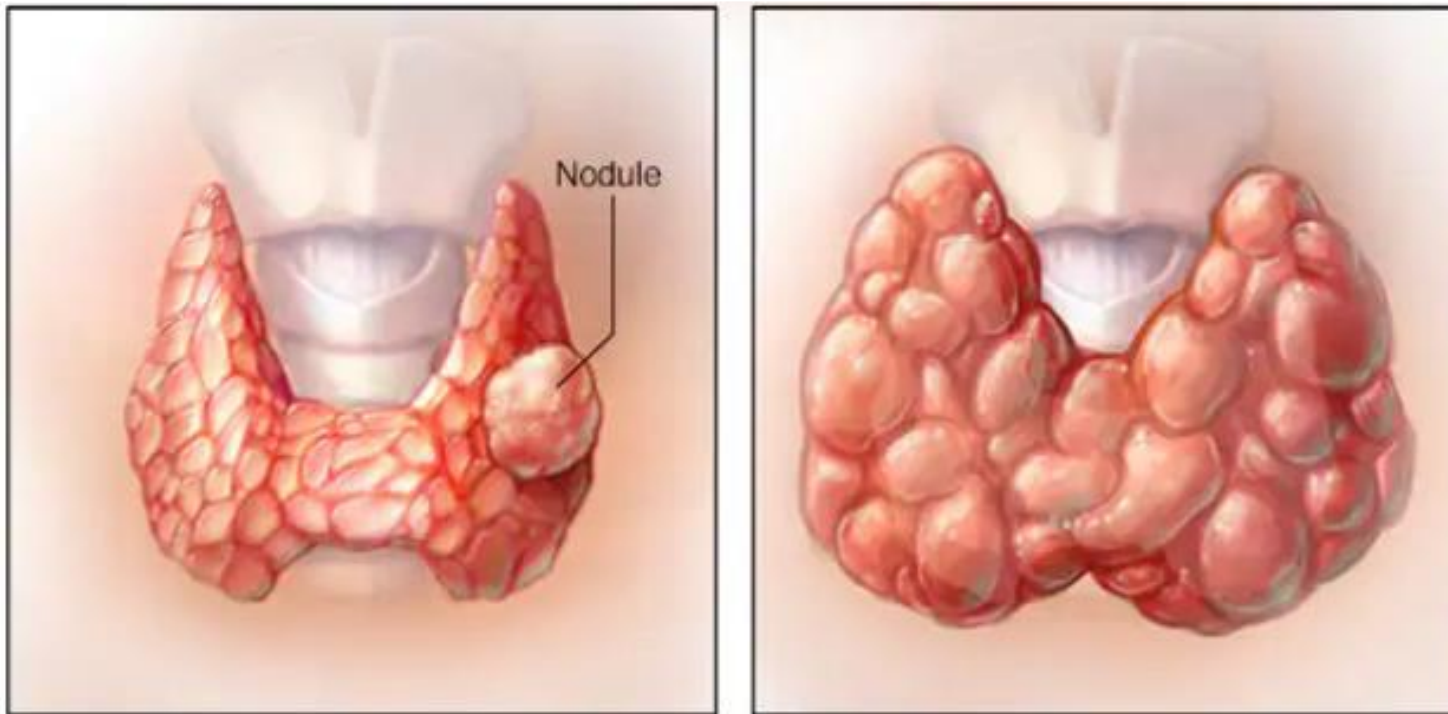
ကင်ဆာဖြစ်နေပြီလား/ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိလား



- ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းသော သိုင်းရွိုက်လူနာများတွင် အလုံးအကြိတ်ရှိ နေနိုင်သည်
- အလုံးအကြိတ်များ၏ **၅ ရာခိုင်နှုန်း** ကသာ ကင်ဆာအလုံးဖြစ်နေနိုင်ပါသည်



သိုင်းရွှက်ကြီးလာရင်၊ အကြိတ်ပေါ်လာရင် ခွဲသင့်လား မခွဲဘဲ စောင့်ကြည့်ရမလား ?





