

ہائپو تھائرائیڈزم کیا ہے؟

ہائپو تھائرائیڈزم اس کیفیت کو دیا گیا ایک نام ہے جو ایک کم فعال تھائرائیڈ غدہ کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ یہ جسم کی ضرورتوں کے لیے کافی تھائرائیڈ ہارمون پیدا نہیں کرتا۔

ہائپو تھائرائیڈزم کس وجہ سے ہوتا ہے؟

ہائپو تھائرائیڈزم درج ذیل کی وجہ سے ہو سکتا ہے:

- آٹو ایمن تھائرائیڈ کا مرض - سب سے زیادہ عام وجہ۔ یہ ایک خود کو نقصان پہنچانے والا عمل ہے جس میں جسم کا موثقی نظام تھائرائیڈ کے خلیوں پر اس طرح حملہ کرتا ہے جیسے وہ باہری خلیے ہوں۔ اس کی سب سے عام قسم کو 'ہاشیموٹو تھائرائیڈائٹس' (Hashimoto's thyroiditis) کہا جاتا ہے
- ہائپو تھائرائیڈزم کو ٹھیک کرنے یا تھائرائیڈ کینسر کے علاج کے لیے تابکار آیوڈین والا معالجہ، یا سرجری
- دافع تھائرائیڈوائس اگر وہ پیش فعال تھائرائیڈ کی گڑبڑی کے لیے کافی زیادہ خوراک میں دی جائیں
- لیٹھیئم (lithium) (جو بعض دماغی گڑبڑوں کے لیے استعمال ہوتی ہے) اور امیوڈیرون (amiodarone) (جو دل کے مخصوص مسائل پر قابو پانے کے لیے استعمال ہوتی ہے) جیسی دوائیں۔
- کھانسی کی کچھ ایسی دوائیں بھی تھائرائیڈ کے اعمال میں مداخلت کر سکتی ہیں جن میں کافی مقدار میں آیوڈین پایا جاتا ہے
- کچھ صحت بخش غذائیں، جیسے کہ بحری کائی (سمندری کائی) زیادہ لینے پر
- غدہ نغامیہ (دماغ میں موجود ایک غدہ جو تھائرائیڈ ہارمونز کو منضبط کرتا ہے) کی خرابی
- سر اور گردن کے کینسروں کے لیے تابکاری (یو کے میں عام نہیں ہیں)

کبھی کبھی ہائپو تھائرائیڈزم پیدا ائش کے وقت سے ہی موجود ہوتی ہے۔ چند نونمولو دیچوں میں تھائرائیڈ فروغ نہیں پاتا یا مناسب طور پر تھائرائیڈ ہارمونز نہیں بناتا۔ اسے پیدا ائش ہائپو تھائرائیڈزم کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ہائپو تھائرائیڈزم کی کیا علامات ہیں؟

علامات اتنے دیرے دیرے فروغ پاتے ہیں کہ ممکن ہے آپ اور آپ کے ڈاکٹر کیفیت کے کافی بڑھ جانے سے قبل انہیں محسوس نہ کر سکیں۔ تھائرائیڈ ہارمون کی کم سطحوں کے نتیجے میں دماغی اور پورے جسم کے طبعی عمل میں سست رفتاری آسکتی ہے۔ علاج شروع ہونے کے بعد یہ علامات وقت کے ساتھ ساتھ بہتر ہو جائیں گی، لیکن اگر نہیں ہوں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔ یہ انتہائی عمومی علامات ہیں:

- در ماندگی اور تھکاوٹ
- ٹھنڈک کے تئیں حساسیت میں اضافہ
- خشک اور کھردری جلد
- خشک اور پتلے بال
- بھٹی ہوئی یا گھر گھر اہٹ والی آواز
- قبض
- عضلات میں کمزوری، اکڑن اور درد
- انگلیوں اور ہاتھوں میں جھنجھٹا ہٹ (کارپل ٹنل سنڈروم)
- کافی زیادہ اور طویل ماہواری

- بار آوری سے متعلق مسائل
- کم شہوت
- وزن میں اضافہ
- تھکتا چہرہ اور آنکھوں کے نیچے تھیلی نما حلقے
- بولنے، حرکت اور سوچنے میں سست رفتاری
- مزاج میں پستی یا افسردگی
- یادداشت کے مسائل
- ارتکاز توجہ میں دشواری
- دل کی سست دھڑکن
- تھوڑا بڑھا ہوا فشار خون
- کولیسٹرول میں اضافہ
- سست رفتار نشوونما (بچوں میں)

