

## كسل الدرقية يؤثر في وظائف الجسم كافة





تشبه الغدة الدرقية الفراشة أو ربطة الفرس، وتوجد في الأمام من الرقبة، وتنتج عدداً من الهرمونات التي تسيطر على مهام ووظائف حيوية داخل الجسم.

تساعد هذه الهرمونات على التحكم بضغط الدم، ومعدل نبضات القلب وحرارة الجسم والوزن، وتنظيم مستويات الطاقة في الجسم، كما أن الغدة الدرقية مسؤولة عن التمثيل الغذائي، بالاشتراك مع الغدة النخامية وما تحت المهاد تصاب هذه الغدة بالعديد من الأمراض، ومنها كسل الغدة الدرقية، وهي حالة لا تقدر بسببها على إنتاج كميات كافية من الهرمونات التي يحتاج إليها الجسم.

يمكن أن يصاب بهذا الاضطراب أي شخص، إلا أن هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة، ويجب مراجعة الطبيب عند شكوى المصاب من بعض الأعراض.

تؤثر أعراض هذه الحالة في مختلف أجزاء الجسم، ويعتمد العلاج، الذي يهدف للسيطرة على المرض، على استخدام هرمونات تشبه الطبيعية.

### هاشيموتو واليود

ترجع الإصابة بكسل الغدة الدرقية في الأغلب إلى ضعف جهاز المناعة بشكل عام، كما أن تناول بعض الأدوية يمكن أن يلعب دوراً في الإصابة بهذا الاضطراب.

تؤدي الإصابة بمشكلة من أمراض المناعة الذاتية في أن يهاجم الجسم الغدة الدرقية بطريق الخطأ، وبالتالي تضعف وتصاب بالكسل.

يعد من أشهر هذه الأمراض مرض هاشيموتو، وبسببه فإن المناعة تهاجم الغدة الدرقية، ويصنف هذا المرض على أنه أحد الأمراض الوراثية.

تتسبب بعض العلاجات والأدوية في إصابة الغدة الدرقية بالكسل، ومن ذلك الأدوية التي تحتوي على يود، والتي تستخدم في العادة كعلاج لفرط نشاط الغدة.

تشمل هذه العلاجات أيضاً العلاج الإشعاعي، والذي يلجأ إليه في مكافحة سرطان العنق والغدد الليمفاوية بشكل خاص.

### بعض العقاقير

ترجع الإصابة بهذا الاضطراب أحياناً إلى العقاقير التي تعالج أمراض القلب والأمراض النفسية، والتهاب الكبد الوبائي، ومن الممكن أن يصاب البعض بكسل الغدة الدرقية في الحالات التي تخضع لاستئصالها بالكامل.

يمكن أن يكون سبب الإصابة أحد الأسباب غير المنتشرة، كنقص اليود في الجسم، أو أن الطفل مولود بحالة من كسل الغدة الدرقية، أو أن هناك بعض المشاكل في الغدة النخامية.

تلعب بعض العوامل دوراً في زيادة فرصة الإصابة؛ من ذلك أن هذا الاضطراب يصيب النساء بشكل أكبر من الرجال، كما أن فرصة المسنين أكبر.

تشمل هذه العوامل أيضاً وجود تاريخ عائلي للإصابة بأمراض الغدة الدرقية، أو مع وجود إصابة مسبقاً بأحد هذه الأمراض، كما أن الحمل والولادة من ضمن هذه العوامل.

يزيد خطر الإصابة نتيجة الإصابة بأحد أمراض المناعة الذاتية كالسكري من النوع الأول، والتهاب المفاصل الروماتيدي.

### خلل الأيض

تتنوع الأعراض التي يشكو منها المصاب بكسل الغدة الدرقية؛ وذلك نتيجة نقص إنتاج الهرمونات منها؛ بسبب هذا الاضطراب.

