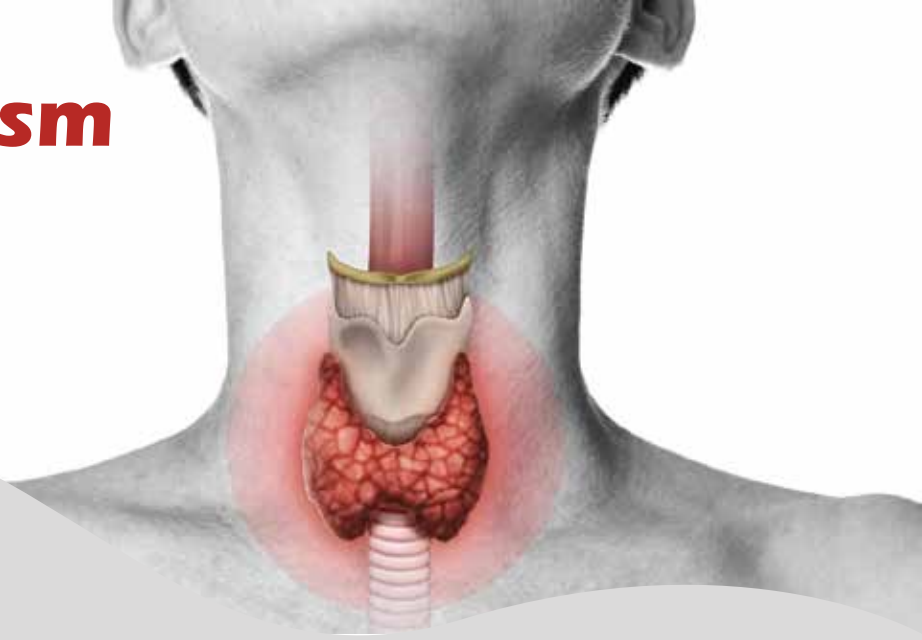


Hypothyroidism



Dr. Ashraf Ahmad Hammam
Specialist Internal Medicine



Is it a medical problem?

Hypothyroidism is common and frequently underdiagnosed, millions of people worldwide are unaware that they have the disease and remain untreated, In the GCC (Gulf Cooperation Council) countries, the prevalence of hypothyroidism ranges from 7% to 41% specially among older women, pregnant women and in patients with comorbidities like sleep apnoea and diabetes mellitus, on the other hand, untreated hypothyroidism can contribute to hypertension, dyslipidemia, infertility, cognitive impairment, chronic fatigue and neuromuscular dysfunction.

What are the causes of hypothyroidism ?

The most common cause of hypothyroidism worldwide is **iodine deficiency**. In countries with routine iodine supplementation, **autoimmune thyroid disorders** (Hashimoto's Thyroiditis) are the most common causes of hypothyroidism, the risk of having the disease increases with Pre-existing autoimmune condition, High iodine intake, Selenium deficiency, Cigarette smoking, Childhood weight gain and being overweight or obese at age 14 years which have been associated with thyroid autoimmunity and hypothyroidism. Some times Hypothyroidism may be **transient** and require no or only short-term therapy, as in patients with painless thyroiditis or postpartum thyroiditis or caused temporarily by using drugs such as lithium. Other causes includes Surgical Thyroidectomy, Radioiodine therapy , External neck irradiation, some kinds of Drugs. **Hypothyroidism may be the first or only manifestation of hypothalamic or pituitary diseases.**



A condition caused by an underactive thyroid gland



It slows down a person's metabolism



It leads to weight gain and sluggishness



It can be treated with thyroid hormone replacement medication

How it looks like?

People with overt hypothyroidism usually feels sleepy and tired most of the time, with little energy, lot of negative thoughts and depression, lack of concentration , foggy thinking and poor memory. Most of the cases have wt gain, face puffiness ,slow movement, muscle and bone pain and stiffness. The skin and hair become dry , pale, cold and the nails becomes brittle. Feeling cold all time and constipation is a usual complain, while women usually mention menstrual irregularities , infertility , miscarriage history, and high blood pressure with dyslipidaemia.

How it is managed?

Once diagnosed , the specialist doctor give a compensatory dose of thyroid gland hormone (Thyroxine) according to the patient age , condition and needs (specially during pregnancy), thyroxine should be taken with special precautions like it has to be taken on an empty stomach At least 30-60 minutes before the meal, usually the breakfast or at bed time not less than 3hrs after evening meal. The following drugs should be administered at least 4 hours away from thyroxine dose to minimize possible interactions: Calcium supplements, Proton-pump inhibitors, Bile acid sequestrants(cholestyramine and colesevelam), Bisphosphonates, Ferrous sulfate, Aluminium-containing antacids, Sucralfate, Anticonvulsants.