ဘယ်သူတွေကိုခွဲစိတ်ရမလဲ။

- ၁. အနီးအနားက လေပြွန်၊ အစာရေမျို၊ သွေးကြောတွေကို ဖိလျှင်
- ၂. ကင်ဆာ (သို့) ကင်ဆာသံသယများနေလျှင်



ခွဲစိတ်ရသည့်အခါတခါတရံ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အကျိုးဆက်များကို ကြိုတင်စဉ်းစား ထားရန်လိုပါသည်။



အဖြစ်များသည့် ဆိုးကျိုးများ



လည်ပင်းနာခြင်း



အသံပြောင်းခြင်း



အစာမြိုရခက်ခြင်း



လေပြွန်ကသိ ကအောက်ဖြစ်ခြင်း

ရှားပါးသော်လည်း အန္တရာယ်များသည့် ဆိုးကျိုးများ



သွေးခြေဥခြင်း



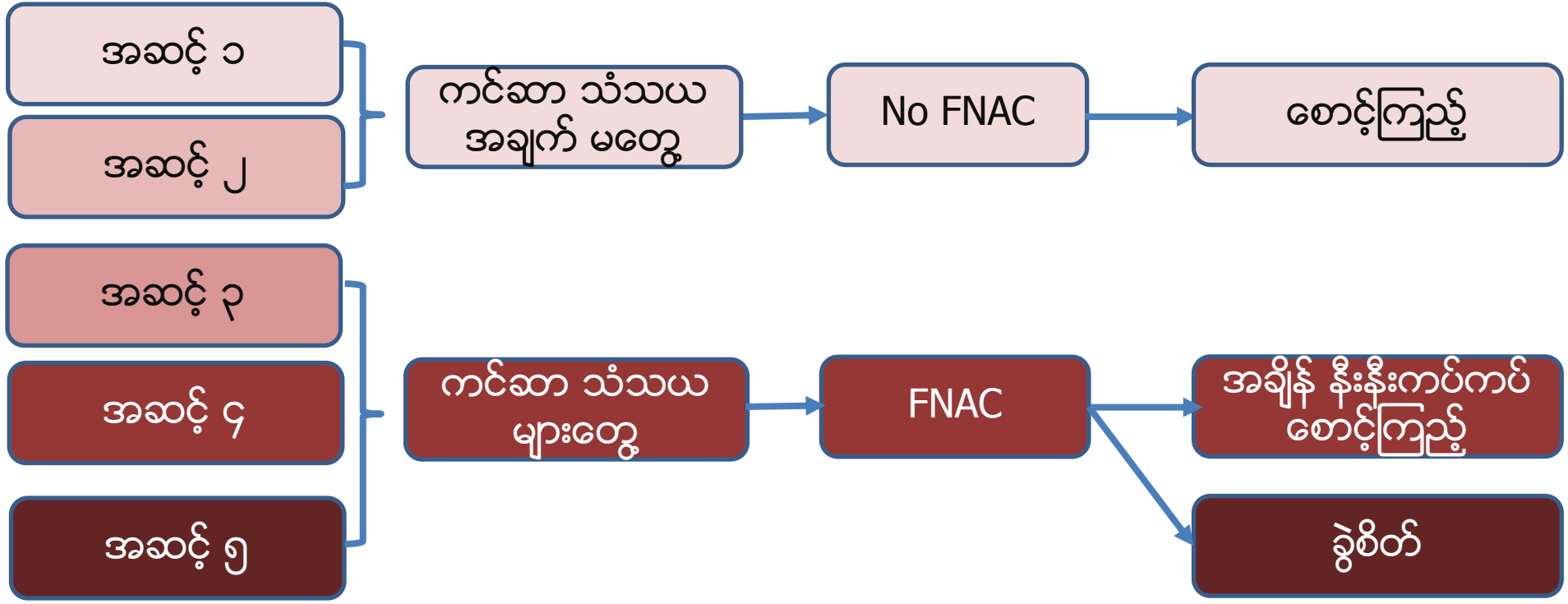
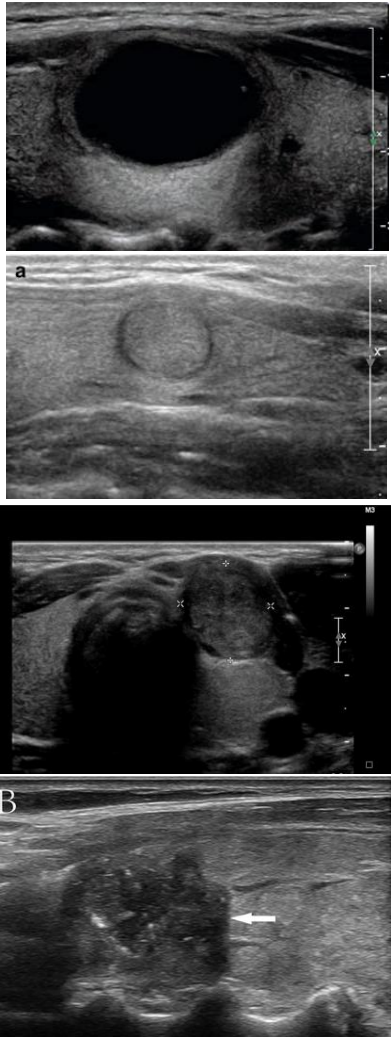
ခွဲစိတ်စဉ် parathyroid ဂလင်း ပါသွား၍ ကယ်စီရမ်ဓါတ်ချို့တည့်ခြင်း



