

Nuk është nga Ju:
Ajo është gjëndra e Juaj tiroide.
Njihuni me simptomat e çrregullimeve tiroidale



Nuk është nga Ju: Ajo është gjëndra e Juaj tiroide.

Njihuni me simptomat e çrregullimeve tiroidale

Hyrje

Mënyra e shpejtë dhe bashkëkohore e jetës do të thotë se nuk kemi kohë të lirë të mjaftueshme. Shumë shpesh na mungojnë shumë orë gjatë ditës. Vazhdimisht kemi ndjenjën e lodhjes, probleme me gjumin ose mundohemi me peshën tonë. Për gjithë këto gjëra e fajësojmë veten se jemi të zënë, por kjo ndoshta nuk është nga ne. Është e mundur që të kemi çrregullim të gjëndrës tiroide.

Kjo broshurë zbulon disa nga misteret e shpeshta për çrregullimet e gjëndrës tiroide dhe jep shembuj ku simptomat mund të kalojnë pa u vërejtur. Ekzistojnë shumë sqarime për këto simptoma, por nëse keni çrregullim të gjëndrës tiroide, mjeku Juaj mund t'ju ndihmojë të gjeni trajtimin e vërtetë për të kthyer në gjendjen e mëparshme organizmin Tuaj.

Nëse jeni të brengosur se keni çrregullim të gjëndrës tiroide, pas leximit të kësaj broshure, rezervoni kontrollë te mjeku Juaj.

Me test të thjeshtë të gjakut mund të vërtetohet nëse gjëndra Juaj tiroide funksionon normalisht.¹



Fakte dhe të dhëna për çrregullimet tiroidale

Çka është gjëndra tiroide?

Gjëndra tiroide është gjëndër endokrine në formën e fluturës e cila gjendet në pjesën e poshtme të përparme të qafës.² Ajo e kontrollon metabolizmin dhe luan rol kryesor për shëndetin dhe mirëqenien tonë.³ Puna e saj është prodhimi i hormoneve tiroidale që barten përmes gjakut deri te çdo qelizë e organizmit.⁴ Këto hormone janë të nevojshme për punën normale të indeve dhe organeve të trupit. Ato i mundësojnë trupit që të shfrytëzojë energjinë, të mbahet nxehtësia trupore dhe të mbahet puna normale e trurit, zemrës, muskujve dhe organeve të tjera



Çka i shkakton çrregullimet e gjëndrës tiroide te të rriturit?

Ekzistojnë dy lloje kryesore të çrregullimit të gjëndrës tiroide: hipotiroidizmi dhe hipertiroidizmi, të cilët kanë shkaqe dhe simptoma të ndryshme.

Hipotiroidizmi, ose rënia e funksionit të gjëndrës tiroide, shkaktohet kur gjëndra tiroide nuk prodhon hormone të mjaftueshme tiroidale.

Kjo do të thotë se qelizat e trupit nuk mund të marrin hormone të mjaftueshme tiroidale që të funksionojnë në rregull dhe me këtë metabolizmi i trupit ngadalësohet.⁵

Ka shumë shkaqe për paraqitjen e hipotiroidizmit përfshirë edhe sëmundjet autoimune, dëmtimin e gjëndrës tiroide, largimin kirurgjikal të gjëndrës tiroide, më pak ose më tepër jod dhe trajtimi me rrezatim.⁵

Nëse nuk mjekohet, simptomat e hipotiroidizmit zakonisht avancohen dhe mund të vjen deri te paraqitja e komplikimeve më serioze.⁶

Hipotiroidizmi, ose rritja e funksionit të gjëndrës tiroide paraqitet kur gjëndra tiroide liron më tepër hormone në gjak, duke e përshpejtuar metabolizmin.⁴ Hipertiroidizmi më së shpeshti paraqitet te femrat e reja.⁴

Pjesa më e madhe e rasteve të hipertiroidizmit shkaktohen nga gjendja e ashtuquajtur Sëmundja e Basedovit.⁴ Në këtë gjendje, antitruptat në gjak e aktivizojnë gjëndrën tiroide, duke shkaktuar që ajo të rritet për nga madhësia dhe të sekretojë më tepër hormone tiroidale.⁴ Lloj tjetër i hipertiroidizmit karakterizohet me nodula ose topttha në gjëndrën tiroide, me nivel të rritur të hormoneve tiroidale në gjak.¹

Është me rëndësi se nëse simptomat e hipertiroidizmit nuk mjekohen mund të paraqiten komplikime serioze.⁷

Pse çrregullimet e gjëndrës tiroide janë shumë vështirë për tu identifikuar?

