

थायरॉईड ग्रंथीच्या समस्या आणि आहारोपचार

आयोडिन या खनिजाची शरीराला अत्यल्प प्रमाणात आवश्यकता असते . शरीरात उपलब्ध असणारे आयोडिन प्रामुख्याने कंठस्थ ग्रंथीमध्ये असून या ग्रंथीच्या कार्यक्षमतेसाठी ते जरूरी असते. थायरॉक्विझन हे हार्मोन तयार होण्यासाठी आणि नियंत्रितपणे स्त्रवण्यासाठी आयोडिन प्रमुख भूमिका बजावते. मानसिक आणि शारीरिक निकोपतेसाठी थायरॉक्विझन आवश्यक असते. शक्ती चयापचयावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी , गलगंडास प्रतिबंध करण्यासाठी पेशींमध्ये होणाऱ्या प्राणिदीभवन क्रिया नियमितपणे होण्यासाठी आणि शरीराच्या एकंदरित आरोग्यासाठी थायरॉक्विझनचा स्राव योग्य प्रकारे होणे आवश्यक आहे .

आयोडिनची आहारातील उपलब्धता आणि थायरॉईड ग्रंथीची कार्यक्षमता यावर थायरॉक्विझनमध्ये असलेले आयोडिनचे प्रमाण अवलंबून असते. ते कमी झाले तर हायपोथॉयरॉइडिझम आणि जास्त झाल्यास हायपर थॉयरॉइडिझम हे रोग होतात .

आयोडिन प्राप्तीची साधने

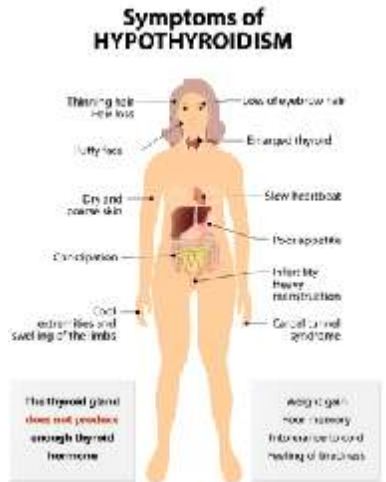
ज्या जमिनीत आणि पाण्यात निसर्गतःच आयोडिन असते, तेथे उगवणाऱ्या भाज्या, फळे आणि धान्य यात ते आढळते. जमिनीचा घसरलेला दर्जा आणि पाण्यावर होणारी शुद्धीकरण प्रक्रीयेमुळे आयोडिनची कमतरता होते. आयोडिनयुक्त मीठ उपलब्ध असून त्याचा योग्य वापर आवश्यक आहे . अन्न शिजत असताना मीठ घातल्यास उष्णतेने आयोडिन निघून जाते, याची गृहिणींना कल्पना नसते. यासाठी शिजवण्याची प्रक्रीया पूर्ण करू न त्यात आयोडिनयुक्त मीठ मिसळावे आणि टेबलवर जेवतानाही हेच मीठ वापरावे .

आयोडिनची कमतरता आणि थॉयरॉईड ग्रंथी

सर्व अन्नपदार्थांच्या पचन आणि इतर चयापचय क्रियांवर थायरॉक्सिनचे नियंत्रण असते. आयोडिनच्या कमतरतेने या क्रिया आणि ऑक्सिडेशन प्रक्रिया बाधित होऊन हायपोथॉयरॉईडिझम हा रोग होतो. या रोगात आयोडिनच्या अयोग्य शोषणामुळे थायरॉक्विझन हार्मोन कमी प्रमाणात स्त्रवते आणि चयापचय गती ४० टक्क्यांनी कमी होते .

हायपोथॉयरॉईडिझमची लक्षणे

१. आवाजात घोघरेपणा येतो.
२. शारीरिक आणि मानसिक प्रक्रिया संथ होतात.
३. थकवा, अरुची आणि मंदत्व ही लक्षणे दिसतात.



४. सर्दी पडसे फार लवकर होते.

५. त्वचा कोरडी होउन डोळ्याखाली सूज येते.

६. नाडीची गती मंदावते आणि छातीमध्ये धडधड वाढते.

७. शरीरात मीठ आणि पाणी साचून राहते आणि भूक मंदावली तरीही लड्डपणा आणि वजन वाढतो.

वरीलपैकी काही किंवा कोणती विशिष्ट लक्षणे आढळल्यास वैद्यकीय सल्ल्याने औषधोपचार सुरुकरावा.

गॉयटर (गलगंड)

गॉयटर या रोगात थायरॉईड ग्रंथीची वाढ होउन गळ्यावर सूज येते व तो भाग फुगीर होतो. गॉयटरचे विविध प्रकार असतात .

