

તબીબી અહેવાલ: થાઇરોઇડ ડિસફંક્શન (હાઇપોથાઇરોડિઝમ)

રોગનું નામ: હાઇપોથાઇરોડિઝમ (અન્ડરએક્ટિવ થાઇરોઇડ)

સામાન્ય લક્ષણો:

- અકળ કારણોસર વજન વધવું અને થાક લાગવો
- ઠંડી પ્રત્યે સંવેદનશીલતામાં વધારો
- શુષ્ક ત્વચા અને વાળ પાતળા થવા
- સ્નાયુઓની નબળાઈ અથવા સાંધાનો દુખાવો

ઘરગથ્થુ વ્યવસ્થાપન અને સહાય:

- આયોડિન અને સેલેનિયમનું પૂરતું સેવન સુનિશ્ચિત કરો (જ્યાં સુધી અન્યથા સલાહ આપવામાં ન આવે)
- થાક સામે લડવા માટે ઊંઘનું સતત સમયપત્રક જાળવો
- મેટાબોલિક તાણાવને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરવા માટે યોગ અથવા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો

ડૉક્ટરની મુલાકાત ક્યારે લેવી:

- જો તમને ગરદનમાં ગાંઠો અથવા સોજો (ગોઇટર) લાગે
- જો તમે ગંભીર હતાશા અથવા યાદશક્તિની સમસ્યાઓ અનુભવો છો
- જ્યારે જીવનશૈલીમાં ફેરફાર છતાં લક્ષણો ચાલુ રહે છે