



إدارة التغذية والإعلام  
قسم التوعية التغذوية للمجتمع



وزارة الصحة



## كيف يمكن أن تؤثر مشاكل الغدة الدرقية على صحتك ؟

عندما تشعر بالتعب والالاكتئاب واضطرابات بالوزن فعليك  
بزيارة الطبيب وعمل الفحوصات الطبية، فإن كانت نتائج  
التشخيص تثبت وجود مشكلة في الغدة الدرقية  
(وهي غدة صغيرة أشبه بالفراشة وتقع في الرقبة)  
فإنها مشكلة صحية قد تشكل خطورة عليك.

## اضطرابات الغدة الدرقية وشيوعها :

إن الكثيرين منا لا يعرفون حتى مكان هذه الغدة، فلا غرابة في ذلك، والبعض الآخر لا يعرف عن وظائفها، علماً بأنها تؤثر على أجزاء كثيرة من جسمنا ويمكن أن تؤدي إلى مجموعة كبيرة من الأعراض، فإن هذه الأعراض يمكن أن تُرد خطأً أحياناً إلى مشاكل أخرى كالإكتئاب أو الإجهاد أو تأثير التقدم في السن، وللعلم فإن اضطرابات الغدة الدرقية شائعة إلى حد ما، فهي تصيب واحداً من كل عشرين شخصاً، لكنها أكثر شيوعاً بين النساء اللواتي يصبن بمشاكلها بنسبة واحدة من كل ١٤ امرأة في وقت ما من حياتهن خاصة في العشرينات والثلاثينات وبعد سن الستين.

ومع أن مشاكل الغدة الدرقية لا تشكل عادةً تهديداً لحياة الإنسان فقد يكون لها تأثيراً فعلياً على حالته العامة، فهذه المشاكل يمكن أن تؤثر على حالة الشخص النفسية ومستويات نشاطه وقدرته على احتمال الحرارة والبرودة وكذلك على الدورة الشهرية والخصوبة لدى النساء.

## أعراض اضطرابات الغدة الدرقية وتشخيصها :

إذا كانت مشاكل الغدة الدرقية ناتجة عن نقص في إفراز هرمون الثيروكسين، قد يؤدي ذلك إلى تباطؤ نمو الجسم لدى الأطفال ومن أكثر أعراض هذه المشكلة شيوعاً لدى البالغين التعب والشعور بالنعاس وزيادة الوزن بصورة ملحوظة إلا أن هناك أعراضاً أخرى يمكن أن تشمل النسيان وصعوبة التركيز وجفاف شعر الرأس وخشونته، وتساقطه وبالإضافة إلى تساقط شعر الحاجبين وجفاف الجلد واشتداد الحيض وغزارته وتكسر الأظافر والإمساك والشعور بالبرد.

أما إذا كانت مشاكل الغدة الدرقية ناتجة عن زيادة في إفراز هرمون الثيروكسين يؤدي إلى زيادة نشاط عمليات الأيض والتمثيل في الجسم وهو أمر يمكن أن يؤدي إلى فقد الوزن .

وتشمل الأعراض الأخرى الشعور بالحرارة والتعرق والعصبية وسرعة الانفعال، وفي بعض الحالات الأرق وانتفاخ وجحوظ العينين.

يمكن التأكد من تشخيص الحالاتين بواسطة فحص دم بسيط يشمل هرمونات الغدة الدرقية.

## من هم المعرضون للإصابة بمشاكل الغدة الدرقية؟

يمكن أن تحدث مشاكل الغدة الدرقية في أي مرحلة عمرية ، والفئة الأكثر عرضة هم النساء في عمر الثلاثين والأشخاص الذين لديهم عامل وراثي للإصابة بالمرض.

كما تزداد هذه الإمكانية لدى بعض المولودين في بلدان جنوب شرق آسيا والشرق الأوسط نظراً لقلة مادة اليود في أطعمة تلك البلدان. استعمال الملح المضاف إليه اليود يمكن أن يساعد على تلافي مشاكل الغدة الدرقية.

### الأغذية التي تحتوي على اليود:

الأغذية	محتوى اليود (ميكروجرام/تكل ١٠٠ جم)
الملح اليودي	٣٠٠٠
المأكولات البحرية	٦٦
الخضروات	٣٢
اللحم	٢٦
البيض	٢٦
منتجات الألبان	١٣
الخبز والحبوب	١٠
الفواكه	٤

وإذا ظهرت عليك أعراض ومشاكل الغدة الدرقية عليك بمراجعة الطبيب المختص في ذلك.

إشراف وإعداد: د. انتصار الشامي  
أخصائيات التغذية: - نوال الجزاف - العنود السميح - فاطمة الشمالي

تلفون: ٤٨١٩٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥

فاكس: ٤٨١٣٩٠٥