ہائپو تھائرائیڈزم کی تشخیص کیسے کی جاتی ہے؟

جسمانی معائنہ اور خون کی جانچوں کے ذریعہ۔ تھائرائیڈ کے عمل سے متعلق خون کی جانچ یہ چیک کرنے کا ایک آسان اور درست طریقہ ہے کہ آیا آپ کا تھائرائیڈ غده ٹھیک طرح سے کام کر رہا ہے۔ کم فعال تھائرائیڈ کا تعلق عام طور پر تھائرائیڈ کو تحریک دینے والے ہارمون (TSH) کی سطح سے ہوتا ہے جو حوالہ جاتی حد سے زیادہ ہو اور تھائرائیڈ کسین (FT4) کی سطح سے جو حوالہ جاتی حد سے کم ہو۔ اس بات کی تصدیق کے لیے کہ اس کی وجہ آٹو ایمنو ہے، تھائرائیڈ ضد اجسام کی جانچ کروانا مناسب ہے۔ دیگر عوامل کو بھی خارج کرنے کی ضرورت ہے، جیسے کہ عام امراض جو عارضی طور پر خون کی جانچ کی ریڈنگ کو تبدیل کر سکتے ہیں۔ بعض دوائیں۔ تجویز کردہ یا بغیر نسخہ کے ملنے والی۔ نتائج کو متاثر کر سکتی ہیں، لہذا اپنے ڈاکٹر کو ایسی کسی دوا کے بارے میں بتانا ضروری ہے جو آپ لے رہے ہیں۔

تھائرائیڈ کی معتدل ناکامی یا غیر علامتی ہائپو تھائرائیڈزم کیا ہے؟

کبھی کبھی ہائپو تھائرائیڈزم اتنی ہلکی ہوتی ہے کہ اس کی کوئی واضح علامت نہیں ہوتی اور اس کا پتہ صرف خون کی جانچوں سے لگ سکتا ہے۔ اس کا پتہ دیگر آٹو ایمنو والے امراض کے لیے خون کی جانچوں کے نتیجے میں یا اس وجہ سے چل سکتا ہے کہ خاندان میں تھائرائیڈ کی گڑبڑ کی تاریخ رہی ہو۔

تھوڑی بڑھی ہوئی TSH کی سطح کے ساتھ FT4 کی معمول کی سطح یہ دکھاتی ہے کہ آپ کو تھائرائیڈ کی معتدل ناکامی یا غیر علامتی ہائپو تھائرائیڈزم ہو سکتا ہے، اور یہ کہ آپ کو انجام کار ہائپو تھائرائیڈزم کے فروغ پانے کا بڑھا ہوا خطرہ درپیش ہے۔ آپ کو تھائرائیڈ کے عمل کی باقاعدگی سے جانچ کر دانا اور اگر آپ کو کوئی علامات نظر آئیں تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے، کیونکہ آپ کو علاج سے فائدہ ہو سکتا ہے۔

ہائپو تھائرائیڈزم کا علاج کیا ہے؟

آپ کا ڈاکٹر لیو تھائرائیڈ کسین تجویز کر سکتا ہے، جو کہ تھائرائیڈ غده کے ذریعہ پیدا کردہ تھائرائیڈ کسین کی مصنوعی شکل ہے۔ لیو تھائرائیڈ کسین بہت خالص ہوتا ہے، اور درست خوراک لینے پر اس کے بہت ہی معمولی ضمنی اثرات ہوتے ہیں۔

لیو تھائرائیڈ کسین کی خوراکیں متعلقہ فرد کے جسم کے وزن پر منحصر ہوتی ہیں۔ زیادہ تر مریضوں کو روزانہ 100 اور 150 مائیکرو گرام کے درمیان ضرورت ہوتی ہے، لیکن آپ کی ضرورتوں کے لحاظ سے خوراک روزانہ 75 مائیکرو گرامز سے کم یا 300 مائیکرو گرامز تک ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شدید ہائپو تھائرائیڈزم ہے یا دل کے مسائل کا خطرہ ہے تو آپ اپنے ڈاکٹر سے خوراک احتیاط کے ساتھ شروع کرنے اور رفتار رفتہ اس میں اضافہ کرنے کی توقع کر سکتے ہیں۔ تحمل کی ضرورت ہے کیونکہ آپ کو بہتر محسوس ہونے اور تھائرائیڈ کے عمل کی جانچ کے معمول پر آنے یا ڈاکٹر کے ذریعہ اطمینان بخش صورت حال پانے جانے میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔ اس مدت کے دوران آپ پابندی سے، عام طور پر ہر چھ سے آٹھ ہفتوں میں، تھائرائیڈ کے عمل کی جانچ کروائیں گے۔

