

**Vietnamese**

**Các Bệnh Tuyến Giáp  
PROBLEMS WITH THE THYROID GLAND**

Bệnh về tuyến giáp là dạng bệnh phổ biến nhưng lại thường hay bị bỏ sót bởi vì các triệu chứng có thể nhẹ và phát triển chậm. Một số triệu chứng của bệnh là cảm thấy mệt hoặc bồn chồn, tóc và móng tay móng chân thay đổi.

**Vai trò của tuyến giáp là gì?(What does thyroid gland do?)**

Tuyến giáp nằm ở cuối cổ và bao chung quanh khí quản. Tuyến giáp tạo ra một chất hoóc-môn đi đến tất cả các tế bào trong cơ thể và chất hoóc-môn này đảm trách việc biến chuyển thức ăn thành năng lượng nhanh chậm như thế nào để cho cơ thể sử dụng, kiểm soát nhịp tim, sức của cơ bắp, sức tăng trưởng, thân nhiệt và tâm trạng. Những hoóc-môn do tuyến giáp tiết ra có tên là Thyroxin (T4) và Triiodothyronine (T3) và được khống chế bởi Hoóc-môn Kích Thích Tuyến Giáp (tên tiếng Anh là Thyroid Stimulating Hormone - TSH).

Nếu tuyến giáp không thực hiện tốt vai trò thì nó sẽ gây ra nhiều triệu chứng. Các bệnh về tuyến giáp phổ biến nhất là giảm năng tuyến giáp (hypothyroidism), có nghĩa tuyến giáp làm việc quá chậm, và tăng năng tuyến giáp (hyperthyroidism), có nghĩa tuyến giáp làm việc quá nhanh.

**Giảm Năng Tuyến Giáp là gì?(What is Hypothyroidism?)**

Trong hai vấn đề thường gặp ở phụ nữ thì Giảm Năng Tuyến Giáp phổ biến hơn và bệnh này thường do bệnh viêm tuyến giáp Hashimoto gây ra. Đó là khi hệ thống miễn nhiễm của cơ thể nhầm lẫn và tấn công vào tuyến giáp. Các triệu chứng của bệnh giảm năng tuyến giáp thì tinh tế và có thể thường được giải thích từ những nguyên nhân khác, ví dụ như lớn tuổi hoặc bị căng thẳng, do đó bệnh có thể bị chẩn đoán sót. Giảm năng tuyến giáp cũng có thể xảy ra sau khi sanh vì vậy các phụ nữ bị buồn nhiều sau khi sanh nên được khám tuyến giáp. Giảm năng tuyến giáp đã có liên quan đến các vấn đề về tim (cao mỡ trong máu), các bệnh về xương, cao huyết áp và đau khớp.

**Tăng Năng Tuyến Giáp là gì?(What is Hyperthyroidism?)**

Tăng Năng Tuyến Giáp thường thấy ở phụ nữ trẻ tuổi hơn và do bệnh Grave gây ra. Bệnh xảy ra khi hệ thống miễn nhiễm của cơ thể bắt tuyến giáp làm việc qua sức. Tuy nhiên nó cũng có thể do một khối u mọc trên tuyến giáp làm tiết ra quá nhiều hoóc-môn. Một số người mang bệnh Grave bị mắt lồi, nhiều nước mắt và mắt bị đau nhức do ánh sáng ban ngày. Một số khác có thể bị bướu, tức là mặt trước của cổ sưng lên thấy rõ.

Tăng năng tuyến giáp là trường hợp rất nghiêm trọng bởi vì có những lúc nó tăng 80 phần trăm tốc độ chuyển biến nhanh thức ăn thành năng lượng. Nếu không trị liệu thì tăng năng tuyến giáp có thể dẫn đến nhịp tim bị thay đổi hoặc đưa đến các bệnh trạng về xương.

