

**2. ฮอร์โมนไทรอยด์ขาด** คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์  
หลังออกมาน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย

### อาการฮอร์โมนไทรอยด์ขาด

- อ่อนเพลีย
- ผิวน้ำแห้ง ผิวซีด และผมแห้ง
- อารมณ์ผันผวน
- เสียงแหบ
- ขี้ลืม
- น้ำหนักเพิ่ม
- เบื่ออาหาร
- กลืนลำบาก
- หน้าบวม



### การรักษาฮอร์โมนไทรอยด์ขาด

1. แพทย์จะให้ยา Thyroid hormone ไปตลอดชีวิต  
และตรวจเลือดเพื่อให้แพทย์วินิจฉัย เพื่อจะได้ปรับ  
ขนาดยาตามปริมาณที่เหมาะสม

2. เห็ดหลินจือมีสรรพคุณทางยาชั้นยอดและเป็น  
อาหารชั้นเยี่ยม มีสารออกฤทธิ์ที่สามารถ  
ปรับร่างกายให้เข้าสู่ภาวะสมดุล และสามารถ  
ช่วยฟื้นฟูเซลล์ให้กลับมาเป็นปกติได้



เห็ดหลินจือ

**3. ฮอร์โมนไทรอยด์ปกติ** คือ ภาวะที่ฮอร์โมนไทรอยด์  
หลังออกมาตามปกติ แต่เกิดความผิดปกติที่ต่อมไทรอยด์  
และอาจส่งผลกระทบต่ออาการหลัง  
ปริมาณฮอร์โมนได้บ้างเช่นกัน



### การดูแลตนเอง



1. **นั่งสมาธิ** ขณะนั่งสมาธิ ระบบต่างๆในร่างกาย

จะทำงานช้าลง เช่น ชีพจร การเต้นของหัวใจ การหายใจ  
ทำให้ปริมาณการใช้ออกซิเจน และการเผาผลาญในร่างกาย  
ลดลงด้วย ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย จึงช่วยให้ร่างกายกลับเข้าสู่  
ภาวะสมดุล และทำงานเป็นระบบ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลาย  
ความเครียดอีกด้วย



2. **ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายช่วยให้

ร่างกายแข็งแรงและทำให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดขาวที่มีคุณภาพ

3. **อาหารสุขภาพ** ควรรับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง  
น้อย เพราะอาหารจากธรรมชาติจะคงคุณค่าสารอาหารไว้ได้  
มากกว่า เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เนื้อปลา พืชผักผลไม้  
ตามฤดูกาล(รสไม่หวาน) โดยเฉพาะกล้วยจะมีสารที่ช่วยลด



ความเครียด ซึ่งเป็น  
สาเหตุหนึ่งของโรคไทรอยด์

4. **มองโลกในแง่ดี** การมองโลกในแง่ดีจะช่วยรักษาสมดุล  
จิตใจได้ดี วิธีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่านลงได้

5. **มีเพื่อนไว้พูดคุยทุกข** ควรพูดคุยระบาย

ให้กับครอบครัว หรือเพื่อนที่รู้ใจ



6. **หากิจกรรมทำเพื่อความเพลิดเพลิน** เช่น วาดภาพ

อ่านหนังสือ หรือกิจกรรมอื่นๆ  
ที่ชอบ ซึ่งจะช่วยให้สภาพจิตใจ  
ดีขึ้นกว่าการนั่งจมจ่อมอยู่กับปัญหา



## โรคไทรอยด์



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์  
โรงพยาบาลบึงกาฬ