<u>হাইপোথায়রয়েডিজম বা থায়রয়েড হরমোনের ঘাটতিজনিত সমস্যা</u>

থায়রয়েডের হরমোনের তারতম্যজনিত সমস্যা দুই রকম হতে পারে। যেমন- শরীরে থায়রয়েড হরমোনের পরিমাণ কমে গেলে বা হাইপোথায়রয়েডিজম, আবার বেড়ে গেলে হাইপারথায়রয়েডিজম । হাইপোথায়রয়েডিজমের রোগের সংখ্যা হাইপারথায়রয়েডিজমের চেয়ে অনেক বেশি। আমাদের দেশে সেটি আরো প্রকট। বাংলাদেশের আয়োডিন ঘাটতিজনিত ব্যাপক জনগোষ্ঠী এ সমস্যায় আক্রান্ড়। আমাদের সামগ্রিক জীবনমানের উপরে থায়রয়েড হরমোন ঘাটতি সুগভীর ঋণাত্মক প্রভাব বিস্ড়ার করে আছে। আমাদের দেশে ব্যাপক সংখ্যক নির্বোধ মানুষ, বন্ধ্যা দম্পতি ও স্থুলদেহী জনগোষ্ঠীর পিছনে হাইপোথায়রয়েডিজম অন্যতম ক্রীডনডক।

লক্ষণ :

ক) সাধারণ লক্ষণসমূহ:

১) অবসাদগ্রস্ড়তা, ঘুম ঘুমভাব;

২) ওজন বৃদ্ধি;

৩) ঠান্ডা সহ্য করতে না পারা;

৪) গলার স্বরের কোমলতা কমে যাওয়া এবং অনেকটা ভারী বা কর্কশ শোনানো।

৫) গলগন্ড নিয়ে প্রকাশ করতে পারে।

খ) হার্ট ও ফুসফুসীর সমস্যা:

১) হৃদস্পন্দন কমে যাওয়া, উচ্চ রক্তচাপ, বুকে ব্যথা অনুভব করা অথবা হার্ট ফেইলর হতে পারে।

২) হৃদযন্ত্রের আবরণে অথবা ফুসফুসের আবরণে পানি জমা।

গ) স্নায়ু ও মাংসপেশীর সমস্যা:

১) মাংসপেশীতে ব্যথা বা শক্ত চাপ অনুভব করা;

২) স্নায়ু ও মাংসপেশী নির্ভর রিফ্লেক্স কমে যাওয়া;

৩) বধিরও হতে পারে;

৪) বিষণ্নতা ও মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ড় হবার সম্ভাবনা;

৫) মাংসপেশীর টান কমে যাওয়া।

ঘ) চর্ম বা ত্বকের সমস্যা:

১) শুষ্ক, খসখসে ও ব্যাঙের ত্বকের মতো হয়ে যাওয়া;

২) ভিটিলিগো নামক এক ধরনের শ্বেতী রোগে আক্রান্ড় হওয়া;

৩) চর্মে মিক্সিডিমা নামক এক ধরনের রোগে আক্রান্ড় হওয়া।

ঙ) প্রজননতন্ত্রে সমস্যা:

Dr Shahjada Selim

১) মাসিকের সময় বেশি রক্তপাত হওয়া;

২) বাচ্চা হওয়ার ক্ষমতা নষ্ট হওয়া

৩) প্রজননে অক্ষমতা ।

চ) পরিপপাকতন্ত্রের সমস্যা:

১) পায়খানা শক্ত হওয়া ;

২) পেটে পানি জমতে পারে ।

হাইপোথাইরয়েডিজম হলে শিশুদের বেলায় অবর্ধনজনিত রোগ বা ক্রিটিনিজম হবে এবং উঠতি বয়স্কদের বা প্রাপ্তবয়স্কদের মিক্সিডিমা হয়। ক্রিটিনিজমের লক্ষণগুলোর মধ্যে উলে কযোগ্য হলো মাংসপেশি ও হাড় এবং স্নায়ুতন্ত্রের সঠিক বর্ধন না হওয়া। এর ফলে শিশু বেঁটে হয়, বোকা বা বুদ্ধিহীন হয়ে থাকে। জিহ্বা বড় হবে ও মুখ থেকে বেরিয়ে আসে এবং নাভির হার্নিয়া হয়। হাইপোথাইরয়েডিজম হওয়ার উলে খযোগ্য কারণ হচ্ছে অটোইমিউন ধ্বংসপ্রাপ্ত, ওষুধ, টিএসএইচ স্বল্পতা, গর্ভাবস্থায় মায়ের থাইরয়েড হরমোন স্বল্পতা ইত্যাদি।

কম হরমোনের চিকিৎসা

রোগের ধরন অনুযায়ী চিকিৎসা পদ্ধতিও ভিন্ন। তবে অধিকাংশ রোগীই ভোগেন হাইপোথারিয়েডিজম অর্থাৎ তাদের থাইরয়েড গ ্যান্ড থেকে কম পরিমাণ থাইরয়েড হরমোন থাইরক্সিন নিঃসৃত হয়। এই ঘাটতি পূরণ করার জন্য ডাক্তাররা তাদের থাইরক্সিন ট্যাবলেট খাবার পরামর্শ দেন। প্রয়োজন অনুযায়ী রোগীকে ১০০ থেকে ২০০ মাইক্রোগ্রাম থাইরক্সিন দেওয়া হয়।

ওষুধ খাওয়ার নিয়ম

সারাজীবন ওষুধ খেতে হবে কি-না তা রোগের ধরনের ওপর নির্ভরশীল। যার থাইরক্সিন ঘাটতি সামান্য, উপসর্গও কম তার সারাজীবন ওষুধ খাবার প্রশ্নই ওঠে না। ৬ মাস- ২ বছরেই সে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যাবে। অনেক ওষুধ ছাড়াও সুস্থ হয়ে যান। কিন্তু যার একেবারেই থাইরক্সিন নিঃসরণ হয় না বা কোনো কারণে থাইরয়েড গ ্যান্ডটাকেই কেটে বাদ দিতে হয়েছে তাদের সারাজীবন ওষুধ না খেয়ে উপায় নেই।

ওষুধ খাওয়া হঠাৎ বন্ধ করা সম্পর্কিত বিষয়

ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খাওয়া বন্ধ করা যেতে পারে। তবে নিজের ইচ্ছায় ওষুধ খাওয়া বন্ধ করলে অল্পদিনের মধ্যেই রোগটা ভয়ঙ্করভাবে ফিরে আসবে। জীবন সংশয় হতে পারে।

ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া

ওষুধের কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। কারণ শরীরে স্বাভাবিকভাবে যেটুকু থাইরক্সিন হরমোন থাকা দরকার সেটি নেই বলেই তো বাইরে থেকে তা গ্রহণ করতে হয়। এক কথায় ঘাটতি পূরণ। সারাজীবন খেলেও কোনো অসুবিধা হয় না।

Dr Shahjada Selim

রক্ত পরীক্ষা

চিকিৎসা চলাকালীন বছরে অন্তত একবার রক্তে থাইরক্সিন বা T_4 এবং TSH পরীক্ষা করানো প্রয়োজন।

Dr Shahjada Selim