အာရုံကြောထိခိုက်မိပြီး အသံမထွက်တော့ခြင်း



ကျွမ်းကျင်သော ဓာတ်မှန်ဆရာဝန်၏ အာထရာဆောင်း အဆင့်သတ်မှတ်ချက်

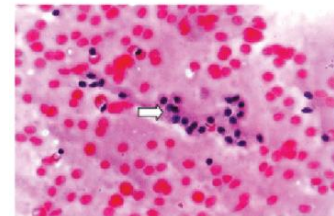


TIRADS / ATA classification – composition, echogenicity, shape, margin, echogenic foci

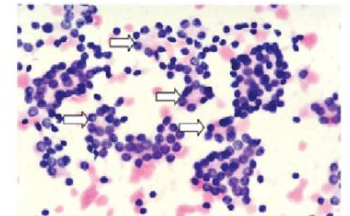
သိုင်းရွိုက်အကြိတ်ထဲ က အရည်ကို အပ်နဲ့စုပ်ယူ စစ်ဆေးခြင်း



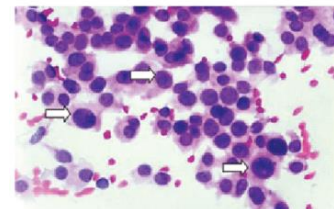
- ပြင်ပလူနာအနေ နှင့်လုပ်ဆောင်နိုင်
- နာကျင်၊ သွေးထွက် အနည်းအကျဉ်းသာရှိ
- အရည်ကြည်ကို ဓာတ်ခွဲခန်းပို့ စစ်ဆေးလျှင် ကင်ဆာဟုတ်မဟုတ် သိနိုင်



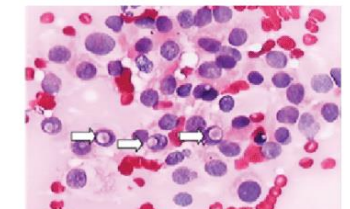
Grade I – Follicular cells arranged in monolayer sheets with abundant colloid



Grade II – Microfollicular pattern



Grade III – Nuclear enlargement with granular chromatin and moderate degrees of pleomorphism



Grade IV – Papillary carcinoma: The nuclei are typically enlarged and irregular with dusty to powdery chromatin and nuclear pseudoinclusions