يعد من أكثر الأعراض شيوعاً زيادة الوزن؛ لأن الجسم يحصل على إشارات خاطئة؛ بسبب نقص إنتاج هرمونات الغدة الدرقية، ويترتب على هذه الإشارات أن يخزن الجسم سعرات حرارية زائدة.

يؤثر خلل الغدة الدرقية بصورة كبيرة في عمليات الأيض في الجسم، فيؤدي إلى أن تتباطأ، وبالتالي تحدث زيادة في الوزن، على الرغم من أن الشخص يتناول نفس الكميات والنوعية من الطعام.

يتسبب أيضاً تباطؤ عمليات الأيض في هبوط درجة حرارة الجسم إلى مستويات أقل من المعتاد؛ ولذلك لأن المصاب يشعر بالبرد بصورة أكبر من المحيطين به في نفس الحرارة والبيئة، وربما أبدى المصاب درجة أقل من تحمل البرد بشكل عام.

### مستويات الطاقة

يمتد تأثير الغدة الدرقية إلى كافة خلايا الجسم، وتعد بصيالات الشعر من أكثر مناطق الجسم تأثراً بأي مشكلة في الغدة الدرقية؛ ولذلك فمن الممكن أن يعاني المصاب بهذا الاضطراب سقوط الشعر بشكل غير مسبق

يمكن أن تعاني النساء اللاتي تصاب بكسل الغدة الدرقية مشاكل في انتظام الحيض لديها، لأن هرمونات الغدة تؤثر في جهاز المرأة التناسلي، وتشمل هذه المشاكل عدم انتظام الحيض، أو نزول الدم بغزارة، أو وجود استحاضة بين الدورات الشهرية

يشعر المصاب بتعب وإرهاق مزمّن، والذي يظهر عندما يبذل أي مجهود، وذلك لأن هرمونات الغدة الدرقية تتحكم بمستويات الطاقة في الجسم، وعندما تنخفض يشعر الجسم بالإرهاق وحاجته للنوم الدائم

تعد من الأعراض التي يمكن أن يشكو منها المصاب بهذا الاضطراب سوء المزاج، والذي يصل أحياناً إلى حدة الاكتئاب؛ وذلك على الرغم من أن الأطباء لم يتوصلوا إلى رابط بين الأمرين

### جفاف الجلد

يؤدي تأثير هرمونات الغدة الدرقية على عمليات الأيض إلى ما يعرف بالأبيض الهديمي، وفيه يبدأ الجسم في تفكيك أنسجته المختلفة، والتي تشكل النسيج العضلي، حتى يحصل على الطاقة

يتسبب هذا الأمر بمرور الوقت في إرهاق عضلات الجسم والمفاصل المختلفة، وربما سبب آلاماً في مختلف أنحاء الجسم

يعاني مريض كسل الغدة الدرقية جفاف الجلد وتشققه، فيتراكم الجلد الميت على الطبقة الخارجية منه، ويترتب على ذلك حكة جلدية مزعجة مع تشقق يصعب التعامل معه

يعد من أعراض هذه الحالة كذلك صعوبة تذكر تفاصيل اليوم، والتي من الممكن أن تكون حدثت للتو، وفي بعض الحالات يجد المصاب أن التركيز في المهام والأمور الروتينية صعب

### الإمساك والضغط

يمتد تأثير كسل الغدة الدرقية إلى الجهاز الهضمي، فمن الممكن أن يؤدي إلى بطء عمليات الهضم أو مشاكل بها، ومن أبرز هذه المشاكل الإصابة بالإمساك

يمكن أن يؤدي قصور الغدة في ارتفاع مستويات الكوليسترول السيئ في الجسم؛ وذلك لأن الغدة الدرقية السليمة تساعد الجسم في التخلص من هذا النوع من الكوليسترول

تشمل أعراض هذا الاضطراب مشاكل مختلفة في القلب وجهاز الدوران، كارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وتغير نبض القلب، وربما وصلت إلى الإصابة بفشل القلب

### فحوصات وأشعة

يخضع المصاب بكسل الغدة الدرقية لعدد من الفحوصات والأشعة والتحليل، ولا يكتفي الطبيب بالأعراض الظاهرة

التي يشكو منها لتشخيص الإصابة. يجب في البداية استبعاد بعض الأمراض، والتي تتشابه في أعراضها مع أعراض هذا الاضطراب؛ ولذلك فلا يعتمد التشخيص على الأعراض الظاهرة فقط.