لیووتھائز اکسین کو صبح میں، پانی کے ساتھ، یا خالی پیٹ، کوئی بھی چیز کھانے یا پینے سے نصف گھنٹہ قبل، لینا بہتر ہے۔ اسے کیمیشیم، فولاد، کو لیسٹروں کم کرنے والی دواؤں (کو لیسٹریماٹن، کو لیسٹیمپول)، اور ملٹی وٹامن گولیوں سے چار گھنٹے کا فاصلہ رکھ کر لیا جانا بہتر ہے، کیونکہ یہ بھی انجذاب کو کم کر سکتی ہیں۔ دوسری طرف چکوتے کو پیٹ میں تیزاب کے بڑھ جانے کے سبب لیووتھائز اکسین کے انجذاب کو بڑھانے والا سمجھا جاتا ہے۔ متعدد ایسی دوائیں ہیں جو لیووتھائز اکسین کے ساتھ تعامل کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کوئی دوسرا نسخہ یا بغیر نسخہ کے ملنے والی دوا لے رہے ہیں تو ہمیشہ اپنے ڈاکٹر یا فارمیسی سے پوچھ لیں۔

لیووتھائز اکسین کی گولی چھوٹ جانا عام بات ہے، لیکن چونکہ آپ کا جسم تھائز اکسین کا مخزن ہے، لہذا آپ کو فرق محسوس نہیں ہوگا۔ تاہم، روزانہ پابندی سے گولیاں لینا ضروری ہے کیونکہ اس سے آپ کی خون کی جانچ کے نتائج اور آپ کی صحت پر اثر پڑ سکتا ہے۔ انہیں روزانہ لینے میں مدد کے لیے کوئی نظام بنانے اور اس پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

اگر زیادہ درجہ حرارت کا سامنا ہو تو لیووتھائز اکسین کی گولیاں خراب ہو سکتی ہیں۔

درست خوراک کا تعین ہو جانے کے بعد اس میں فرق ہونے کا امکان کم ہے، تاہم یقینی بنانے کے لیے ہر سال خون کی جانچ کرانا پھر بھی اہم ہے۔ حد سے زیادہ لیووتھائز اکسین بیش فعال تھائز اکسین کی علامات پیدا کرے گی اور بہت کم لیووتھائز اکسین سے کم فعال تھائز اکسین کی علامات پوری طرح ختم نہیں ہوں گی۔

لیووتھائز اکسین کی درست خوراک وہ ہے جو بہتر صحت کو بحال کرے۔ زیادہ تر مریضوں میں اس کا تعلق ایک تھائز اکسینڈ کو تحریک دینے والے ہارمون (TSH) کی ریڈنگ سے ہوتا ہے جو حوالہ جاتی حد کے نیچے چھ پر ہو اور خون میں تھائز اکسین (T4) حوالہ جاتی حد کے اوپری حصے پر یا اس سے تھوڑا زیادہ ہو۔

لیووتھائز اکسین سے علاج کروانے والے بعض مریضوں کو سیرم TSH ریڈنگ کے حوالہ جاتی دائرہ میں ہونے کے باوجود مستقل شکایت رہتی ہے۔ لیووتھائز اکسین اور ٹرائی-آئیوڈو تھائز وٹین (LT4) اور (LT3) کے مشترکہ علاج کو کسی منظور شدہ ماہر درافرازیات کی نگرانی میں ایک تجرباتی کوشش تصور کیا جاتا ہے۔

اگر آپ حمل کا منصوبہ بنا رہی ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر کو بتانا چاہیے اور حمل ٹھہرنے سے قبل خون کی جانچ کروانی چاہیے۔ جیسے ہی آپ کو علم ہو کہ آپ حاملہ ہیں، اور اگر آپ پہلے سے ہی لیووتھائز اکسین لے رہی ہیں تو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ خوراک میں فوری طور پر روزانہ 25-50 میکروگرام کا اضافہ کر دیا جائے۔ پھر آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو تھائز اکسینڈ کے عمل کی جانچ کا انتظام کرنا چاہیے۔ یہاں تک کہ اگر آپ کے تھائز اکسینڈ کے عمل کی جانچ حمل کی شروعات میں مثالی نہ ہو تو بھی آپ کو حمل سے متعلق پیچیدگیوں کا خطرہ صرف معمول سے تھوڑا زیادہ ہے اور آپ کے پاس ابھی بھی حمل کا کامیاب نتیجہ نکلنے کا اچھا امکان ہے۔ البتہ، جتنی جلدی ممکن ہو آپ کے تھائز اکسینڈ کے عمل کو معمول پر لانے کے لیے آپ کے تھائز اکسین علاج کو ہم آہنگ کیا جانا چاہیے۔ (دیکھیں: تھائز اکسینڈ سے متعلق گربڑی میں حمل اور بار آوری سے متعلق آپ کی رہنمائی۔)