ဘာတွေစားလို့ ရသလဲ၊ အစားရှောင်ရမလား

- သိုင်းရွိုက်ရောဂါရှိသည့်အတွက် သီးသန့် စားသုံးရမည့် အစာဟူ၍ မရှိပါ
- သာမန်လူတယောက်ကဲ့သို့ ကျန်းမာအောင် မှန်ကန်မျှတစွာ စားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။

- အစားအစာထဲမှာပါသောဘယ်အဟာရဓါတ်တွေက သိုင်းရွိုက်အတွက် အားကောင်းစေလဲ
- Iodine (အိုင်အိုဒင်း)
- Selenium (ဆလီနီယမ်)
- Zinc (ဇင့်ဓါတ်)



Iodine (အိုင်အိုဒင်း)

- Iodine (အိုင်အိုဒင်း) - အိုင်အိုဒင်းဓါတ်ချို့တဲ့ပါက, အိုင်အိုဒင်းဆားကို စားသုံးနိုင်ပါသည် (သို့) အိုင်အိုဒင်းကြွယ်ဝသော အစားအစာများကိုစားပါ (ကျောက်ပွင့်, ငါးအမျိုးမျိုး, နို့ထွက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကြက်ဥ)
- အိုင်အိုဒင်းကြွယ်ဝသောအစားအစာများကိုစားသုံးနေပါက အိုင်အိုဒင်း ဖြည့်စွက်စာမလိုပါ



TOP 10 SELENIUM-RICH FOODS



Selenium (ဆလီနီယမ်)-

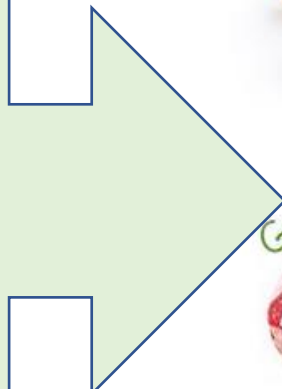
ကြွယ်ဝသောအစားအစာများ

Brazil nuts, တူနာငါး၊ ဆာဒင်ငါး၊ ကြက်ဥ
နှင့်အစေ့အဆံအမျိုးမျိုး

Zinc (ဇင့်ဓါတ်)-

ကြွယ်ဝသောအစားအစာများကို

ကမာ၊ ရေထွက်ပစ္စည်း၊ ခရု၊ ကမာ၊ ဂဏန်း၊
အမဲသား၊ ကြက်သား



Brazil Nuts



1 oz = 544 mcg

Yellowfin Tuna



3 oz = 92 mcg

Halibut



3 oz = 45 mcg

Grass-Fed Beef



3 oz = 33 mcg

Sardines



3 oz = 45 mcg

Turkey



3 oz = 31 mcg

Liver



3 oz = 28 mcg

Eggs



1 large egg = 15 mcg

Spinach



1 cup = 11 mcg

Sunflower Seeds



3.5oz = 79 mcg

Goitrogens (သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ကိုအားနည်းစေနိုင်သော အစားအစာများ)



Soy foods: တို့ဖူး, ပဲပိစပ်, ဂေါ်ဖီထုတ်, ဂေါ်ဖီစိမ်း, kale, ပန်းဂေါ်ဖီ, ဟင်းနုနွယ်ရွက် ကန်စွန်းဥ, ပီလောပီနံ, မက်မွန်သီး, စတော်ဘယ်ရီ အစေ့ အဆံများ၊ လူးဆန်၊ နံစားပြောင်း, pine nuts, မြေပဲ

သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ကိုအားနည်းစေခြင်းသည် လိုအပ်သည်ထက် အလွန်အကျွံစားသုံးမှသာ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း ကိုအားနည်း စေနိုင်သည့် အာနိသင်ကို ခြေဖျက်နိုင်ပါသည်။



ဟော်မုန်းနည်းခြင်း (Hypothyroidism)



ဟော်မုန်းများခြင်း (hyperthyroidism)

ဟော်မုန်းနည်းခြင်း (Hypothyroidism)