Kur gjëndra tiroide nuk funksionin normalisht, kjo mund të shkaktojë spektër të gjërë të simptomave, siç janë lodhja, ankthi, oscilime në peshë, probleme menstruale dhe vështirësi gjatë gjumit.^{8,9}

Simptomat janë aq të ndryshme dhe të shumëllojshme sepse gjëndra tiroide ndihmon në rregullimin e funksioneve të ndryshme në trup.⁴

Çrregullimet e gjëndrës tiroide shumë vështirë mund të identifikohen menjëherë, sepse simptomat e saj nuk janë specifike ose unike dhe ato mund të shihen si manifestim i stilit të shpejtë të jetës.

Për këtë shkak, çrregullimet e gjëndrës tiroide mund të ngelen të paidentifikuara dhe të padiagnostikuara.

Sa janë të shpeshta çrregullimet e gjëndrës tiroide?

Çrregullimet e gjëndrës tiroide janë një nga sëmundjet më të shpeshta në botë me rreth 1,6 bilionë njerëz me rrezik për këto sëmundje.¹⁰

Rënia e funksionit të gjëndrës tiroide është më tepër e përfaqësuar te femrat se sa te meshkujt, ndërsa ky fenomen rritet me moshën. Në moshën 60 vjeçare, 17% e femrave dhe 8% e meshkujve vuajnë nga rënia e funksionit të gjëndrës tiroide.¹¹

Gjëndra tiroide hiperaktive është për dhjetë herë më e përfaqësuar te femrat se sa te meshkujt. Ajo është më e shpeshtë në grupmoshat prej 20 - 40 vjet, por mund të ndodhë në çfarëdo moshe.¹²



Është lehtë të fajësojmë veten

Ekzistojnë simptoma të ndryshme që lehtë mund të lidhen me stilin tonë të jetës 24/7 por të cilat mundën potencialisht të sugjerojnë në probleme me gjëndrën tiroide.

Pamja Juaj



Rritja e peshës trupore / ndryshimet

Nëse Ju rritet peshë trupore pa ndonjë arsye të dukshme, mund të pyeteni se çka nuk është në rregull, ndërsa familja dhe miqtë tuaj fshehtë të ju fajësojnë për mungesën Tuaj të vullnetit. A e keni parasysh se rënia e funksionit të gjëndrës tiroide mund të jetë arsyeja? ^{8,13} Në të kundërtën, nëse e keni vështirë të mbani peshën Tuaj edhe përkundër oreksit të mirë, kjo mund ti përshkruhet gjëndrës tiroide hiperaktive (Hipertiroidizmi). ^{9,13}

*Në një hulumtim të fundit, **21% e të anketuarve përkujtohen se dikush nga të afërmit ose miqtë e tyre i kanë pranuar dhe janë pajtuar me vështirësitë për të ulur apo rritur peshën trupore, edhe përkundër korigjimit të mënyrës së tyre të ushqimit dhe ushtrimeve, si pjesë e përditshmërisë.***¹⁴



Lëkura

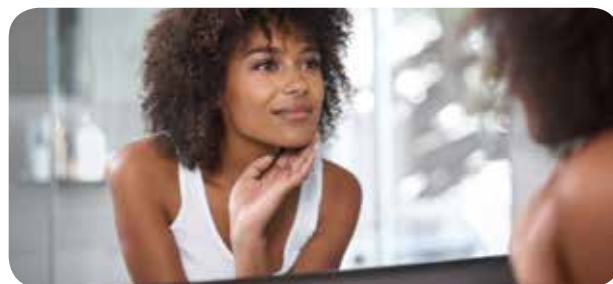
Moti i ftohtë dhe ngroha qendrore mund të shkaktojë që lëkurën Tuaj ta ndjeni si të thatë dhe të pakëndshme. Gjithashtu, nëse keni qenë të zënë për të mirëmbajtur, do të fajësoni veten, kur të ndjeni se lëkura është e thatë dhe e vrazhdë. Por, lëkura e thatë me pamje të vrazhdë mund të shkaktohet nga ana e gjëndrës tiroide me funksion të reduktuar.⁸



