

థైరాయిడ్ తగ్గి భిక్షుగా



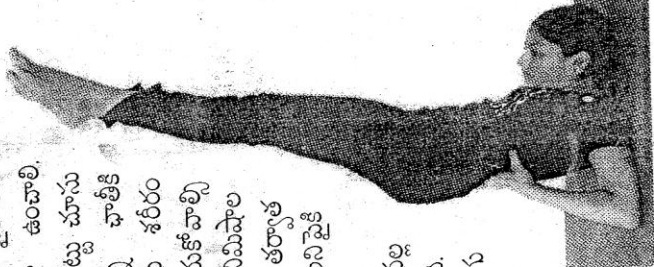
ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం: సుఖాననంలో కూర్చుని వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. రెండు చేతులని చిన్ముద్రలో ఉంచాలి. శ్వాస తీసుకొనేటప్పుడు కంఠం దగ్గర శబ్దం చేస్తూ తీసుకోవాలి. ఇలా ఐదు సెకన్ల పాటు శ్వాసని నిలిపి ఉంచాలి. తర్వాత కంఠం దగ్గర శబ్దం చేస్తూ వెన్నెముకగా శ్వాసని బయటకు వదలాలి. ఇలా ఐదు నిమిషాల పాటు చెయ్యాలి. సమస్య ఎక్కువగా ఉంటే రోజుకి రెండు సార్లు చెయ్యాలి. ఈ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు దగ్గరగా వింటే సముద్రఘోషలా వినిపిస్తుంది. ప్రారంభంలో చేస్తున్నప్పుడు కొంచెం దగ్గ వస్తుంది. రోజూ అనుసరిస్తే వారం రోజులకి తేలికగా చేయొచ్చు. ఈ ప్రాణాయామాన్ని సలభై రోజుల పాటు చేస్తే థైరాయిడ్ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

నకు వివాహమై ఇద్దరు పిల్లలన్నారు. అయితే ఈ మధ్యకాలంలో విపరీతంగా బరువు పెరుగుతున్నాను. ప్రతి చిన్నదానికీ చికాకు.. కోపం.. ఒత్తిడిగా అనిపిస్తోంది. ఏ పనిచేసినా చాలా వేగంగా అలసిపోతున్నా? నిద్రపోవాలనిపిస్తోంది. పరీక్షల్లో హైపో థైరాయిడ్ ఉందని తేలింది. దీనిని నయం చేయడానికి, అడుపులో ఉంచడానికి ఏవైనా ఆసనాలు ఉన్నాయా? - ఓ సోదరి తరచూ పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సలహా తీసుకోవడంతో పాటు థైరాయిడ్ని అడుపులో ఉంచడానికి ఉజ్జాయి ప్రాణాయామంతోపాటు కొన్ని ఆసనాలున్నాయి.

సర్వాంగాననం: వెల్లకిలా పడుకొని రెండు కాళ్లనూ నిటారుగా పైకి లేపాలి. ఆ తర్వాత నెమ్మదిగా పిరుదలని పైకి లేపాలి.

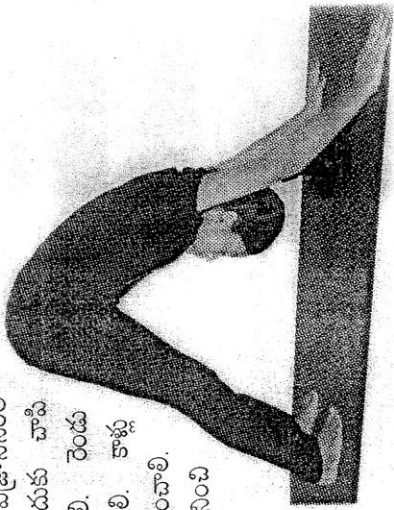
రెండు చేతులని నడుముకి దన్నుగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు కాళ్లు, నడుము నిటారుగా ఉండేట్టు చూసుకోవాలి. ఇలా పెట్టినప్పుడు గడ్డాన్ని చాతీకి ఆనించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇప్పుడు శరీరం మొత్తాన్ని మోచేతులతోనే కాచుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇలా మూడు నుంచి ఐదు నిమిషాల పాటు ఉండాలి. ముందు పిరుదులని, తర్వాత కాళ్లూ కింద పెట్టాలి. అంతలోపే తలనిపైకి లేపకూడదు.

ఈ ఆననం నిత్యం చేయడం వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథికి మద్దన అవుతుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ పనితీరు బాగుంటుంది. గుండెజబ్బులు, స్పృం డీలైటిస్ సమస్యలన్నీ వారు ఈ ఆననం వెయ్యకూడదు.