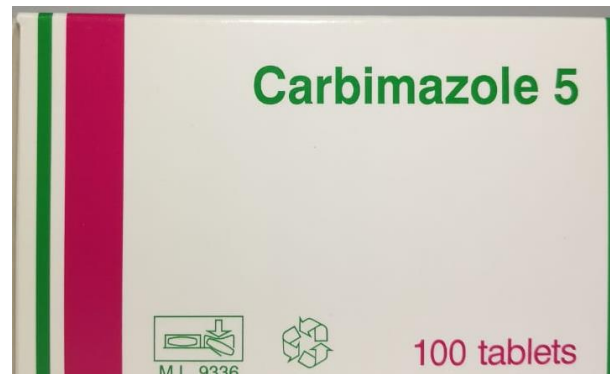
တွင် ဆေးကိုသာ အဓိကဂရုစိုက်ပြီး

သောက်ရန်လိုပါသည်။

ဖြည့်စွက်စာသည် အရေးမကြီးပါ



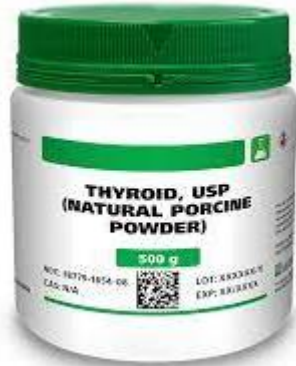
ဟော်မုန်းများခြင်း (hyperthyroidism)



Thyroid Extract များကို သုံးသင့်ပါသလား



- Thyroid Extract များ သည် တိရိစ္ဆာန်၏ Thyroid ဂလင်းများကို အခြောက်ခံခြင်း အမှန် ပြုလုပ်ထားသည့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပါသည်။
- Thyroid Extract များတွင် T3, T4 ဟော်မုန်း ၂ မျိုးလုံးပါဝင်သည်
- ပုံမှန် Thyroid hormone ဖြည့်စွက်သောက်နေပါက Thyroid Extract များ သောက်ရန်မလိုပါ။



- ✓ Thyroid Extract များ၏ပါဝင်ပုံမှာမတူညီကြသဖြင့် ဟော်မုန်းထိန်းညှိရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်
- ✓ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ နှလုံးရောဂါရှိသူများ၊ သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များနေသူများတွင်မသောက်သင့်ပါ။
- ✓ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး၊ ဟော်မုန်းစစ်ဆေးပြီးမှသာသောက်သင့်ပါသည်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်နှင့် မီးဖွားပြီးတွင်ဖြစ်သော သိုင်းရွိုက်ရောဂါများ

- ၁. သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း များခြင်း (ရှိရင်းစွဲ ၊ ကိုယ်ဝန်ရှိမှစသိ)
- ၂. သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းနည်းခြင်း (။)
- ၃. **မီးဖွားပြီးချိန် သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်း**



သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းများသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင်...

How does hyperthyroidism affect the mother and baby?



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် ပြင်းထန် သိုင်းရွိုက်ဖြစ်ခြင်း



ပေါင်မပြည့်



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သွေးတိုးခြင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှလုံးရောဂါ



လမစေ့



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် Hyperthyroid ကုသခြင်း

- ❖ ကလေးမယူမီ ဟော်မုန်းအထူးကုသမားတော် (သို့) ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ရပါမယ်
- ❖ အချို့သော antithyroid ဆေးများသည် သန္ဓေသားကို အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် အတွက် ဆေးအပြောင်းလဲ လုပ်ရန်လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ မကြာခဏ ဆေးညှိ ပေးရပါမည်။

သိုင်းရွှ်ကဟော်မုန်းနည်းသော ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွင်...

How does hypothyroidism affect the mother and baby?



