

# TANDA, GEJALA HIPOTIROIDISME



## HIPOTIROID

**Kelenjar** tiroid ialah kelenjar saiz kecil berbentuk seperti rama-rama terletak di pangkal bahagian depan leher anda, hanya di bawah halkum anda.

Hormon yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid - triiodothyronine (T3) dan tiroksina (T4) - mempunyai kesan besar ke atas kesihatan anda dan memainkan peranan penting dalam semua aspek metabolisma.

Ia mengekalkan kadar di

mana badan menggunakan lemak dan karbohidrat, membantu mengawal suhu badan, mempengaruhi kadar jantung dan membantu mengawal pengeluaran protein.

Hipotiroid terhasil apabila kelenjar tiroid gagal menghasilkan hormon yang cukup. Tanda dan gejala hipotiroidisme berbeza, bergantung kepada tahap kekurangan hormon.

Tetapi secara umum, apa saja masalah yang dihidap berkembang secara perlahan, selalunya selama beberapa tahun menyebabkan gejala ini tidak disedari lebih awal.

Contohnya keletihan, peningkatan berat badan yang mana selalu dikaitkan peningkatan usia.

Namun, semakin metabolisma menjadi lebih perlahan, anda mungkin menyedari ia menunjukkan tanda yang lebih jelas termasuk:

- Keletihan

- Peningkatan sensitiviti kepada sejuk
- Sembelit
- Kulit kering
- Kenaikan berat badan
- Muka bengkak
- Serak
- Lemah otot
- Tahap kolesterol darah tinggi
- Sakit otot, kelembutan dan ketegangan
- Kesakitan, kekejangan atau bengkak pada sendi
- Pendarahan haid lebih berat daripada tempoh haid yang normal atau haid tidak teratur
- Rambut gugur
- Kadar jantung perlahan
- Kemurungan
- Kemosrotan memori

## FAKTOR RISIKO

Walaupun sesiapa sahaja boleh menghidap hipotiroid, anda berada di tahap risiko tinggi jika anda:

- Seorang wanita berusia lebih 60 tahun

- Mempunyai penyakit autoimun
- Mempunyai sejarah keluarga penyakit tiroid
- Mempunyai penyakit autoimun lain, seperti artritis reumatoid atau lupus, satu keadaan radang kronik
- Dirawat dengan iodin radioaktif atau anti-tiroid ubat-ubatan
- Menerima radiasi ke leher atau bahagian atas dada
- Menjalani pembedahan tiroid (sebahagian thyroidectomy)
- Hamil atau melahirkan anak dalam tempoh enam bulan yang lalu

Rawatan standard untuk hipotiroid membolehkan penggunaan harian ubat sintetik hormon tiroid levotiroksina (Levothroid, Synthroid, lain-lain). Ubat ini mengembalikan tahap hormon yang mencukupi, menterbalikkan tanda dan gejala hipotiroid.

Selepas satu hingga

dua minggu memulakan rawatan, anda akan berasa kurang penat. Ubat ini juga secara beransur mengurangkan tahap kolesterol tinggi berpunca oleh penyakit itu dan boleh mengurangkan pertambahan berat badan.

Rawatan dengan levotiroksina biasanya sepanjang hayat, tetapi kerana dos yang anda perlukan boleh berubah, doktor anda mungkin akan memeriksa tahap (thyroid stimulating hormone) TSH setiap tahun.

## Menentukan dos sesuai boleh mengambil masa

Untuk menentukan dos levotiroksina yang betul doktor biasanya memeriksa tahap TSH selepas dua hingga tiga bulan. Hormon berlebihan boleh menyebabkan kesan sampingan, seperti:

- Selera makan meningkat
- Insomnia
- Jantung berdebar

- Tidak stabil

Jika anda mempunyai penyakit arteri koronari atau hipotiroid teruk, doktor boleh memulakan rawatan dengan jumlah ubat-ubatan lebih kecil dan secara beransur meningkatkan dos. Penggantian hormon progresif membolehkan hati anda menyesuaikan diri dengan peningkatan dalam metabolisma.

Levotiroksina menyebabkan hampir tiada kesan sampingan apabila digunakan dalam dos yang sesuai dan murah. Jika anda menukar jenama, beritahu doktor untuk memastikan anda masih menerima dos yang betul. Juga, jangan skip dos atau berhenti mengambil ubat sekiranya anda berasa lebih baik. Jika anda lakukan, gejala hipotiroid secara beransur-ansur akan kembali.