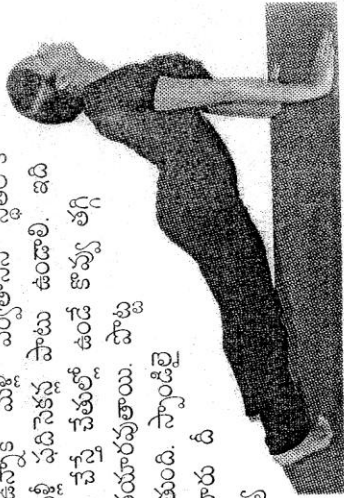


నా శరీరం మొత్తం తీరువుగా ఉన్నా చేతులు మాత్రం చాలా లావుగా కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా భుజాల దగ్గర కొవ్వు పెరుగుతుంది. దాంతో స్క్విటెస్ దుస్తులు, చీరలు ధరించాలన్నా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. భుజాలు సాజాగా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి చెప్పరా? - మాధురి, హైదరాబాద్

పర్వతాననం: ముందుగా వజ్రాననంలో కూర్చుని రెండు చేతులు ముందుకు చాపి మెల్లగా నడుముని పైకి లేపాలి. రెండు పాదాల మధ్య దూరం ఉంచాలి. కాళ్లు రెండూ వంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. కాల్ మడమలని నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. చేతులు కూడా నిటారుగా ఉంచాలి. తల మోకాళ్ల వైపు ఉండాలి. ఈ స్థితిలో పదినికన్న పాటు ఉండి తర్వాత సర్వాననంలోకి రావాలి.



సర్వాననం: మునివేళ్ల మీద, రెండు అరచేతుల మీదా బరువు ఉంచి శరీరాన్ని కొంతవరకు పైకి లేపాలి. ఇలా పదిసె కన్నపాటు ఉన్నాక మళ్లీ పర్వతానన స్థితిలోకి రావాలి. మళ్లీ పదిసెకన్న పాటు ఉండాలి. ఇది పది. రౌండ్లు చేస్తే చేతుల్లో ఉండే కొవ్వు తగ్గి అందంగా తయారవుతాయి. పొట్టు కూడా తగ్గుతుంది. స్పృండిలై టిస్ ఉన్నవారు దీన్ని చెయ్య కూడదు.

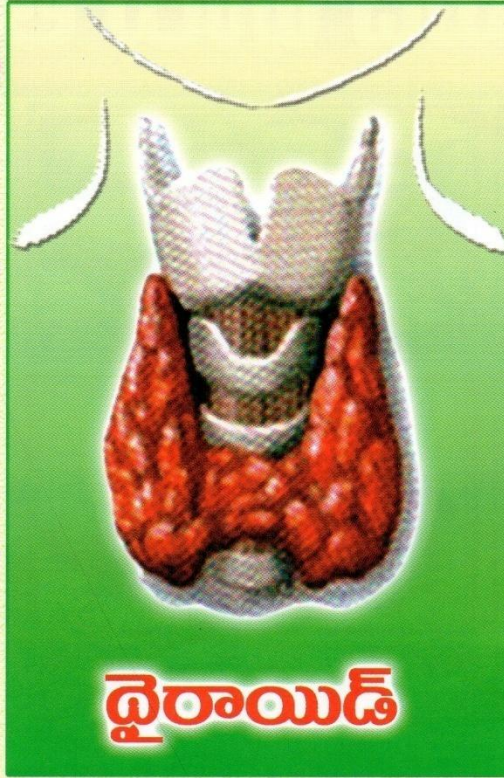


థైరాయిడ్ లక్షణాలు

చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు

హైపోథైరాయిడిజం: (థైరాయిడ్ వాపు)

- ☐ బడలిక (అలసట / నిరసం)
- ☐ ఆకలి తగ్గడంతో పాటు బరువు పెరగడం
- ☐ చీలిని తీట్టుకానలేకపోవడం
- ☐ పొడి చర్మం మరియు జుట్టు, దురదలు
- ☐ వ్యాకులత / అతినిద్ర
- ☐ మలబద్ధకం
- ☐ ఏకాగ్రతపెట్టడంలా కష్టం
- ☐ కాలెస్ట్రాల్, జిపి పెరగడం
- ☐ గాంతు బాంగురుగా అవడం
- ☐ అస్పష్టంగా బాధలు మరియు నొప్పిలు
- ☐ మతిమరుపు, పెరుగుదల లోపం
- ☐ ముఖం, కాళ్ళు వాపు
- ☐ నెలసరి బహిష్టు విపరీతంగా కావడం / సరిగా రాకపోవడం



చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు

హైపర్ థైరాయిడిజం:

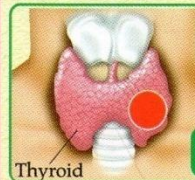
- ☐ బడలిక (నిరసం, అలసట)
- ☐ ఆకలి పెరగడంతో పాటు బరువు తగ్గడం
- ☐ వేడిని తీట్టుకానలేకపోవడం
- ☐ చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణుకుట
- ☐ నిద్రసరిగా పట్టకపోవడం
- ☐ అతినారం
- ☐ అతిక్రియా శీలత, చికాకు
- ☐ గుండెదడ, ఆందోళన, కంగారు
- ☐ థైరాయిడ్ వాపు
- ☐ కళ్ళ సుమస్కలు (కళ్ళ ముందుకు పొడుచుకుని ఉండడం, ఎరుపు, ఇసుకపడినట్లు ఉండుట)
- ☐ మోకాళ్ళ క్రింద దురదలు
- ☐ నెలసరి బహిష్టు తక్కువ కావడం / సరిగా రాకపోవడం

థైరాయిడ్, ఇతర అటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు స్త్రీలలోనే ఎందుకు ఎక్కువ ?

సాధారణంగా ప్రతీ స్త్రీ గర్భం ధరించి పిల్లలను కంటుంది. అప్పుడు కొన్ని తల్లి జీవకణాలు బడ్డలకు, కొన్ని బడ్డ-జీవకణాలు తల్లిలోకి గర్భ సంచిలోని మాయ ద్వారా ప్రవేశించి ఎముకల మూలుగులోను/కాలేయంలోను జీవితాంతం ఉంటాయి. వీటిల్లో కొన్ని జీవకణాలు లింఫోసైట్స్ అయితే వీటివల్ల ఆటో ఇమ్యూనిటీ వస్తుంది. “ఫీటల్ మైక్రోకిమెరిజమ్” అని దీనిని సాంకేతిక పరిభాషలో అంటారు. అయితే అందరిలో ఇలా అవకపోవచ్చు. ఇవి ఇమ్యూనిటీని ప్రేరేపించి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

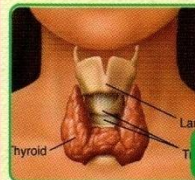
4.5 కోట్ల కంటే ఎక్కువ మంది ప్రజలు థైరాయిడ్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. వీళ్ళలో 85% మంది మహిళలే.

థైరాయిడ్ గ్రంథి మరియు వ్యాధులు :



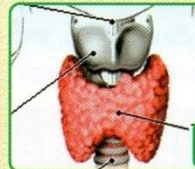
థైరాయిడ్ వాపు (Nodule)

సాధారణ థైరాయిడ్ గ్రంథి



హైపో - “మామూలుగా కంటే దిగువ లేదా తక్కువ” అంటే తక్కువ క్రియాశీల గ్రంథి

హైపో థైరాయిడ్ గ్రంథి



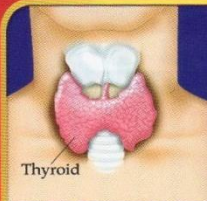
హైపర్ - “మామూలుగా కంటే ఎక్కువ” అంటే ఎక్కువ క్రియాశీల గ్రంథి

హైపర్ థైరాయిడ్ గ్రంథి

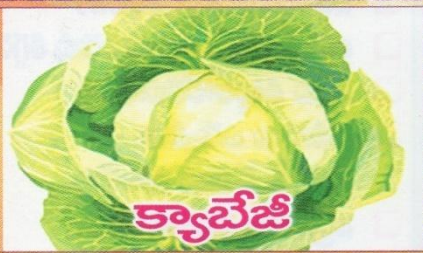
థైరాయిడ్ వ్యాధిని కలిగించే నష్టాంశాలు : మీకు ఈ క్రింది ఏదైనా ఉన్నాయా ?

- గతంలో థైరాయిడ్ పనిచేయకపోవడం ● గోయిటర్ (థైరాయిడ్ వాపు) ● థైరాయిడ్ గ్రంథిని ప్రభావితం చేసే సర్జరీ లేదా రేడియోథెరపి ● లిథియం కార్బోనేట్ లేదా అమియోడారోన్ లాంటి మందులు ఉపయోగించడం ● తల లేదా మెడ కిరణీకరణల చరిత్ర (రేడియేషన్) ● మరొక ఆటోఇమ్యూన్ రుగ్మత ఉండడం (టైప్ 1 డయాబెటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్)

మీకు ఈ చిహ్నాలు లేదా లక్షణాల్లో ఏదైనా ఉన్నా మీకు థైరాయిడ్ వ్యాధి ఉండొచ్చు. వ్యాధి ఉన్నట్లు మీరు భావిస్తే మీ డాక్టరును సంప్రదించండి.