کچھ اہم نکات....

- عام طور پر آپ کی دیکھ بھال آپ کے جی پی کے ذریعہ کی جائے گی، لیکن اگر کوئی مسائل ہوں تو آپ کو کسی ماہر درافرازیات - تھائز اکسینڈ اور دیگر درافرازی گزبڑیوں میں خصوصی مہارت رکھنے والے ڈاکٹر کے پاس بھیجا جائے گا۔
- مستحکم ہو جانے کے بعد آپ کو اپنے تھائز اکسینڈ ہارمون کی سطحوں کی جانچ کے لیے سال میں ایک بار خون کی جانچ کروانی چاہیے۔
- روزانہ پابندی سے اپنی گولیاں لینا ضروری ہے کیونکہ اس سے آپ کی خون کی جانچ کے نتائج اور آپ کی صحت پر اثر پڑ سکتا ہے۔
- آپ کو پوری زندگی لیووتھائز اکسین لینے کی ضرورت ہوگی۔ دوسری بیماریاں ہونے کی صورت میں بھی اپنی گولیاں لینا جاری رکھیں، تاوقتیکہ آپ کے ڈاکٹر کے ذریعہ مشورہ نہ دیا جائے۔
- جب آپ کو معلوم ہو جائے کہ آپ حاملہ ہیں تو یہ مشورہ دیا جاتا ہے کہ لیووتھائز اکسین کی خوراک میں روزانہ 25-50 میکروگرام کا اضافہ کر دیا جائے۔
- اپنے ڈاکٹر سے معلوم کریں کہ آیا آپ کا نسخہ چارجز سے مستثنیٰ ہے

یہ بات بہت اچھی طرح معلوم ہے کہ تھائز اکسینڈ کے مسائل اکثر خاندانوں میں موروثی ہوتے ہیں اور اگر خاندان کے افراد بیمار ہوں تو انہیں اپنے جی پی سے اس بارے میں بات کرنے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے کہ آیا تھائز اکسینڈ کی جانچ کی ضرورت ہے۔

اگر اپنی تھائرایڈ کی گزری کے بارے میں آپ کے سوالات یا تشویشات ہیں تو، آپ کو اپنے ڈاکٹر یا اسپیشلسٹ سے بات کرنی چاہیے کیونکہ وہ آپ کو بہتر مشورہ دے سکتے ہیں۔ آپ مزید معلومات اور مدد کے لیے، یا اگر اس کتابچے میں دی گئی معلومات کے بارے میں آپ کا کوئی تبصرہ ہے تو آپ برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

## برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن

[www.thyroid-bt.org](http://www.thyroid-bt.org)

برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن ایک رجسٹرڈ فانی ادارہ ہے: انگلینڈ اور ویلز کا نمبر 1006391، سکاٹ لینڈ SC046037

تصدیق کردہ بذریعہ:

دی برٹش تھائرایڈ ایسوسی ایشن - طبی پیشہ ور افراد مرلیض کی نگہداشت اور تحقیق میں اعلیٰ معیارات کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں

[www.british-thyroid-association.org](http://www.british-thyroid-association.org)

دی برٹش ایسوسی ایشن آف انڈوکرائن اینڈ تھائرایڈ سرجنس - ایسے برٹش سرجنوں کی نمائندہ باڈی جو اندرونی ریزش والے غدود (تھائرایڈ، پیرا تھائرایڈ اور ایڈرنل) کی سرجری میں خصوصی دلچسپی رکھتے ہیں

[www.baets.org.uk](http://www.baets.org.uk)

پہلا اجراء: 2008

نظر ثانی کردہ: 2011، 2015

ہمارے مواد ہر دو سال میں نظر ثانی اور ضرورت ہونے پر اس میں ترمیم کی جاتی ہے۔

©2017 برٹش تھائرایڈ فاؤنڈیشن