

## ما تأثير الصيام على الغدة الدرقية؟



الجمعة 14 أبريل 2023 03:45 م

تتنوع فوائد الصيام على صحة الإنسان، ومن بين الفوائد ما يتعلق بالغدة الدرقية [ ] وتؤكد هيئة الدواء أن الصيام يسهم في تحفيز وظائف الغدد المسؤولة عن عمليات التمثيل الغذائي، ويحسن قدرتها على تنظيم إفراز الهرمونات الحيوية [ ] وأوضح أن هذه الميزة التي يتيحها شهر رمضان تستوجب الحفاظ على هذه الفوائد المرتبطة بتحسين الوظائف، وذلك من خلال تنظيم تناول الطعام، والأدوية [ ] وبينت أن الطعام يؤثر في امتصاص بعض أدوية الغدة الدرقية، مثل «الليفوثيروكسين»، الذي يستخدم في علاج قصور وظائف الغدة [ ] ونصحت بتناوله على معدة فارغة، على أن يكون ذلك قبل وجبة الإفطار بنصف ساعة على الأقل، أو بعده بنحو ٣ أو ٤ ساعات، مع عدم تناول أي طعام آخر بعده لمدة ساعة [ ] ودعت الهيئة إلى توخي الحذر عند تناول الأطعمة الغنية بالألياف، منها الخضراوات، موضحة أنه على الرغم من أنه يوصى عادة باتباع نظام غذائي غني بالألياف، فإن تناول الكثير منها بعد تناول أدوية الغدة قد يتداخل مع امتصاصها [ ] وحثت على الانتظار ساعتين قبل تناول أي وجبة غنية بالألياف، ومن ذلك البروكلي، والسبانخ، واللفت، وكذلك الحال مع الكافيين والتبغ، فهما يؤثران سلباً في فاعلية الأدوية [ ] وحذرت الهيئة في الوقت ذاته من أن تأثيرات بعض الأدوية لا تقف عند حدود التفاعل مع أطعمة ومكملات؛ بل تمتد إلى التأثير في نتائج التحاليل الطبية للغدة الدرقية [ ] ومن أشهر الأمثلة على ذلك تداخل البيوتين «فيتامين B7»، مع اختبارات وظائف الغدة الدرقية بأنواعها، ومنها: «TSH» و«T3» و«T4»، ما يؤدي إلى نتائج غير دقيقة، وفق هيئة الدواء المصرية [ ] وينجم عن هذا التأثير حدوث تشخيص خاطئ لفرط نشاط الغدة الدرقية، أو تشخيص لجرعة هرمون الغدة على أنها مرتفعة بالخطأ، وفق الهيئة [ ] وأوضحت الهيئة، أن مرض خمول الغدة الدرقية، هو عبارة عن اضطراب في الغدد الصماء، وله أكثر من مصطلح، مثل: «قصور الغدة الدرقية» أو «انخفاض هرمون الغدة الدرقية». ويحدث الخمول نتيجة عدم قدرة الغدة الدرقية على إفراز الهرمون بالقدر الكافي، ما يسبب ظهور عدة أعراض مرضية، مثل عدم القدرة على تحمل درجات الحرارة الباردة، والشعور بالتعب، وحدوث الإمساك، وزيادة الوزن [ ] وتعالج الغدة الدرقية باستخدام هرمون مشابه للذي تفرزه يومياً طبيعياً، إلى جانب إجراء المتابعة الطبية الدورية لمعرفة جرعات الدواء المناسبة، لضبط وظائف الغدة الدرقية، ولذا من الضروري عدم التوقف عن الدواء، إلا بعد الرجوع الطبيب المعالج [ ]