థైరాయిడ్ వారు తినకూడనివి



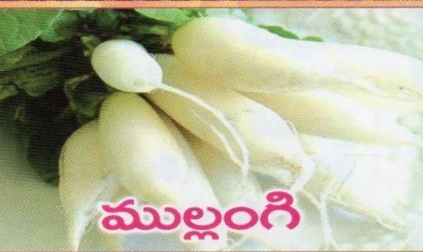
క్యాబేజీ



కాలి ఫ్లవర్



చిలకడ దుంప



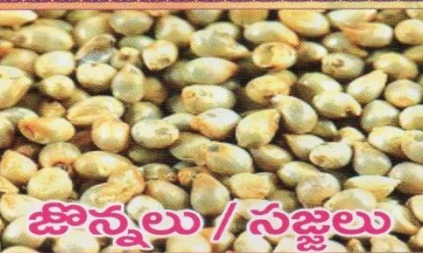
ముల్లంగి



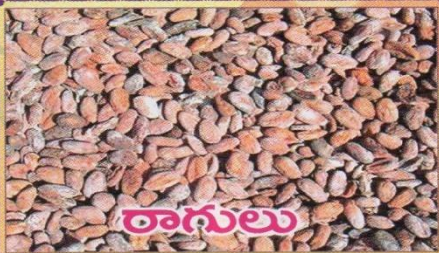
బ్రాకోలీ



సోయా బీన్స్



జొన్నలు / సజ్జలు



రాగులు



కర్ర పెండలం



మొక్కజొన్నలు



సగ్గుబియ్యం



ఫెర్టిలైజర్స్ (పురుగుమందు) వాడిన ఆహార పదార్థాలు

థైరాయిడ్ వ్యాధి కారకాలు : ఆహారం / వాతావరణం కాలుష్యం / అటో ఇమ్యూనిటీ

నీటిని క్లోరినేషన్ చేయడం వల్లను, ఫెర్టిలైజర్స్, ఎక్కువ వాడటం వల్ల నీటిలో క్లోరిన్, నైట్రేట్ అయాన్లు (Cl⁻, NO₃⁻) పెరుగుతాయి. దాని వల్ల ఐయోడిన్ లోపం రావడంతో థైరాయిడ్ వ్యాధి రావచ్చును. ఆహారంలో క్రాసిఫెరే జాతికి చెందిన క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రాకోలీ, ముల్లంగి మరియు కర్ర పెండలం, సగ్గుబియ్యం, సోయా చిక్కుక్కు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు బాగా ఎక్కువగా వినియోగిస్తే థైరాయిడ్ లోపం రావచ్చు. ఐరన్ / సెలీనియం లోపం వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చును. అటో ఇమ్యూనిటీ వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చు. మనం వాడే వస్తువులలో సాంద్ర్యసాధనాలు, వస్త్రాలు, తివాచీలు, ప్లాస్టిక్, కాగితాలుపై ఫర్ పోలింగ్ కెమికల్స్ (పి.ఎఫ్.సి) ఉండుట వల్ల థైరాయిడ్ రావచ్చు. పురుగుల మందులు వాడిన ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా థైరాయిడ్ రావచ్చు.



డా॥ జి.వి. గిరిధర్ M.D. (Gen.Med), DM (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
చైర్మన్ & ఆధిపత్య డియాబిటాలజిస్ట్
Asso. ప్రొఫెసర్ డియాబెటిస్ & హార్మోన్స్
గాంధీ వైద్య కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డియాబెటిస్ & హార్మోన్స్
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం

హార్మోన్స్ ఫోన్ : 0883-2479899
సెల్ : 77026 44144
7382192821

డయాబెటిస్, జి.పి. థైరాయిడ్, సూపర్ స్పెషాలిటీ సెంటర్
గోదావరి సిటీ స్పానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర.
దానవాయిపేట, రాజమండ్రి.

List of food items along with amount of calcium provided by 25 gm/25 ml of each food item

MILK & MILK PRODUCTS



Milk Skimmed
31 mg **



Milk Condensed
71 mg **



Soy Drink
22.2 mg **



Yoghurt Plain
41 mg *



Cheddar Cheese
310 mg *



Mozarella Cheese
91 mg *



Paneer
23 mg *



Soy Milk
13 mg **

VEGETABLES



Baked Beans
13.3 mg *



Broccoli Boiled
10 mg *



Raw Cabbage
5 mg *



Raw Carrot
11 mg *



Cauliflower Boiled
4 mg *



Celery
13 mg *



Raw Collards
44.3 mg *



French Beans
14 mg *



Okra Boiled
19.2 mg *



Peas Boiled
19.2 mg *



Raw Soya Beans
35 mg *



Spinach Boiled
38.2 mg *



Sweet Potato Boiled
14 mg *

FRUITS



Blackberries
7.2 mg *



Blackcurrants
11 mg *



Dates
10 mg *



Fig
41 mg *



Orange
8.3 mg *



Papaya
6 mg *

CEREALS



Corn Flakes
833.3 mg *

NUTS

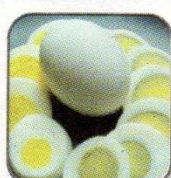


Almonds
60 mg *



Sesame Seeds Dried
2.2 mg *

POULTRY



Egg Whole Cooked
18 mg *

FISH



Sardine Drained
96 mg *

References:

1. USDA Nutrient database (Accessed on 20th Nov 2010)
2. <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html> (Accessed on 20th Nov 2010)
3. <http://www.healthalternatives2000.com/fruit-nutrition-chart.html> (Accessed on 20th Nov 2010)
4. <http://nutritiondata.self.com/> (Accessed on 20th Nov 2010)
5. <http://www.nutrientfacts.com/> (Accessed on 20th Nov 2010)

* For 25 g of food, Calcium in mg
** For 25 ml of food, Calcium in mg

Issued in the public interest by



List of food items along with amount of calcium provided by 25 gm/25 ml of each food item

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు



మిగడతీసిన పాలు
31 mg



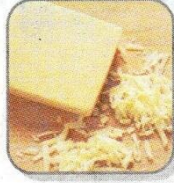
సాంద్రీకరించిన పాలు
71 mg



సోయ్ పానీయం
22.2 mg



యోగర్ట్ సాదా
41 mg



చెడ్డర్ జాన్ను
310 mg



మొజరెల్లా జాన్ను
91 mg



ఎసిర్
23 mg



సోయ్ పాలు
13 mg

కూరగాయలు



బేకింగ్ చేసిన బీన్స్
13.3 mg



ఉడకబెట్టిన బచ్చలికూర
10 mg



పచ్చి క్యాలేజ్
5 mg



పచ్చి క్యారట్
11 mg



ఉడకబెట్టిన క్యాలిఫ్లవర్
4 mg



నలెరి
13 mg



పచ్చి కొల్లాడ్స్
44.3 mg



ఫ్రెంచ్ బీన్స్
14 mg



ఉడకబెట్టిన బెండ
19.2 mg



ఉడకబెట్టిన బటాణీలు
19.2 mg



ఎచ్చి సోయా బీన్స్
35 mg



ఉడకబెట్టిన పాలకూర
8.2 mg



ఉడకబెట్టిన స్పీట్ పాలాటో
14 mg

ఎండ్రు



బ్లాక్ బెర్రీలు
7.2 mg



బ్లాక్ కెరెంట్స్
11 mg



ఖరజ్వరం
10 mg



అత్తివండు
41 mg



కమలాలు
8.3 mg



బొప్పాయి
6 mg

తృణధాన్యాలు



కార్న్ ఫ్లేక్స్
833.3 mg



బాదంపప్పు
60 mg



సుప్పులు ఎండబెట్టినవి
2.2 mg



గుడ్డు మొత్తం వండినది
18 mg



నర్తన్ డ్రైయిన్డ్
96 mg

నట్స్

పౌల్త్రీ

చేపలు

References:
1. USDA Nutrient database (Accessed on 20th Nov 2010)
2. <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html> (Accessed on 20th Nov 2010)
3. <http://www.healthalternatives2000.com/fruit-nutrition-chart.html> (Accessed on 20th Nov 2010)

* <http://nutritiondata.self.com/> (Accessed on 20th Nov 2010)
5. <http://www.nutrientfacts.com/> (Accessed on 20th Nov 2010)

* For 25 g of food, Calcium in mg
** For 25 ml of food, Calcium in mg

బద్ధకం/ఊబకాయం - హైపోథైరాయిడిజమ్

థైరాయిడ్ హార్మోన్లైన, T4, T3 తక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుండడం, TSH పెరగడం కారణంగా తలెత్తే సమస్య 'హైపోథైరాయిడిజం' పురుషుల్లో కంటే స్త్రీలలో అధికం. ప్రతి పదిమంది థైరాయిడ్ బాధితుల్లో 8-9 మంది మహిళలే ఉండడం గమనార్హం. హైపోథైరాయిడిజమ్లో ప్రధానంగా శరీరమంతా మందకొడితనం ఆవరిస్తుంది. విపరీతమైన నిస్సత్తువ, అతి నిద్ర వంటి లక్షణాలు ఎక్కువ, కొద్దిగా బరువు పెరుగుతారు.

పరీక్షలు : హైపోథైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు కనిపిస్తే ముందుగా, T3, T5, TSH పరీక్ష చేస్తారు. సాధారణంగా వీరిలో TSH ఎక్కువగా ఉంటుంది. T3, T4 తక్కువగా గానీ, మమూలుగా గానీ ఉంటాయి. కొంతమందిలో TG, TPO Antibodies పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.

