

Thyroid Stimulating Hormone (TSH) (5.51 uIU/L)

تاريخ الفحص: 14-04-2020



نبذة عن هذا الفحص:



يقوم هذا الفحص بقياس كمية الهرمون المنبه للغدة الدرقية (Thyroid stimulating hormone - TSH) في الدم.

الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH) ، المعروف أيضا باسم هرمون ثايروتروبين (Thyrotropin) ، هو هرمون تفرزه الغدة النخامية ليحفز الغدة الدرقية لإطلاق هرموناتها ، و هي هرمون الثايروكسين (Thyroxine - T4) و هرمون الثايرونين ثلاثي اليود (Triiodothyronine - T3). تقوم هرمونات الغدة الدرقية في التحكم في مدى سرعة عملية الأيض (التمثيل الغذائي) بداخل الجسم ، ثم يعملان على تقليل إفراز الهرمون المحفز للغدة الدرقية (TSH) الصادر عن الغدة النخامية كاستجابة عكسية.

غالبا ما يكون فحص الهرمون المحفز للغدة الدرقية هو أول فحص يتم إجراؤه بغرض تحديد إذا كان لدى شخص قصور أو فرط في نشاط الغدة الدرقية (Hypothyroidism or Hyperthyroidism).

عادة ما ترتفع مستويات الهرمون المحفز للغدة الدرقية مع تقدم العمر ، و هذا أمر طبيعي.

نتيجة فحصك:



مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية (Thyroid stimulating hormone - TSH) لديك أعلى من الطبيعي!

بخصوص نتيجة فحصك:



- المسببات التالية قد تؤدي إلى ارتفاع مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية (TSH):
- قصور نشاط الغدة الدرقية الأولي (Primary hypothyroidism) ، و هو حالة مرضية يقل فيها إفراز هرمونات الغدة الدرقية بسبب مرض مناعي ذاتي كمرض التهاب هاشيموتو (Hashimoto's thyroiditis) أو أمراض أخرى تصيب الغدة الدرقية
 - نقص اليود
 - الإفراط في تناول اليود
 - ممارسة التمارين الرياضية لفترة طويلة
 - فرط الوزن الشديد
 - تناول مكملات الليثيوم الغذائية (Lithium supplementation)
 - تلقي علاج إشعاعي بعد إجراء جراحة استئصال سرطان الثدي
 - التعرض للسموم ، مثل مادة بيركلورات (Perchlorates) الموجودة في وقود الصواريخ ، و مادة ثيوسيانات (Thiocyanates) ، و مادة النترات (Nitrates)
 - تناول عقار يدعى ميتيرابون (Metyrapone) ، و هو يستخدم لعلاج متلازمة كوشينج (Cushing's syndrome)

تحدث إلى طبيبك المعالج لمعرفة سبب ارتفاع مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية لديك!

عندما ترتفع مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية (TSH) ، فقد تظهر لديك أعراض مرضية ترتبط بانخفاض مستويات هرمونات الغدة الدرقية ، و تتضمن ما يلي:

- اكتساب الوزن
- الإمساك
- جفاف الجلد
- الحساسية تجاه البرد
- التعب و الإجهاد

توصيات ختامية:



△ تحدث إلى طبيبك المعالج بشأن أي مشاكل صحية كامنة.

△ أحصل على قسط كافي من النوم. قلة النوم يمكن أن تتسبب في ارتفاع مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية.

△ تجنب ممارسة التمارين الرياضية الشاقة ، مثل الجري لمسافات طويلة ، لأنها قد تسبب ارتفاع مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية.

△ تجنب تناول الأطعمة التي تسبب تضخم الغدة الدرقية (Goitrogenic food) ، و هي أطعمة تخفض من مستويات هرمونات الغدة الدرقية ، فيتم تحفيز الغدة النخامية لإفراز المزيد من الهرمون المنبه للغدة الدرقية. تشمل تلك الأطعمة الملفوف (الكرنب) و البروكلي و القرنبيط و الخردل (المستردة) و اللفت.

△ تحقق من مستويات فيتامين ب 12 لديك. لأنها غالبا ما تكون منخفضة في الأشخاص المصابين بقصور نشاط الغدة الدرقية (Hypothyroidism).

△ يمكن لأشعة الشمس و ممارسة الرياضة المعتدلة و التأمل والتدليك و سماع الموسيقى أن يزيد من مستويات مادة الدوبامين. و هي مادة تساعد في تقليل مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية.

△ غالبا ما يكون الأشخاص المصابون بالتهاب الغدة الدرقية (التهاب هاشيموتو Hashimoto's thyroiditis) لديهم حساسية تجاه سكر اللاكتوز (Lactose intolerant). إذا كان هذا هو الحال معك ، فإن تجنب تناول منتجات الألبان التي تحتوي على سكر اللاكتوز يمكن أن يساعد في تقليل مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية.

△ إذا كان لديك حساسية تجاه مادة الجلوتين (Gluten) ، فتجنب الأطعمة التي تحتوي على الجلوتين لأن الحفاظ على نظام غذائي صارم خالي من الجلوتين يمكن أن يساعد في الحفاظ على المستويات الطبيعية لهرمونات الغدة الدرقية لدى الأشخاص المصابين بمرض التهاب الأمعاء (مرض سيلياك Celiac disease).

نوصي بإجراء الفحوصات التالية في الفترة القادمة للوقوف بشكل أكثر دقة بشأن حالتك الصحية:

Vitamin B12 ✓

Vitamin B6 ✓

Folate ✓

Magnesium ✓

Thyroxine (T4), Total ✓

Thyroxine (T4), Free ✓

Triiodothyronine (T3), Free ✓