قصور الغدة الدرقية.. إفرازاتها هي الدليل

تشعرون بتعب غير اعتيادي؟ تواجهون مشاكل غريبة مع الوزن؟ ماذا لو كان السبب الغدّة الدرقية؟ اختبار بسيط، يشرح عوارض قصور الغدة الدرقية، وإلى أي مدى أنتم معرّضون للإصابة بها.

1- شعرك وأظافرك ينموان ببطء، أو انهما هشان ويتكسران بسهولة؟

أ- نعم

ب- لا

2- هل إبطاك جافان، قلما يتعرقان؟

أ- نعم

ب- لا

3- هل لديك بشرة جافة وسميكة وخشنة؟

أ- نعم.

ب- لا

4- لون بشرتك غير طبيعي ومائل إلى الاصفرار؟

أ- نعم

ب- لا

5- هل لديك مشكلة في السمع؟

أ- نعم

ب- لا

6- تواجه صعوبة في خسارة وزنك؟

أ- نعم

ب- لا

7- هل لديكِ تجاعيد عميقة في الجبين؟

أ- نعم

ب- لا

8- تشعر غالباً بالبرد؟

أ- نعم

ب- لا

9- هل شعرك يتساقط أو تلاحظ انّ الوبر على جسمك بدأ يختفي؟

أ- نعم

ب- لا

10- هل تعاني الامساك في أغلب الأحيان؟

أ- نعم

ب- لا

11- هل أصابعك ملتوية؟

أ- نعم

ب- لا

12- هل معدل الكوليسترول لديك عال، أو تعاني فقر الدم؟

أ- نعم

ب- لا

13- هل صوتك أجش أو مبحوح؟

أ- نعم

ب- لا

14- تفتقر إلى الطاقة وتحس بتعب مزمن، على الرغم من حصولك على ساعات كافية من النوم؟

أ- نعم

ب- لا

15- هل يدق قلبك ببطء؟

أ- نعم

ب- لا

الإجابات الصحيحة:

إذا كان عدد أجوبتك بـ"نعم" 5 وما دون:

لا قصور في الغدة الدرقية

بناء على نتائج هذا الاختبار، لا توجد لديك مشاكل في الغدة الدرقية. يجدر أن تعرف أن هذا المرض يتجلّى في البداية عبر عوارض طفيفة عديدة غير ذات أهمية. أما إذا راودك الشك، فلا تتردد في التحدث مع طبيبك.

إذا كان عدد أجوبتك بـ"نعم" 5 وما فوق:

انتبه أنت معرّض

نتائج هذا الاختبار تشير إلى أنك ربما تُعاني قصوراً في الغدة الدرقية. بالتالي، من نقص فادح في هرمونات الدرقية. هذه الحالة يمكن علاجها من خلال المتابعة الطبّية المناسبة، تحدّث إلى طبيبك من دون تخير.

يتسم قصور الغدة الدرقية بمجموعة من الأعراض الرئيسة، التي تُشير إلى تباطؤ الأيض: انخفاض مُعدّل دقات القلب، زيادة الإمساك، صعوبة في إخراج الفضلات، انخفاض القدرة الفكرية، والعصبية، زيادة الوزن، انخفاض الرغبة الجنسية، والشعور بالبرد غالباً. هذا يعني أن أداء الغدة الدرقية قد تباطأ وانخفض إنتاج الهرمونات الخاصة بها. غير أنّه من الواجب التنبيه إلى أن أعراض اضطرابات الغدة الدرقية، يمكن أن تختلف من شخص إلى آخر، كما يمكن أن تكون مؤشراً إلى وجود أمراض أخرى. يُتيح لك التقييم الطبي الشامل إراحة بالك بشأن صحتك، أو الحصول على العلاج المناسب إذا لزم الأمر.