చికిత్స : హైపోథైరాయిడిజం చికిత్స చాలా సులభం. శరీరంలో లోపిస్తున్న థైరాయిడ్ హార్మోన్స్ బయటి నుంచి మాత్రం రూపంలో ఇస్తారు. వీటిని జీవితాంతం వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీన్ని పిల్లలు, వృద్ధులు, గుండె జబ్బులు గలవారికి ముందు చాలా తక్కువ మోతాదులో ఆరంభిస్తారు. ఎందుకంటే ఒకవేళ వృద్ధుల్లో గుండె రక్తనాళాలు సమస్యలు బయటపడకుండా ఉంటే, థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఇచ్చినప్పుడు అవి ఉన్నట్టుండి ఉదృతం కావచ్చు. అందువల్ల మందు తక్కువ మోతాదులో ఇచ్చి తర్వాత పెంచుకుంటూ వస్తారు. హైపోథైరాయిడిజంకు ఎటువంటి చికిత్సా తీసుకోకపోతే కోమలోకి వెళ్ళిపోయే ప్రమాదముంది. దీన్ని 'మిక్సిడీమా కోమా' అంటారు. థైరాయిడ్ మాత్రం పరగడపుననే వేసుకోవాలి. అరగంట తర్వాత అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు. రాత్రి టాబ్లెట్ వేసుకోదలిస్తే అంతకు ముందు 4-5 గంటలు ఆహారం తీసుకోకూడదు. అది నిజ జీవితంలో కష్టం. కాబట్టి ఉదయం పడగడపునే థైరాయిడ్ బిళ్ళ వేసుకోవాలి. ఒక వేళ ఒకరోజు మాత్రం మర్చిపోతే మర్నాడు రెండు మాత్రంలను ఒకేసారి వేసుకోవచ్చు. నెలసరి సమయంలో గర్భం ధరించినప్పుడు కూడా వీటిని మానరాదు. గర్భిణుల్లో థైరాయిడ్ హార్మోన్ అవసరం మరింత పెరుగుతుంది. గర్భం ఉన్న ఆడవాళ్ళు ప్రతి నెల వైద్యులను సంప్రదించాలి.

పుట్టుకతోనే..... కంజెనటల్ హైపోథైరాయిడిజమ్ : కొందరు పిల్లలకు పుట్టుకతోనే థైరాయిడ్ హార్మోన్ల లోపం (హైపోథైరాయిడిజం) ఉండొచ్చు. దీన్ని వెంటనే గుర్తించటం చాలా చాలా అవసరం. లేకపోతే పిల్లల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదల లోపాల్లోకి జారిపోతారు. అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పిల్లలందరికీ పుట్టిన వెంటనే థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయటం తప్పనిసరి చేశారు. కానీ మనదేశంలో ఇది ఆచరణ సాధ్యం కావటం లేదు. అయితే తల్లిదండ్రులే శ్రద్ధ తీసుకొని పిల్లలకు థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించటం మంచిది. పుట్టిన మూడవ రోజు నుండి ఐదవ రోజులోపు ఈ పరీక్ష చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. వీరిలో TSH మోతాదు 15 కన్నా ఎక్కువుంటే కంజెనటల్ హైపోథైరాయిడిజంగా గుర్తిస్తారు. ఈ సమస్య పుట్టినవారంలోపే గుర్తించి వైద్యం ప్రారంభించాలి.



డా|| జి.వి. గిరిధర్, M.D. (Gen. Med.) D.M. (Endo)
రాజమండ్రిలో మొట్టమొదటి ఇండియన్ మెడికల్ కౌన్సిల్
క్యాలిఫోర్నియా & ఆధర్వైట్ డయాబెటిస్
Asso. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
గాంధీ కళాశాల, హైదరాబాద్
Ex. Ass. ప్రొఫెసర్ డయాబెటిస్ & హార్మోన్స్,
ఆంధ్ర వైద్య కళాశాల, కింగ్ జార్జ్ హాస్పిటల్, విశాఖపట్నం గోదావరి సిటి స్పానింగ్ ఎదురుగా, గాంధీపార్కు దగ్గర, దానవాయిపేట, రాజమండ్రి

హార్మోన్స్

ఫోన్ : 0883 - 2479899
సెల్ : 77026 44144
76739 01474

డయాబెటిస్, జి.పి., థైరాయిడ్, సూపర్ స్టెఫాలిటి సెంటర్

అతి చురుకుదనం - హైపర్థైరాయిడ్

శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు అవసరానికి మించి ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుండటాన్ని 'హైపర్ థైరాయిడిజం' అంటారు. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు లోపించే హైపోథైరాయిడిజంతో పోలిస్తే సమాజంలో ఈ 'హైపర్' సమస్య కొంత తక్కువే. మొత్తం థైరాయిడ్ బాదతుల్లో 85% హైపో కనిపిస్తే 15% మందిలో ఈ 'హైపర్' ఉంటుందిగానీ దీన్ని త్వరగా గుర్తించకపోయినా, నిర్లక్ష్యం చేసినా దుష్ప్రభావాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా చాలామందిలో అకారణంగా గుండె దడ, వేడి వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేకపోవటం, బరువు తగ్గటం వంటి లక్షణాలతో ఈ సమస్య బయటపడుతుంటుంది. కొంతవాళ్ళు కూడా ఉండోచ్చు, ఇది క్రమేపీ పెరుగుతుండొచ్చు.