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သွေးတိုးခြင်း



ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သွေးအားနည်းခြင်း



ပေါင်မပြည့်ခြင်း



ကိုယ်ဝန်ပျက်ခြင်း



ကလေးတွင် ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် Hypothyroid ကုသခြင်း

- သိုင်းရွှက်ဟော်မုန်း ဆေးကို ဟော်မုန်းအထူးကုသမားတော် (သို့) ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီး ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်တစ်လျှောက်လုံး ဆေးညှိရပါမည်။



မီးဖွားပြီးချိန် သိုင်းရွိုက်ဂလင်း ရောင်ရမ်းခြင်း

- မွေးပြီး ၁ လ မှ ၄ လ အတွင်း - Hyper လက္ခဏာ
- မွေးပြီး ၄ လ မှ ၆လ/ တစ်နှစ် အတွင်း - Hypo လက္ခဏာ ပြတတ်ပြီး နောက်ပိုင်း ပြန်ကောင်းနိုင်ပါတယ်

မီးဖွားပြီး ၁ လ မှ ၆ လ အတွင်း

- မောပန်းလွယ်ခြင်း
- စိတ်ကျခြင်း/ စိတ်မမှန်ခြင်း
- Hyper/ hypo လက္ခဏာများပေါ်လှောင် သိုင်းရွိုက်ကိုစစ်ဆေးပါ။



အဓိက မှတ်သားစရာများ

- သိုင်းရွိုက်ဂလင်းနှင့် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် လူတို့အတွက်ကျန်းမာ အသက်ရှည်ဖို့ မရှိမဖြစ်အရေးပါ လှပါသည်။
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းသည် ရှိသင့်သည့်ပမာဏထက်များလွန်း၊ နည်းလွန်းလျှင် ရောဂါတွေခံစားရပါမယ်။ (ဟိုက်ပါ နှင့် ဟိုက်ပို)
- **ဟိုက်ပါ....** ရင်တုန်၊ ချွေးထွက်၊ မော၊ စားကောင်းသော်လည်းပိန်၊ ဝမ်းခဏခဏပျက်လျှင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းစစ်ပါ။
- **ဟိုက်ပို** ဝလာ၊ အိပ်ငိုက်၊ မျက်နှာအစ်၊ အသံဩ၊ အားမရှိ၊ နန်းလျှင် သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်းစစ်ပါ။
- သိုင်းရွိုက်ဟော်မုန်း နည်း/များနှင့် မဆိုင်ပဲ ဂလင်းအရွယ်ကြီးထွားလာခြင်း၊ အဖု၊ အကျိတ် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်ပါက... **သေးငယ်သော်လည်းကင်ဆာဖြစ်နိုင်/ သိပ်ကြီးတိုင်းလည်း ကင်ဆာမဟုတ်**
- ထို့ကြောင့် အဖု၊ အကြိတ်အားလုံး ခွဲစိတ်ရန်မလိုပါ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့်တိုင်ပင်ပြီး ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပြီး >> ကင်ဆာဖြစ်လျှင် (သို့) ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေများလျှင် အဖြစ်မနေစောစောခွဲရပါမယ်။

အဓိက မှတ်သားစရာများ

- နိုင်ငံတကာကုထုံးမှာ **USG guided FNAB** အပ်နဲ့ စုပ်ပြီး အသားစကိုစစ်ဆေးပြီး ဆုံးဖြတ်တာက အကောင်းဆုံးပါ။
- FNAB ကို မြောက်ဥက္ကလာသင်ကြားရေးနှင့်ကုသရေးဆေးရုံကြီးနှင့် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးရှိ ဆီးချိုနှင့် ဟော်မုန်း အထူးကုဌာနများတွင်လည်းကောင်း၊ အချို့သောပုဂ္ဂလိကဆေးရုံကြီးများတွင်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။
- FNAB ကို ဓာတ်မှန်ဆရာဝန်ကြီး (Intervention Radiologist) နှင့် ခွဲစိတ်မည့်ဆရာဝန်ကြီးများကိုယ်တိုင်လည်း ပြုလုပ်ပေးပါသည်။
- ခွဲစိတ်ပြီးရရှိနိုင်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကြိုတင်သိထားသင့်ပါသည်။
- ဆေးများကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ မိမိဆုံးဖြတ်ချက်ဖြင့် ဆေးမဖြတ်ပါနှင့်။

THANK YOU



World Thyroid Day

မေလ ၂၅ ရက်