

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