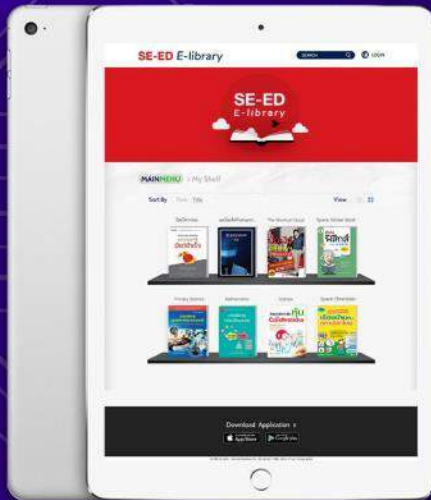




สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง



SE-ED E-Library

NEW

ฐานข้อมูล E-book
อ่านผ่าน Web หรือ App ก็ปังสุด!!

สำหรับนักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหงเท่านั้น**

Download Application



App Store



Google play

การสมัครใช้งาน

Scan QR Code เพื่อกด
เพื่อกดแบบลงทะเบียน
สมัครสมาชิก จากนั้นรอ
e-mail ยืนยันการสมัคร
สมาชิกและรายละเอียดการ
ใช้งาน

**ควรเปลี่ยน Password
เมื่อ Log in ใช้งานครั้งแรก

แบบลงทะเบียนสมัครสมาชิก
SE-ED E-Library



คู่มือการใช้งาน
SE-ED E-Library

0



สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง



www.lib.ru.ac.th



063sqrqe



02-310-8646



HASHIMOTO'S THYROIDITIS

โรคของต่อมไทรอยด์ ที่เราไม่เคยรู้

***ศุภมาศ กิจจาการ**

HASHIMOTO'S THYROIDITIS เป็นโรคต่อมไทรอยด์อักเสบชนิดเรื้อรังจากภูมิคุ้มกันเป็นสาเหตุที่ทำให้ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำที่พบบ่อยที่สุด เกิดจากการที่มีภูมิคุ้มกันในร่างกายของผู้ป่วยไปทำให้ต่อมไทรอยด์เกิดการอักเสบเรื้อรังและทำงานได้ลดลงอย่างต่อเนื่อง อาการของโรคที่ต้องสังเกต 1) คอโต (อาจมีหรือไม่มีก็ได้) 2) น้ำหนักขึ้น 3) บวม 4) อ่อนเพลีย 5) ชี้นาว 6) เป็นตะคริว 7) เสียงแหบ เป็นต้น

การตรวจวินิจฉัยโรค Hashimoto's Thyroiditis สามารถทำได้จาก

ตรวจเลือดระดับฮอร์โมนไทรอยด์ ผู้ป่วย Hashimoto's Thyroiditis ระยะแรก อาจตรวจพบระดับ TSH (Thyroid Stimulating Hormone) สูงเพียงอย่างเดียว ต่อมาอาจพบ T4 หรือ Free T4 ต่ำ และ T3 ต่ำ ตามลำดับ

ตรวจระดับภูมิคุ้มกันไทรอยด์ (Thyroid Autoantibodies) ได้แก่ Anti – Thyroglobulin Antibody (Anti Tg) และ/ หรือ Anti – Thyroid Peroxidase Antibody (Anti TPO) มีระดับสูง

การรักษาโรค HASHIMOTO'S THYROIDITIS

การรักษาโรคไทรอยด์ชนิด Hashimoto's Thyroiditis ที่มีฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำทำได้โดยการให้ยาฮอร์โมนไทรอยด์ทดแทน เพื่อรักษาระดับฮอร์โมนไทรอยด์ให้ปกติและลดขนาดของต่อมไทรอยด์ในรายที่มีคอพอกร่วมด้วย การรักษาโรคไทรอยด์ให้ได้ผลดีที่สุด ผู้ป่วยต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารด้วย โดยควรทานอาหารที่มีโซเดียมให้มากขึ้น (แต่ยังต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม) ดื่มน้ำให้มาก ๆ เพื่อลดภาวะขาดน้ำและทานแคลเซียมให้เพียงพอเพื่อป้องกันกระดูกบาง เนื่องจากการป่วยเป็นโรคนี้สูญเสียมวลกระดูกได้ง่ายกว่าปกติ