साध्या गालगंडात केवळ थायरॉक्झिन या स्रावावर परिणाम होत नाही. त्यामुळे बाकीची कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत. हिमाचल प्रदेश, बिहार आणि पश्चिम बंगाल, आसाम, नागालॅन्ड, मणिपूर या ठिकाणी या रोगाने ग्रस्त जनता आढळते. या ठिकाणच्या जमिनीत आणि पाण्यात आयोडिनची कमतरता असते.



गर्भावस्थेत आणि मुली वयात येताना या ग्रंथीची वाढ होते आणि या अवस्था पार झाल्यावर हा त्रास आपोआपच कमी होतो.

टॉक्सिक गलगंडामध्ये ग्रंथीच्या वाढीबरोबर स्त्रावात देखील वाढ होते . याला हायपर थायरॉइडिझम असे म्हणतात. ही ग्रंथी हाताने चाचपून ग्रंथीची हालचाल स्पष्टपणे दृष्टीगोचर होते.

मॅलिग्नंट गलगंडामध्ये कॅन्सर सारखी परिस्थिती निर्माण होते. यात ग्रंथी टणक होउन तिचा दाब इतर अवयवांवर पडल्यामुळे श्वास घेताना आणि गिळताना त्रास होतो. यात शस्त्रक्रीयेने ही ग्रंथी पूर्णपणे काढून टाकावी लागते आणि नंतर रेडीएशन्स घ्यावे लागतात.

मिक्झोडिमा

कंठस्थ ग्रंथीचा स्त्राव फारच कमी प्रमाणात स्त्रवू लागला की हा आजार होतो. यात चेहरा भावनाहीन होतो, हातापायावर सूज येते. चयापचयाची गती मंदावून रोगी आळशी आणि

सूस्त होतो.

क्रेटिनिझम (बटुत्व)

काही बालके जन्मतःच थॉयराॅईड ग्रंथी विरहित असतात. मातेला गालगंड झाल्यास किंवा तिच्या ग्रंथीची झीज झाल्यास बालकामध्ये क्रेटिनिझम होण्याची शक्यता



असते. या रोगात मूल जन्मतः स्वाभाविक असते परंतु ६ महिन्यांनंतर लक्षणे दिसू लागतात. बालकाचा शारीरिक विकास खुंटतो. त्वचा, जीभ जाड व खरखरीत होते. चेहरा आणि शरीरावर सूज येते. ओठ जाडसर दिसतात. अशा प्रकारच्या व्यक्तिसमाजात हेटाळणीचा विषय ठरतात.

आहारापचार

प्रौढ व्यक्तीस सुमारे ०.१५ मि. ग्रॅ./दिन इतकी कमी आयोडिनची आवश्यकता असते.



गर्भावस्था आणि दुग्ध सर्जन स्थितीमध्ये ती वाढून ०.१७ मि.ग्रॅ./दिन होते. भाज्या, फळे, धान्याचा आहारात योग्य प्रमाणात समावेश असल्यास आणि आयोडिनयुक्त मीठ घेतल्यास ही गरज पूर्ण होते. भावनिक आणि मानसिक असंतुलनामुळेही आयोडिनच्या शोषणास अडसर निर्माण होतो. म्हणून संयमित जीवनशैली असावी.

आहारात आयोडिनयुक्तपदार्थ असले तरी त्याच्या शोषणास अडथळा आणणारे पदार्थ आहारात असतात. फुलकोबी, पान कोबी, मुळा, नवलकोल, सोयाबीन, बाजरी, शेंगदाणे आणि मसूर हे पदार्थ आहारातून पूर्णपणे वर्ज्य करावेत.

शोषणास अडथळा आणणारे पदार्थ आहारात असतात. फुलकोबी, पान कोबी, मुळा, नवलकोल, सोयाबीन, बाजरी, शेंगदाणे आणि मसूर हे पदार्थ आहारातून पूर्णपणे वर्ज्य करावेत.

ज्यांना हायपोथॉयराॅईडिझम आहे, त्यांनी सेलेनियम, झिंक, लोह आणि जीवनसत्व 'अ' ने युक्त अन्नपदार्थ ग्रहण करावे. यामध्ये हिरव्या, पिवळ्या, नारिंगी भाज्या आणि फळे दूध तसेच दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी, मांस, मासे, अक्रोडचा समावेश होतो.

तळलेले, अती गोड, प्रक्रीया केलेले पदार्थ टाळावेत. संरक्षक पदार्थ, रंग घातलेले पदार्थ वर्ज्य करावेत. मुख्य म्हणजे भावनिक व मानसिक आरोग्य चांगले ठेवावे. वृत्ती समाधानी आणि परोपकारी असावी.

प्रा.डॉ. संध्या जोशी

आहार विशेषज्ञ