చికిత్స: హైపర్ థైరాయిడిజమ్ కు కార్బిమజోల్, మెథిమజోల్, ప్రొప్రైల్ థయోయురాసిల్ వంటి యాంటీ థైరాయిడ్ మందులతో చికిత్స చేస్తారు. వీటిని తగిన మోతాదులో మొదలుపెట్టి పరీక్షలు చేస్తూ స్తందనను బట్టి నెమ్మదిగా తగ్గిస్తారు. ఇలా కనీసం 1-3 ఏళ్ళు వాడల్సిరావచ్చు. కొందరికి అవసరమైతే తక్కువ మోతాదులో ఆ తర్వాత ఇవ్వాలి రావొచ్చు. దీంతో జబ్బు మళ్ళీ తిరగబెట్టుకుండా ఉంటుంది. పూర్తిగా తగ్గిన తర్వాత కూడా తక్కువ మోతాదులో మందులను కొంతకాలం కొనసాగించటం అవసరం. 40-60% మందికి ఈ మందులతోనే సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు ఆరంభించిన 2,3 నెలల్లోనే వీటితో పూర్తిగా నయమయ్యేది, లేనిదీ అర్థమైపోతుంది. ఆర్వెల్ల తర్వాత కూడా మందులను 40-60 మి.గ్రా. మోతాదులో ఇవ్వాలి వస్తుంటే వీటితో పూర్తిగా నయం కాదని అర్థం చేసుకోవచ్చు. అప్పుడు సర్జరీ చేసి థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించడం, లేదా రేడియో అయోడిన్ చికిత్సలో గ్రంథిని పూర్తిగా నిర్వీర్యం చేయటం వంటి చికిత్సలను ఆశ్రయించాల్సి వస్తుంది.

సర్జరీ: గొంతు దగ్గర ఉబ్బు (గాయిటర్) చాలా పెద్దగా ఉంటే సర్జరీ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో థైరాయిడ్ గ్రంథి కణజాలాన్ని దాదాపు పూర్తిగా తొలగిస్తారు. అయితే హైపర్ థైరాయిడిజమ్ సమస్య పూర్తి నియంత్రణలోనికి వచ్చిన తర్వాతే ఈ సర్జరీ చేయాలి ఉంటుంది. సర్జరీ సమయంలో గ్రంథిని పూర్తిగా తొలగించకుండా కొంత కణజాలం మిగిలేలా శస్త్రచికిత్స చేస్తే - సర్జరీ అనంతరం వచ్చే హైపోథైరాయిడిజమ్ సమస్యనూ తప్పించుకోవచ్చుగానీ ఇది పూర్తిగా సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఈ థైరాయిడ్ సర్జరీలో అనుభవం ఉన్న వారితో చేయించుకోవటం మాత్రం ముఖ్యం. **ఎందుకంటే ఈ థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించే క్రమంలో దీని పక్కనే ఉండే సున్నిత నిర్మాణాలైన పారాథైరాయిడ్ గ్రంథి, స్పర్షిటిక, సరములు వంటివాటికి హాని జరగుకుండా చూడటం అవసరం.**