خمول الغدة الدرقية



د. أشرف احمد همام
اختصاصي باطنية

هل هي مشكلة طبية؟

قصور الغدة الدرقية أمر شائع ولا يتم تشخيصه في كثير من الأحيان، ولا يدرك ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم أنهم مصابون بالمرض ويظلون دون علاج . في دول مجلس التعاون الخليجي، تتراوح نسبة انتشار قصور الغدة الدرقية من 7% إلى 41% خاصة بين النساء الأكبر سناً والحوامل. وفي المرضى الذين يعانون من أمراض مصاحبة مثل توقف التنفس أثناء النوم ومرض السكري، من ناحية أخرى، يمكن أن يساهم قصور الغدة الدرقية غير المعالج في ارتفاع ضغط الدم، واضطراب دهون الدم، والعقم، وضعف الإدراك، والتعب المزمن والخلل العصبي العضلي.

ما هي أسباب خمول الغدة الدرقية؟

السبب الأكثر شيوعاً لقصور الغدة الدرقية في جميع أنحاء العالم هو نقص اليود. اما في البلدان التي لديها استخدام لمكملات اليود بصفة عامة، تعد اضطرابات الغدة الدرقية المناعية الذاتية (التهاب الغدة الدرقية هاشيموتو) هي السبب الأكثر شيوعاً لقصور الغدة الدرقية، ويزداد خطر الإصابة بهذا المرض عند وجود امراض مناعية اخرى تم تشخيصها مسبقاً، وايضا ارتفاع تناول اليود اكثر من اللازم ، ونقص السيلينيوم، وتدخين السجائر، وزيادة الوزن في مرحلة الطفولة وبخاصة زيادة الوزن أو السمنة في سن 14 عاماً والتي ترتبط بالمناعة الذاتية للغدة الدرقية وقصور الغدة الدرقية. في بعض الأحيان قد تحدث التهابات بسيطة غير مناعية في الغدة الدرقية وفي هذه الحالة قد يكون قصور الغدة الدرقية عابراً ولا يتطلب علاجاً أو لا يتطلب سوى علاج قصير الأمد، كما هو الحال في المرضى الذين يعانون من التهاب الغدة الدرقية غير المؤلم أو التهاب الغدة الدرقية بعد الولادة أو الناجم عن استخدام أدوية مثل الليثيوم. تشمل أسباب خمول الغدة الدرقية ايضاً استئصال الغدة الدرقية جراحياً، والعلاج باليود المشع، واجراء الاشعة السينية الخارجية للرقبة، واستخدام بعض أنواع الأدوية. في بعض الاحيان ، قد يكون قصور الغدة الدرقية هو المظهر الأول أو الوحيد لأمراض الغدة النخامية.

كيف يبدو المريض؟

عادة ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية بالنعاس والإرهاق في معظم الأوقات، مع القليل من الطاقة، والكثير من الأفكار السلبية والاكتئاب، وقلة التركيز، والتفكير الضبابي وضعف الذاكرة. معظم الحالات تعاني من زيادة الوزن، وانتفاخ الوجه، وبطء الحركة، وآلم وتيبس في العضلات والعظام. يصبح الجلد والشعر جافين، شاحبين، باردين، وتصبح الأظافر هشّة. الشعور بالبرد طوال الوقت والإمساك المزمن هي شكاوى شائعة، بينما تشير النساء عادة إلى عدم انتظام الدورة الشهرية والعقم بل ومن الممكن مرات اجهاض سابقة للحمل وارتفاع بضغط الدم مع اضطراب دهون الدم والكوليسترول.

كيفية العلاج؟

بمجرد تشخيص المرض يقوم الطبيب المختص بإعطاء جرعة تعويضية من هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين) حسب عمر المريض وحالته واحتياجاته (خاصة أثناء الحمل)، ويجب تناول الثيروكسين باحتياطات خاصة مثل تناوله على معدة فارغة. على الأقل 30-60 دقيقة قبل الوجبة، عادة قبل الإفطار أو من الممكن تناولها قبل النوم مباشرة مع الاخذ بالاعتبار ان لا يقل عن ترك 3 ساعات بعد وجبة المساء بدون طعام. ايضاً يجب تناول الأدوية التالية قبل 4 ساعات على الأقل من تناول جرعة هرمون الغدة الدرقية لتقليل التفاعلات المحتملة وهي : مكملات الكالسيوم، ادوية حماية المعدة ، مثبطات حمض الصفراء (الكوليستيرامين والكوليستيريفلام)، البيوفوسفونات، كبريتات الحديدوز، مضادات الحموضة المحتوية على الألومنيوم او السوكرالفات والادوية مضادات التشنجات.