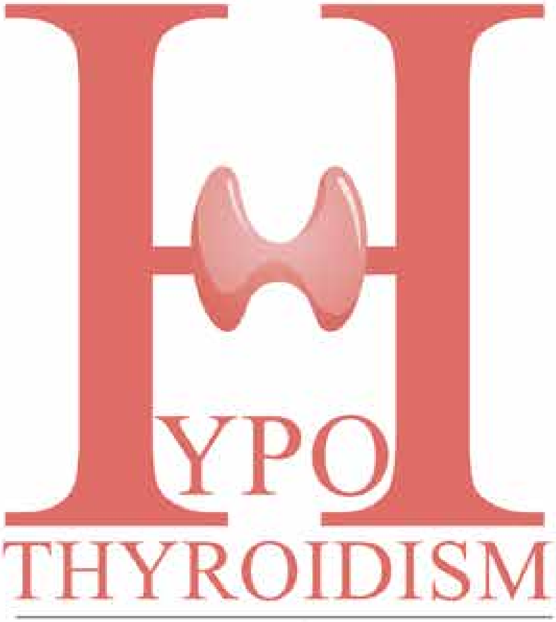

ہائپوتھائیرائڈیزم

ہائپوتھائیرائڈیزم کیا ہے؟

ہائپوتھائیرائڈیزم ایک ایسی بیماری ہے جس کی وجہ سے انسانی جسم میں بہت کم تھائیرائڈ ہارمون بنتے ہیں۔ ایک اور اصطلاح میں اس کو "غیر فعال تھائیرائڈ" بھی کہا جاتا ہے۔ ہائپوتھائیرائڈیزم کی بیماری، تھائیرائڈ کی سب سے عام بیماری سمجھی جاتی ہے۔ یہ اکثر خواتین اور 60 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ زیادہ تر ہائپوتھائیرائڈیزم خاندان میں جنیاتی منتقلی کے سبب ہوسکتا ہے۔

ہائپوتھائیرائڈیزم کی علامات کیا ہیں؟

تھکاوٹ / کاہلی ، ذہنی دباؤ، سردی محسوس کرنا ، وزن میں اضافہ (صرف 10-5 پاؤنڈ یا 2 -4 کلوگرام)، خشک جلد، بالوں کا گرنا، قبض، ماہواری کی بے ضابطگیاں۔

یہ علامات صرف ہائپوتھائیرائڈیزم کے لئے مخصوص نہیں ہیں۔ بلکہ مکمل اور یقینی جانچ کے لیئے آپ کا ڈاکٹر خون کا ایک ٹیسٹ کروا سکتا ہے تاکہ وہ یہ جان سکے کہ آیا یہ علامات ہائپوتھائیرائڈیزم کی وجہ سے ہیں یا کسی اور سبب سے۔ جزوی ہائپوتھائیرائڈیزم میں مبتلا افراد میں ہائپوتھائیرائڈیزم کی علامات کا ہونا ضروری نہیں ہے۔

ہائپوتھائیرائڈیزم ہونے کی وجوہات کیا ہیں؟

بالغوں میں ہاشی موٹو کی بیماری ہائپوتھائیرائڈیزم کی سب سے عام وجہ ہے۔ اسکے علاوہ آئوڈین کی کمی بھی اس بیماری کا سبب بنتی ہے۔ ہاشی موٹو کی بیماری میں جسم کا مدافعتی نظام تھائرائڈ غدود پر حملہ کرتا ہے اور اسے نقصان پہنچاتا ہے ، لہذا تھائرائڈ غدود مناسب مقدار میں تھائرائڈ ہارمون نہیں بنا پاتا اور یہ وجہ ہائپوتھائیرائڈیزم کی بیماری کا سبب بن جاتی ہے۔ ہائپوتھائیرائڈیزم تھائرائڈ گلٹی کی سرجری یا تابکاری کے علاج کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے جو تھائرائڈ کی دیگر قسم کی بیماریوں کے علاج کے لیئے کی گئی ہوں۔ پٹیوٹری غدود کی خرابی بھی ہائپوتھائیرائڈیزم کی بیماری کی وجہ ہوسکتی ہے۔ ہائپوتھائیرائڈیزم کا مرض پیدائشی بھی ہوسکتا ہے جس کی وجہ تھائرائڈ غدود کا ٹھیک طرح سے

نشونما نہیں کرپاتا ہے۔ ہائپو تھائیرائڈیزم تھائرائڈ گلٹی کی سرجری یا تابکاری کے علاج کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے جو تھائرائڈ کی دیگر قسم کی بیماریوں کے علاج کے لیئے کی گئی ہوں۔ پٹیوٹری غدود کی خرابی بھی ہائپو تھائیرائڈیزم کی بیماری کی وجہ ہوسکتی ہے۔ ہائپو تھائیرائڈیزم کا مرض پیدائشی بھی ہو سکتا ہے جس کی وجہ تھائرایڈ غدود کا ٹھیک طرح سے نشونما نہیں کرپاتا ہے۔

ہائپو تھائیرائڈیزم آپ کی صحت کو کس طرح متاثر کرسکتا ہے؟

بالغوں میں ہائپو تھائیرائڈیزم ذہنی کمزوری اور جسمانی کارکردگی میں سستی کا باعث بنتا ہے۔ یہ ہائی بلڈ کولیسٹرول کی وجہ بن سکتا ہے جو دل کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر ہائپو تھائیرائڈیزم کا علاج نہ کرایا جائے تو یہ ایک جان لیوا بیماری (Myxedema coma) کو بھی جنم دے سکتا ہے۔ حمل میں ہائپو تھائیرائڈیزم کی تشخیص کا کرنا ضروری ہے۔ ماں میں ہائپو تھائیرائڈیزم کی موجودگی بچے یا بچے کے دماغ کی نشوونما کو متاثر کرسکتی ہے۔ بچوں کی پیدائش کے وقت ہائپو تھائیرائڈیزم کی جانچ ضرور کروانی چاہیئے۔ نوزائیدہ بچوں میں ہائپو تھائیرائڈیزم کی تشخیص پر اگر فوری طور پر علاج نہ کیا جائے تو بچہ میں ذہنی معذوری ہوسکتی ہے یا وہ قدرتی طور پر عام بچوں کی طرح بڑھنے سے محروم ہوسکتا ہے۔

