థైరాయిడ్ బరువు

◆ నా వయసు 38 సంవత్సరాలు. నాకు రెండేళ్లుగా హైపోథైరాయిడ్ సమస్య ఉంది. దానికి మందు తీసుకుంటున్నానుగానీ.. బరువు బాగా పెరిగిపోతున్నాను. పరిష్కారం ఏమిటి?

-కె.రమణి, నెల్లూరు

హైపోథైరాయిడిజం అంటే.. థైరాయిడ్ హార్మోను లోపించటం! దీనివల్ల శరీరంలో జీవక్రియల వేగం మందగిస్తుంది. ఫలితంగా మనుషులు మందకొడిగా మారతారు, బరువు పెరుగుతారు. ఇంత వరకూ నిజమే. అయితే హైపోథైరాయిడిజం సమస్యకు ఒకసారి చికిత్స ఆరంభించిన తర్వాత... పెరిగిన బరువు క్రమేపీ తగ్గిపోయి.. మళ్లీ మామూలుగా మారతారు.

చికిత్స తీసుకుంటున్నా కూడా మీరు బరువు పెరుగుతున్నారంటే అది.. మీమీ అలవాట్లు, మీరు తీసుకుంటున్న ఆహారం, చేస్తున్న శారీరక శ్రమ వంటి ఇతరత్రా కారణాల వల్ల.. మీరు మామూలుగా పెరుగుతున్న బరువేనన్నమాట! సాధారణంగా థైరాయిడ్ బాధితులందరూ తాము బరువు పెరగటానికి థైరాయిడ్ సమస్యే కారణమని భావిస్తుంటారు. అది నిజం కాదు. ఒకసారి థైరాయిడ్ సమస్యకు చికిత్స ఆరంభించిన తర్వాత.. మీ బరువుకూ, థైరాయిడ్‌కూ ఎలాంటి సంబంధం ఉండదు. నిజానికి థైరాయిడ్ సమస్య వల్ల పెరిగినా 2, 3 కిలోలు అదనంగా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. చికిత్స ఆరంభించిన తర్వాత ఆ అదనపు బరువు కూడా తగ్గిపోతారు. కాబట్టి ఇప్పుడు మీరు థైరాయిడ్‌ను అనుమానించే బదులు.. బరువు తగ్గించుకునేందుకు ఆహారం, వ్యాయామం వంటి మార్గాలను అనుసరించటం మంచిది. ఒకవేళ హైపోథైరాయిడ్ సమస్యకు మీరు సరిగా చికిత్స తీసుకోకుండా.. దాన్ని సరిగా నియంత్రించుకోని పరిస్థితుల్లో మాత్రం.. దాని వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని గుర్తించండి. దీని గురించి వైద్యులతో చర్చించి, పరీక్షలు చేయించుకుంటే థైరాయిడ్ సమస్య సరైన నియంత్రణలో ఉందో లేదో తెలుస్తుంది.

◆ నా వయసు 49 సంవత్సరాలు. బరువు బాగా తగ్గిపోతుంటే డాక్టర్‌ని సంప్రదించాను. హైపర్ థైరాయిడ్ లక్షణాలు ఉన్నాయన్నారు. దానివల్లే బరువు తగ్గుతామా? నాకీ సమస్య గురించి పెద్దగా అవగాహన లేదు. వివరంగా చెప్పండి.

- శ్రీదేవి, హైదరాబాద్

హైపర్ థైరాయిడిజం.. అంటే థైరాయిడ్ హార్మోన్ అవసరమైన దాని కంటే కూడా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుండటం! దీనివల్ల ఒంట్లో జీవక్రియల వేగం బాగా పెరుగుతుంది. బాగా ఆకలి వేస్తూనే ఉంటుంది, ఆహారం తీసుకుంటూనే ఉంటారు.. అయినా బరువు తగ్గుతుంటారు. ఎంత తిన్నా నీరసం, గుండెదడ, చమటలు పడుతుండటం వంటి లక్షణాల్నీ వేధిస్తుంటాయి. బరువు తగ్గటం కూడా.. ఈ హైపర్ థైరాయిడిజం లక్షణాల్లో భాగమే. హైపర్ థైరాయిడ్ సమస్యను సరిచెయ్యటం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారం.