రేడియో అయోడిన్ చికిత్స: గొంతు ఉబ్బు (గాయిటర్) చిన్నగానే ఉన్న వారికి ఇది బాగా అక్కరకొస్తుంది. ఇది చాలా తేలికైన చికిత్స. ఇటీవల కాలంలో విస్తృత ప్రాచుర్యంలోకి వస్తుంది. ఇందులో 10-15 మిల్లీ క్యూరీ మోతాదు రేడియో అయోడిన్ క్యాప్సుల్ లేదా ద్రవాన్ని మింగిస్తారు. మనం అయోడిన్ ను ఏ రూపంలో తీసుకున్నా ముందుగా అది థైరాయిడ్ గ్రంథికి చేరుకుంటుంది. అందువల్ల ఈ మాత్రను వేసుకోగానే రేడియేషన్ తో కూడిన అయోడిన్ అణువులు అక్కడికి చేరతాయి. ఆ రేడియేషన్ ప్రభావం థైరాయిడ్ కణజాలం మీద పనిచేసి క్రమేపీ థైరాయిడ్ గ్రంథి అతిగా పని చెయ్యటం తగ్గిపోతుంది. రేడియో అయోడిన్ చికిత్సతో గొంతు ఉబ్బు కూడా 30-40% వరకూ తగ్గుతుంది. మందు తీసుకున్న ఒకట్రైండు రోజుల పాటు పిల్లలకు దూరంగా ఉండటం, గర్భం ధరించాలనుకునేవారు ఈ రేడియో అయోడిన్ తీసుకున్న ఆర్వెల్ల వరకూ ఆగటం అవసరం. ఈ చికిత్సతో ఆర్వెల్ల నుండి ఏడాదిలో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు పూర్తిగా నిలిచిపోయి హైపోథైరాయిడిజం తలెత్తుతుంది. దానికి జీవితాంతం మందు వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే హైపర్ థైరాయిడిజం కారణంగా కంటి సమస్య (ఆఫ్ లోపతి) ఉన్నవారికి ఈ రేడియేషన్ చికిత్స ఇస్తే అది మరింత ఉద్యతం కావొచ్చు ఆఫ్ లోపతి అంత తీవ్రంగా లేనివారికి కూడా రేడియో అయోడిన్ చికిత్స ఇవ్వాలివస్తే. దానికి ఐదురోజుల ముందు తర్వాత తక్కువ మోతాదులో స్థిరాయిడ్స్ ఇస్తారు. దాంతో కళ్ళదెబ్బ తినకుండా ఉంటాయి.

కంటికి చికిత్స: హైపర్ థైరాయిడిజం బాధితుల్లో 30-45% మందికి తీవ్ర కంటి సమస్య తలెత్తుతుంటుంది. దీన్ని 'థైరాయిడ్ ఆఫ్ లోపతి' అంటారు. దీనికి కారణం - థైరాయిడ్ గ్రంథి కణజాలంపై దాడి చేస్తున్న యాంటీబోడీలు పారపాటున...కనుగుడ్డు కదలికలకు తోడ్పడే కండరాలలోని ఫైబ్రో బ్లాస్టుల మీద దాడిచెయ్యటం! నిర్మాణపరంగా ఈ రెండు కణజాలాల్లోనూ పోలికలుండటమే ఈ దాడికి కారణం. కనుగుడ్డు కండరాలపై ఈ అనూహ్య దాడివల్ల కనుగుడ్డు ముందుకు పాడుచువస్తుంది. కొందరిలో కంటిలో ఎరుపు పెరుగుతుంది. కంటిముందు దృశ్యాలు రెండుగా కనబడటం (డబుల్ విజన్) వంటి లక్షణాలూ కనిపిస్తాయి. సీటీస్కాన్ చేస్తే వీరి కనుగుడ్డు వెనుక ఉండే కండరాలు చాలా మందంగా తయారైనట్లు కనబడుతుంది. కొందరిలో ఈ థైరాయిడ్ కంటి సమస్య చాలా తీవ్రస్థాయిలో, చికిత్సకు ఒక పట్టాన లొంగకుండా తయారై, క్రమంగా చూపునకు చేటు తెచ్చిపెట్టి ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ ఆఫ్ లోపతి సమస్య సాధారణంగా యాంటీ థైరాయిడ్ మందులతోనే చికిత్స చేస్తారు. వీటితో నియంత్రణలోకి రాకపోతే ముందు స్థిరాయిడ్స్ అవీ పనిచేయకపోతే రోగ నిరోధకశక్తిని అణిచిపెట్టి మందులు ఇవ్వాలి వస్తుంది. వీటితోనూ ఫలితం లేకపోతే కేవలం ఆ కండరాలకు మాత్రమే తగిలేలా రేడియేషన్ చికిత్స కూడా చెయ్యాలి వస్తుంది. కొందరిలో హైపర్ థైరాయిడిజమ్ సమస్యను గుర్తించిన తర్వాత కొన్నాళ్ళకు ఈ కంటి సమస్య బయల్పడే మరికొందరిలో ముందు ఈ కంటి సమస్యతోనే థైరాయిడ్ వ్యాధి బయటపడొచ్చు. కొద్దిమందిలో వ్యాధి నెమ్మదించినట్టే కనబడి కొన్నాళ్ళకు మళ్ళీ దాడి ఆరంభించొచ్చు. ఇలాంటి వారిలో హైపర్ థైరాయిడిజమ్ నియంత్రణలో ఉన్నప్పటికీ ఆఫ్ లోపతి అలాగే ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చెయ్యటానికి లేదు. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లు సాధారణ స్థాయిలోనే ఉండి, కంటి సమస్యలుంటే వీరిని జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి. క్రమం తప్పకుండా థైరాయిడ్ హార్మోన్ మోతాదును పరీక్షిస్తుండాలి. అవసరమైన TSH Receptor Antibody Tg-Ab's, Tpo-Abs పరీక్షలు కూడా చేయాల్సి ఉంటుంది.