อาหารที่ไม่ควรรับประทาน มีดังนี้

1. อาหารที่มีสารไอโอดีน/ซีลีเนียมและสังกะสีสูง แร่ธาตุดังกล่าวมีผลในการกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์ทำงานมากขึ้น เนื่องจากเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ต่อมจะนำไปใช้ผลิตฮอร์โมน เพราะฉะนั้นควรหลีกเลี่ยง โดยอาหารกลุ่มที่มีแร่ธาตุเหล่านี้สูง เช่น เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เห็ด กระเทียม เนื้อม้า เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น
2. อาหารที่กระตุ้นการเผาผลาญ เช่น พริก กาแฟ แอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง ฯลฯ เพราะผู้ป่วยโรคไทรอยด์เป็นพิษมีการเผาผลาญที่สูงกว่าปกติอยู่แล้ว หากรับประทานอาหารพวกนี้เข้าไปอีก อาการจะแย่ลง
3. อาหารที่กระตุ้นการขับน้ำออกจากร่างกาย เช่น หน่อไม้ฝรั่ง หน่อไม้ธรรมดา ผักกาด เป็นต้น เนื่องจากโรคนี้ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำได้ง่ายกว่าปกติ การกินอาหารเหล่านี้ทำให้เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำมากยิ่งขึ้น
4. นมและผลิตภัณฑ์จากนม เนื่องจากมีไอโอดีนและซีลีเนียมในปริมาณที่มากพอสมควร มีส่วนกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์ทำงานหนักได้
5. อาหารที่กระตุ้นให้ภูมิแพ้กำเริบ สำหรับผู้ป่วยไทรอยด์เป็นพิษที่มีโรคภูมิแพ้เป็นโรคประจำตัวอยู่แล้ว การที่ภูมิแพ้กะตุ้มจะกระตุ้นให้ไทรอยด์แย่ลงได้ เพราะฉะนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารต่าง ๆ ที่ตัวเองแพ้ด้วย

อาหารที่ควรรับประทาน

ไอโอดีน เพราะไอโอดีนเป็นสารอาหารสำคัญในระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ ที่จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ได้เป็นปกติ อาหารที่มีไอโอดีนมากก็จะเป็นอาหารทะเลจำพวก ปลา หอยกาบ หอยนางรม กุ้ง หรือแม้แต่อาหารอื่นๆ เช่น ไข่ กระเทียม เห็ด และเมล็ดงา ก็มีไอโอดีนมากเช่นกัน

สังกะสี สังกะสีเป็นธาตุที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับระดับฮอร์โมนไทรอยด์ เพราะไม่ว่าจะเป็นชนิดไฮโปไทรอยด์ หรือ ไฮเปอร์ไทรอยด์ ต่างก็มีสาเหตุจากการขาดสังกะสีเหมือนกัน ดังนั้นผู้ที่ป่วยโรคไทรอยด์จึงควรรับประทานอาหารที่มีแร่สังกะสีให้มากขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ต้องอยู่ในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับร่างกายด้วย ซึ่งอาหารที่มีสังกะสีสูงก็มีหลากหลาย เช่น อาหารจำพวกเนื้อวัว เนื้อแกะ หอยนางรม ถั่วเหลือง ถั่ววอลนัท เมล็ดทานตะวัน และธัญพืช

ธาตุเหล็ก เมื่อร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้ความสามารถในการทำงานของต่อมไทรอยด์ลดลง จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องบริโภคอาหารที่มีธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ สำหรับอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงจะเป็นอาหารจำพวกเครื่องในสัตว์ ตับ เลือด ผักโขม แครอท ฟักทอง ถั่วเหลือง ถั่วขาว รวมถึงเมล็ดฟักทองด้วย

สารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินเอ วิตามินอี และวิตามินซี จะช่วยให้ต่อมไทรอยด์ต่อสู้กับการถูกทำลายจากสารอนุมูลอิสระได้ และยังช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของต่อมไทรอยด์ได้อีกด้วย ซึ่งอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ องุ่น หน่อไม้ฝรั่ง ชาเขียว ผักกาดหอม ถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืชชนิดต่างๆ

วิตามินบี วิตามินเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินบี 2, บี 3 และบี 6 ที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมาก โดยเฉพาะกับระบบการทำงานของต่อมไทรอยด์ นอกจากนี้วิตามินบียังมีหน้าที่สำคัญในการช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมน T4 ซึ่งเป็นฮอร์โมนไทรอยด์ชนิดหนึ่ง อาหารที่มีวิตามินบีสูง เช่น ปลา นม เห็ด ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ตับ ถั่ว อัลมอนต์ และธัญพืชต่าง ๆ



บรรณานุกรม

Atlantic Canada Healthcare. โรคไทรอยด์ รู้จักไว้ ปลอดภัยกว่าและควรเลี่ยงกินอาหารประเภทใด. ค้นเมื่อวันที่ 25

พฤษภาคม 2565. จาก www.atlanticcanadahealthcare.com.

รัตนพรรณ สมิตราธิรักษ์, แพทย์หญิง. ต่อมไทรอยด์อักเสบเรื้อรังจากภูมิคุ้มกัน. ค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565. จาก www.Bangkok Hospital.com.

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. รู้จักกับโรคต่อมไทรอยด์อักเสบ. ค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565. จาก www.bumrungrad.com

ศูนย์ศัลยกรรมเทคโนโลยีขั้นสูง. 5 ธาตุอาหารสำหรับคนที่ไทรอยด์ทำงานผิดปกติ. ค้นเมื่อวันที่ 25 พฤษภาคม 2565. จาก www.Phyathai Hospital.com/รพ. พญาไท 3