దీనికోసం 'యాంటీ థైరాయిడ్' మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముందు వీటిని నాలుగైదు నెలల పాటు వాడి చూడాలి. అవసరమైతే మోతాదు పెంచాలి. అప్పటికీ సరైన ఫలితం కనిపించకపోతే శాశ్వత చికిత్సగా.. సర్జరీగానీ, 'రేడియో అయోడిన్' చికిత్సగానీ చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఈ చికిత్సల తర్వాత.. అప్పటి వరకూ కోల్పోయిన బరువు మొత్తం మళ్లీ ఆరు నెలల్లోపే పెరుగుతారు. మీరు బరువు గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన పని లేదు, ముందు హైపర్ థైరాయిడ్ సమస్యకు చికిత్స తీసుకోండి.

సమస్య + సలహా

మీ ఆరోగ్య సమస్యలను పోస్టుకార్డు మీదే రాయండి లేదా sukhi@eenadu.netకు మెయిల్ చేయండి.

సుఖీభవ, ఈనాడు కాంప్లెక్స్, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్-082.

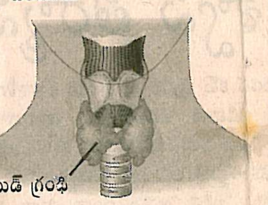
డా॥ కె.డి మోడి
ఎండోక్రైనాలజిస్ట్
మెడ్విన్ హాస్పిటల్
హైదరాబాద్

నియంత్రణలో ఉంటే సంతానం

◆ నా వయసు 32 ఏళ్లు. ఒక బాబు. పుట్టి నాలుగేళ్లవుతుంది. నాకు రెండేళ్లుగా థైరాయిడ్ సమస్య వచ్చింది. మరో బిడ్డ కావాలనుకుంటున్నాం. థైరాయిడ్ సమస్యల కారణంగా మొదటి నెలల్లో గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశాలుంటాయని విన్నాను. ఇది ఎంత వరకూ నిజం? నేనేం చెయ్యాలి?

- సుచిత్ర, రావులపాలెం

హైపోథైరాయిడిజం చాలా ఎక్కువగా ఉండి, అది నియంత్రణలో లేనప్పుడు మాత్రమే గర్భాన్ని వాయిదా వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడిజం నియంత్రణలో ఉంటే.. గర్భధారణతో ఎటువంటి సమస్యా ఉండదు. మీరు 'టీఎస్‌హెచ్' హార్మోన్ పరీక్ష చేయించుకోండి. అది మరీ ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే గర్భధారణ ప్రణాళికను వాయిదా వేసుకుని, ముందు టీఎస్‌హెచ్ నార్మల్ స్థాయికి వచ్చేందుకు చికిత్స తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడుతుంటే అది నార్మల్‌కు వస్తుంది. అప్పుడు సంతానం కోసం నిశ్చింతగా ప్రయత్నించవచ్చు



థైరాయిడ్ గ్రంథి

మధుమేహం ప్రధానం

◆ నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. 13 ఏళ్ల వయసు నుంచి సుగర్‌తో బాధపడుతున్నాను. ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు వాడుతున్నాను. ఇటీవలే థైరాయిడ్ సమస్య కూడా వచ్చింది. ఈ రెండు సమస్యలూ ఉన్నందున నేనేదైనా ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా?

-ఉమ, నెల్లూరు

మీరు చిన్నప్పటి నుంచే మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారంటే.. మీ సమస్య 'టైప్-1' రకం మధుమేహమని అర్థమవుతోంది. ఈ టైప్-1 మధుమేహానికీ, హైపోథైరాయిడిజానికీ కొంత దగ్గరి సంబంధం ఉంది. స్థూలంగా చూస్తే.. టైప్-1 మధుమేహుల్లో హైపోథైరాయిడిజం సమస్య ఎక్కువే. అయినా దీని గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన పనేం లేదు. థైరాయిడ్ సమస్యకు మందులు వాడుతుంటే సరిపోతుంది. దీన్ని నియంత్రించుకోవటం తేలిక, బాగా ఎదిగిన ఈ వయసులో ఇది మీకు ఎటువంటి సమస్యలూ తెచ్చిపెట్టదు కూడా. అదే ఏ 7, 8 ఏళ్ల (ఎదిగే) వయసులోనో అయితే హైపోథైరాయిడిజం వల్ల ఇతరత్రా ఎదుగుదల సమస్యల వంటివి రావచ్చు ఈ 25 ఏళ్ల వయసులో, దాని కారణంగా మీకు అలాంటి సమస్యలేమీ ఉండవు. మందులతో థైరాయిడ్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే సరిపోతుంది. ఇప్పుడు మీరు మధుమేహ నియంత్రణపై దృష్టిపెట్టి, దాన్ని కచ్చితంగా నియంత్రణలో పెట్టుకోవటం మాత్రం చాలా అవసరం. థైరాయిడ్ కోసం పథ్యాల వంటివేమీ లేవుగానీ మధుమేహం విషయంలో మాత్రం ఆహారం, వ్యాయామం వంటి రోజువారీ జాగ్రత్తలన్నీ తప్పనిసరి!