تشمل الاختبارات فحص التاريخ الطبي للمريض بالكامل، وإجراء عدة فحوصات مختلفة للدم، وأخيراً فحوصات لمستويات الغدة الدرقية.

### تعديل الجرعات

يلي خضوع المصاب للتشخيص تحديد أسلوب العلاج، والذي يشمل وصف دواء يحتوي على هرمونات بديلة، يطابق في العمل عمل هرمونات الغدة الدرقية التي لم تعد قادرة على إنتاجها، ويتناول المصاب هذا الدواء في العادة صباحاً قبل تناول أي طعام.

يعدل الطبيب جرعات الأدوية بحسب حالة المريض وتطورها، ولذلك فإن عليه إجراء فحوص كل بضعة أسابيع؛ وذلك من أجل تعديل الجرعة للوصول إلى الجرعة المناسبة.

يمكن كذلك أن يصف الطبيب للمصاب تناول جرعات محددة من اليود بانتظام، وتحت إشراف طبي؛ وذلك بهدف السيطرة على الأعراض وتحسين سير العلاج.

تشمل طرق علاج هذا الاضطراب اتباع حمية غذائية، والتي تشمل تجنب أي غذاء يحتوي على اليود أو مكمل له، وذلك لو كان سبب كسل الغدة الدرقية مرض هاشيموتو.

يعتمد غذاء المصاب بهذه الحالة على الخضراوات والفواكه والبروتينات الحيوانية والبقوليات، مع تقليل استهلاك منتجات فول الصويا؛ لأنها ربما أعاققت امتصاص أدوية هذا المرض.

### حمية غذائية

يوصى بأن يتناول المريض دواء الغدة عقب تناول وجبة تحتوي على الألياف الغذائية بساعات، أو قبل تناولها؛ لأن الألياف ربما أعاققت امتصاص الدواء.

يشير الأطباء إلى أنه لا تتوفر طريقة للوقاية من الإصابة بكسل الغدة الدرقية، إلا أن الأدوية تمكن المصاب من التحكم في الأعراض.

يجب الانتباه إلى أن عدم علاج هذا الاضطراب في الوقت المناسب ربما تسبب في بعض المضاعفات، ومنها فقدان تام للسمع والإصابة بفقر الدم.

تشمل المضاعفات أيضاً ترقق شعر فروة الرأس والحاجبين بشكل كبير، وحة في الصوت، ومشاكل في تبض القلب وتضخم القلب أو إصابته بالفشل، واحتباس السوائل حول الرئتين.

### فترة الحمل

دعت دراسة حديثة إلى علاج الكسل الطفيف في الغدة الدرقية وبخاصة خلال فترة الحمل، لأنه من الممكن أن تكون له فائدة صحية للحامل ولسلامة الحمل.

راجع القائمون بالدراسة أكثر من 15 دراسة سابقة أجريت على حوامل مصابات بنقص طفيف في الغدة الدرقية، لمعرفة الأضرار التي يمكن أن تسببها.

تابع الباحثون تأثير كسل الغدة على سلامة الحمل والجنين، وبالتحديد احتمال الإجهاض أو تمزق الغشاء الأمنيوني الذي يحفظ الجنين، أو وفاة الجنين أو تهتك المشيمة.

أضافوا أن نتائج الدراسة أكدت أنه من الضروري التنبه عند علاج الحوامل المصابات بهذا الاضطراب لضمان ضبطه، لأن عدم تعويض النقص الطفيف في هرمون الغدة الدرقية بجسم المرأة الحامل من الممكن أن يزيد خطر احتمال إسقاط الجنين.