

الغذاء وتضخم الغدة الدرقية

2017-11-20 د. مازن سلمان حمود

تضخم الغدة الدرقية يحدث عادة بين الشباب في عمر 15—25 سنة، وكذلك يحدث التضخم للمرأة اثناء فترة الحمل حيث يكون حجم الغدة الدرقية ضعفين او ثلاث مرات أكبر من الحجم الطبيعي، تضخم الغدة الدرقية يؤدي الى الشعور بالشد في منطقة الرقبة وخصوصا عند عملية البلع للطعام.

انواع تضخم الغدة الدرقية

الغدة الدرقية الطبيعية تتكون من حويصلات تحتوي على ماده صمغية (غروية) تحتوي على مكونات هرمون الغدة وهذه الحويصلات محاطة بخلايا كثيرة.

1- تضخم الغدة الدرقية البسيط

يحدث التضخم نتيجة زيادة نمو في خلايا الغدة الدرقية وكذلك يحدث زيادة في مادة الغدة الصمغية.

2- تضخم الغدة الدرقية الصمغي

تتحول الغدة الدرقية البسيطة بعد مرور سنوات كثيرة الى تضخم صمغي للغدة بحيث يزداد حجم الغدة الدرقية بصورة كبيرة بسبب تجمع مادة الصمغ بصورة كثيفه في الحويصلة. وزيادة حجم الغدة الدرقية الصمغي قد يسبب ضغط على الجهاز التنفسي.

3- العقدي الدرقية الغدة تضخم nodular goiter

في حالة وجود التضخم البسيط للغدة الدرقية لفترة طويلة جدا يحدث عقد منتشرة في جسم

الغدة الدرقية. تضخم الغدة الدرقية العقدي قد يتحول الى زيادة فعالية الغدة الدرقية المرضي او يكون له قابلية التحول الى السرطان.

الوقاية من تضخم الغدة الدرقية

1- اضافة اليود الى ملح الطعام يقلل الاصابة بتضخم الغدة الدرقية. يحتاج الشخص البالغ الى 300—50 مايكرو غرام/ اليوم من اليود في الغذاء. ويكون المعدل اليومي بحدود 150 مايكروغرام /اليوم. فلذلك اوصت منظمة الصحة الدولية بإضافة اليود الى ملح الطعام المستعمل للطبخ لمنع الاصابة بتضخم الغدة الدرقية.

2- هنالك مواد غذائية تؤدي الى الاصابة بتضخم الغدة الدرقية عند بعض الاشخاص الذين يعتمدون على هذه المواد كأساس دائم لغذائهم الرئيسي. ومن هذه المواد الغذائية الملفوف (اللهانة) والقرنبيط واللفت (الشلخم) والخردل. تحتوي هذه المواد الغذائية على مادة تعرقل تحول اليود الى هرمون الثايروكسين في الغدة الدرقية مما يؤدي الى تضخم الغدة الدرقية.

3- هناك نوع من الاعشاب البرية التي تتغذى منه الحيوانات مثل الماعز والبقر يدعى حبوب البراسيكا يفرز في حليب الحيوان مما يؤدي الى حدوث تضخم للغدة الدرقية عند الاطفال الذين يتناولون هذا الحليب الملوث.

4- الماء غير النقي لقد اجريت عدة تجارب وبحوث على مناطق شرب الماء الملوث بالمجاري او نفايات المعامل في مدن تقع اسفل هذه المعامل ووجد انتشار تضخم الغدة الدرقية في تلك المناطق التي تعتمد على الماء الملوث في شربه. وعند تعقيم هذه المياه وجد انحسار في نسبة الاصابة في هذا المرض.

5- اليود

جسم الانسان يحتوي على 20-50 ملغم من اليود. 8 ملغم من اليود موجود في الغدة الدرقية وهو

ضروري لصنع هرمون الثايروكسين. اليود في الغذاء على شكل ايودايد يمتص من الامعاء ويؤخذ الى الغدة الدرقية حيث يتأكسد الى ايودين بعدها يتحد مع التايروسين مكون للهرمون T3 وهرمون T4 وقلة انتاج هذين الهرمونين يقلل عملية التمثيل الغذائي في الجسم والفعاليات البايولوجية في الجسم. وزيادة افراز هذين الهرمونين يؤدى الى زيادة هذه العمليات الحيوية في الجسم. فالايود مهم لصنع الهرمون الدرقي الذي يحتاج الجسم اليه للعمليات الحيوية. ونقص اليود يؤدى الى تضخم الغدة الدرقية

مصادر اليود الغذائية

الحبوب (الحنطة والشعير والذرة والشيلم والارز)، تحتوي على نسبة قليلة 100 مايكروغرام/كغم من وزن الحبوب.

الفاكهة والخضراوات ايضا 100 مايكروغرام/كغم

اللحوم ومنتجاتها تحتوي ايضا على 100 مايكروغرام/ كغم من اللحوم

المواد الغبية في اليود هي الاسماك البحرية حيث تتراوح نسبة وجود اليود فيها بين 650—3000 مايكروغرام / كغم.

يحتاج الشخص البالغ الى 50—300 مايكروغرام /اليوم من اليود في غذائه ويكون المعدل اليومي بحدود 150 مايكروغرام /اليوم.

* ماجستير تغذية علاجية -جامعة لندن

.....

* الآراء الواردة لا تعبر بالضرورة عن رأي شبكة النبا المعلوماتية