ہائپو تھائیرائڈیزم اور دل کے امراض

ہائپو تھائیرائڈیزم دل کی بیماریوں کا سبب بھی بن سکتا ہے کیونکہ تھائرائڈ ہارمونز دل کے دھڑکنے اور دل سے خون پمپ کرنے کی شرح کو متاثر کرسکتے ہیں۔ ہائپو تھائیرائڈیزم کولیسٹرول اور ٹرائگلیسیرائڈز کی سطح کو خطرناک حد تک بڑھاسکتا ہے۔ یہ تمام وجوہات دل کی ناکامی کا سبب بھی بن سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ دل سے متعلق دیگر ممکنہ مسائل میں ہائی بلڈ پریشر، دل کا بڑھ جانا، دل پر دباؤ، دل کی شریانوں کی سختی اور دل کے دھڑکنے کی شرح میں کمی شامل ہیں۔ ہائپو تھائیرائڈیزم کی وجہ سے دل سے متعلق لاحق خطرات کو کم کرنے کے لیئے ضروری ہے کہ آپ ہائپو تھائیرائڈیزم کی علامات محسوس کرنے پر اپنے معالج سے رجوع کریں، اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی رکھیں اور اپنے کولیسٹرول کی سطح کی جانچ کرواتے رہیں۔

ہائپوتھائیرائڈیزم کی تشخیص کس طرح کی جاتی ہے؟

بلڈ ٹیسٹ میں تھائیرائڈ ہارمون (TSH) اور تھائرائڈ ہارمون (T4) کی پیمائش کی جاتی ہے۔ جب خون میں TSH کی سطح زیادہ اور T4 کی سطح کم ہوتی ہے تو یہ ہائپوتھائیرائڈیزم کے ہونے کا یقینی ثبوت ہوتا ہے۔ بہت ابتدائی یا جزوی ہائپوتھائیرائڈیزم میں ، TSH زیادہ ہوگا لیکن T4 کی سطح نارمل ہوسکتی ہے۔ جس پر آپ کا ڈاکٹر ہائپوتھائیرائڈیزم کی یقینی تشخیص کے لیئے تھائیرائڈ ہارمون ٹیسٹ وقفہ وقفہ سے کرواسکتا ہے تاکہ یہ تعین کیا جاسکے کہ ہائپوتھائیرائڈیزم کس رفتار سے پنپ رہا ہے۔ ہاشی موٹو بیماری کی وجہ سے ہونے والی ہائپوتھائیرائڈیزم کی بیماری کا پتہ خون کے ٹیسٹ میں اینٹی تھائیرائڈ اینٹی باڈیز کی موجودگی سے لگایا جاتا ہے۔

ہائپوتھائیرائڈیزم کا علاج کس طرح کیا جاتا ہے؟

ہائپوٹائیرائڈیزم کا علاج تھائرایڈ ہارمون کی دوا سے کیا جاتا ہے ، تھائرائڈ ہارمون کی گولیاں (Thyroxine) خالی پیٹ لی جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کو زندگی بھر تھائیرائڈ ہارمون کی دوا لینی پڑتی ہے۔ اگر برانڈ یا خوراک کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو ، آپ کا ڈاکٹر آپ کو TSH کے لئے دوبارہ خون کے ٹیسٹ کروانے کا مشورہ دے گا۔ دوا کی خوراک کو TSH ٹیسٹوں کی بنیاد پر ایڈجسٹ کیا جاتا ہے۔ آپ کے لیئے زندگی بھر خوراک کی ردہ بدل ضروری ہوسکتی ہے ، بشمول حمل کے دوران۔ اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے معائنہ کے دوران آپ خوراک کی تبدیلیوں پر تبادلہ خیال کرسکتے ہیں۔

اگر آپ کو ٹیسٹ کروانا چاہئے تو آپ کو کیسے پتہ چلے گا؟

اگر آپ میں ہائپوتھائیرائڈیزم کی علامات میں سے ایک یا زیادہ علامات ہیں ، یا اگر آپ کے خاندان میں تھائرائڈ کی بیماری پہلے سے موجود ہے تو ، اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ کیا آپ کو بلڈ ٹیسٹ کروانا چاہئے۔ ڈاکٹر 60 سال سے زیادہ عمر کی خواتین میں بھی جانچ کی سفارش کرسکتے ہیں ، یہاں تک کہ اگر ان میں علامات نہ ہوں۔ اگر آپ کو ہائپوتھائیرائڈیزم کی تشخیص ہوتی ہے تو ، آپ کو صحت مند اور توانہ زندگی گزارنے کے لیئے علاج کی ضرورت ہے۔

معالج سے پوچھے جانے والے ممکنہ سوالات:

کیا مجھے ہائپوتھائیرائڈیزم ہے؟

مجھے اس کے لیئے کس علاج کی ضرورت ہے؟

مجھے کتنی بار اپنا معائنہ کروانا چاہیئے؟

یا مجھے کسی اینڈوکرینولوجسٹ کو دیکھانا چاہیئے؟

Urdu editor: Dr. Nanik Ram