తగ్గితే ఆపచ్చా?

◆ ఎనిమిదేళ్ల క్రితం 'హైపర్ థైరాయిడ్' సమస్య వచ్చింది. మందులు వాడితే తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు మళ్లీ సమస్య వచ్చింది. డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తే.. 'రేడియో అయోడిన్' చికిత్స తీసుకోమని చెప్పారు. ఇది తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలా? మందులతో తగ్గదా?

-ఎ.పద్మనాభరావు, విజయవాడ

మీకు 'హైపర్ థైరాయిడిజం' సమస్య ఒకసారి తగ్గి, మళ్లీ వచ్చినట్లుఅర్థమవుతోంది. సాధారణంగా హైపర్ థైరాయిడిజం సమస్యకు ఏడాదిపాటు మందు వాడితే సగం మందిలో అది తగ్గిపోతుంది. అయినా కూడా మందులను ఒక్కసారిగా ఆపకుండా.. ఆ తర్వాత కూడా 2, 3 సంవత్సరాలపాటు దాన్ని తక్కువ డోసుల్లో కొనసాగించటం వల్ల అది మళ్లీ తిరిగి వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. మళ్లీ సమస్య వస్తే.. మళ్లీ చికిత్స ఆరంభించక తప్పదు. ఇలా రెండోసారి వచ్చినప్పుడు 'రేడియో అయోడిన్' చికిత్స తీసుకోవటం మంచిదే. ఇప్పుడు మందులతోనే మీకు ఆ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గిపోయే అవకాశాలు తక్కువ. కాబట్టి మీరు రేడియో అయోడిన్ చికిత్స గురించి తప్పకుండా ఆలోచించవచ్చు

పరీక్షలు చేయించాలి

◆ నా వయసు 53 సంవత్సరాలు. గొంతుకు ఇరువైపులా గడ్డలు వచ్చాయి. డాక్టర్‌కి చూపిస్తే థైరాయిడ్ అని చెప్పారు. ఈ సమస్య వల్ల శ్వాస కూడా కష్టంగా ఉంటోంది. పరిష్కారం చెప్పండి.

-కె.లక్ష్మన్న, కుప్పం.

మీరు రెండు రకాల పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఒకటి.. థైరాయిడ్ కోసం టీఎస్‌హెచ్ రక్తపరీక్ష. రెండోది.. గడ్డల దగ్గర నుంచి సూదితో కొద్దిగా నీరు తీసి చేసే 'ఫైన్ నీడిల్ ఆస్పిరేషన్ సైటాలజీ (ఎఫ్ఎన్ఏసీ)' పరీక్ష. ఈ రెండు పరీక్షలతో మీకున్నది ఏ తరహా థైరాయిడ్ సమస్య అన్నది స్పష్టంగా తెలిసిపోతుంది. దీనికి మందులతో చికిత్స సరిపోతుందా? సర్జరీ అవసరమా? అన్నది నిర్ణయించవచ్చు ఒక్కోసారి గొంతులోని గడ్డలు వాయునాళాన్ని (ట్రెకియా) నొక్కటం వల్ల శ్వాస ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. గడ్డలు రెండు వైపులా ఉన్నాయా? ఒకవైపే ఉన్నాయా? అన్నదీ చూసి, వాటి ఆధారంగా మీకు మందులు సరిపోతాయా? సర్జరీ అవసరమా? అన్నది నిర్ధారించాల్సి ఉంటుంది.