**Nếu tôi mang bệnh tuyến giáp thì các thử nghiệm sẽ như thế nào để tìm ra bệnh?  
(How are the tests to find out if I have a thyroid problem?)**

Quý vị phải nói cho bác sĩ biết nếu như có triệu chứng. Đi bác sĩ để khám định kỳ mỗi năm sẽ giúp phát hiện sớm các bệnh tuyến giáp. Thử nghiệm phổ biến nhất để kiểm tra chức năng của tuyến giáp là đo lường chất Hoóc-môn Kích Thích Tuyến Giáp. Thử nghiệm này được thực hiện qua thử máu. Nếu bác sĩ nghĩ rằng có bướu trên tuyến giáp thì bác sĩ có thể yêu cầu thử nghiệm uống chất i-ốt (iodine) phóng xạ. Khi thử nghiệm, quý vị sẽ nuốt vào cơ thể một lượng

rất nhỏ chất i-ốt phóng xạ và ngày hôm sau người ta sẽ đọc số lượng chất i-ốt được hấp thu. Kiểm tra siêu âm cũng có thể được sử dụng để truy tìm các vấn đề của bệnh.

### Những triệu chứng phổ biến của các bệnh tuyến giáp là gì?

(What are the common symptoms of thyroid problems?)

Triệu Chứng Giảm Năng Tuyến Giáp	Triệu Chứng Tăng Năng Tuyến Giáp
Mệt mỏi Không cảm thấy đói bụng như thường lệ Lên cân (và bị béo phì) Đau bụng trước khi có kinh Bắp cơ yếu Da khô và tróc Thường hay cảm thấy lạnh Mắt và mắt bị phù Tóc khô dễ gãy và rụng Cảm thấy rất buồn Vọp bẻ bắp cơ (chuồn rút) Khó đi cầu Kinh nguyệt thay đổi Móng tay dễ gãy	Cảm thấy quá nóng Sụt cân Mệt mỏi nhiều Rất hồi hộp Khó ngủ Bắp cơ yếu Run Tiêu chảy Tim đập quá nhanh Tóc bóng, mượt hoặc rụng Móng tay mềm

### Những cách trị liệu bệnh tuyến giáp (What are the treatments for thyroid problems?)

Hầu hết các bệnh tuyến giáp đều có thể trị liệu được. Bác sĩ sẽ ghi toa thuốc viên uống mỗi ngày một lần để trị chứng giảm năng tuyến giáp. Mỗi năm chất Hoóc-môn Kích Thích Tuyến Giáp sẽ được kiểm tra để xem liều lượng thuốc trị vẫn còn là liều tốt nhất cho quý vị hay không. Một lần trị liệu cho chứng tăng năng tuyến giáp là dùng một liều chất i-ốt phóng xạ (liều này lớn hơn nhiều so với liều uống khi thử nghiệm). Liều lượng này sẽ làm teo tuyến giáp và làm giảm hoóc-môn Thyroxin (T4). Sau khi trị liệu bằng chất i-ốt phóng xạ thì tuyến giáp có thể trở nên hoạt động kém hơn bình thường do đó người bệnh có thể cần phải uống thuốc viên để trị liệu chứng giảm năng tuyến giáp.

### Những nơi tìm hiểu thêm thông tin (Where can I learn more?)

- Để biết thêm về các bệnh tuyến giáp, hãy liên lạc với bác sĩ gia đình hoặc nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào khi gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465)
- Nếu quý vị cần một cuộc tham khảo miễn phí do Cơ Quan Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ (Women’s Health Resources) cung cấp, xin liên lạc Irene M.Jackson tại Calgary ở số 403-944-2262 hoặc email [irene.jackson@albertahealthservices.ca](mailto:irene.jackson@albertahealthservices.ca)
- Sách Tài Liệu về Tuyến Giáp Cho Phụ Nữ (The Thyroid Sourcebook for Women) của Tiến Sĩ M.Sara Rosenthal. Sách này có tại Cơ Quan Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ, ở Calgary xin gọi số 403-944-2267 để biết thêm chi tiết.

Tác giả bài viết: Irene M. Jackson, RN, MN, Bloom Newsletter, Cơ Quan Thông Tin Sức Khỏe Phụ Nữ, Dịch Vụ Y Tế Alberta

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng

[http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.