Djersitja

Kjo mund të jetë e pakëndshme nëse mendoni se po djersiteni më tepër se zakonisht, posaçërisht nëse keni prezantim të rëndësishëm dhe jeni në qendër të vëmendjes – ose nëse keni shuplaka të lagështa dhe dridhje të duarve. Mund të fajësohni veten për nervozën, por djersitja tej mase mund ti përshkruhet gjëndrës tiroide hiperaktive.⁹ Hipertiroidizmi, gjithashtu, mund të shkaktojë edhe skuqe të lëkurës dhe ndjenjë të nxehtësisë.⁹

Mbani mend: Ju jeni unik dhe numrin e simptomave që keni dhe përvoja e Juaj me to do të jenë unike vetëm për Ju.⁵



Flokët

Miqtë Tuaj mund të thonë se vetë jeni fajtor nëse keni flokë të thatë, të thyeshme dhe shpesh përdorni aparate për nxehtësi për të marrë pamje të re, por nëse vëreni se flokët Tuaj po bëhen më të vrazhda dhe më të thata nga e zakonshmja, ose lehtë të thyeshme, kjo mund ti përshkruhet hipotiroidizmit. Hipotiroidizmi mund të shkaktojë rënie e flokëve dhe njëashtu mund të ndikojë edhe në vetullat dhe qerpikët Tuaj.⁸ Hipertiroidizmi, gjithashtu mund të shkaktojë rënie e flokëve.⁹



Thonjtë

Shumë femra manikirin e llogarisin si faktor kryesor të bukurisë dhe zgjedhja e preparateve kozmetike që sot janë në dispozicion sjellin që shpesh të ndryshohet pamja e thonjëve Tuaj. Nëse keni thonjë të thyeshëm, mund të besoni se përdorimi i shpeshtë i produkteve bashkëkohore për thonjë i thanë thonjtë Tuaj, por shkaku i thyeshmërisë dhe qërimin të thonjve mund të jetë edhe rënia e funksionit të gjëndrës tiroide.⁹



Sytë

Në kohën e sotme shumë nga ne pjesën më të madhe të kohës e kalojmë para kompjuterit, jo vetëm në vendin e punës, por edhe kur të kthehemi në shtëpi dhe shpesh e fajësojmë kompjutorin kur i ndjejmë sytë të pezmatuar. Gjithashtu mund të fajësohemi se gjendja e pakëndshme e syve është nga qëndrimi natën deri vonë, por a e dini se njerëzit me sëmundje të gjëndrës tiroide – hipertiroidizëm ose hipotiroidizëm – mund të kenë ndjesinë e thatësisirës dhe pakëndshmërisë së syve?^{8,9}

Si ndiheni?



Lodhja tejmase

Mënyra e sotme e vullshme e jetës do të thotë se kemi aq shumë punë dhe asnjëherë nuk kemi orë të mjaftueshme gjatë ditës. Shumica nga ne punojnë edhe jashtë orarit të punës dhe nëse rregullisht shoqëroheni me miqë ose keni hobi ose merreni me ndonjë sport, pas ditës së gjatë të punës, lodhjen thjeshtë mund t'ja përshkruani gjumit të pamjaftueshëm ose punës tejmase. Si do që të jetë, hipotiroidizmi mund të shkaktojë lodhje tejmase,⁸ ndërsa njerëzit që vuajnë nga problemi i kundërt – hipertiroidizmi – në fillim kanë shumë energji, por në fund gjithashtu ndihen të lodhur nga aktiviteti tejmase.⁹

Në një hulumtim të fundit, pothuajse gjysma e të anketuarve (49%) kanë deklaruar se ndjehen lodhje/dobësi të përditshme, se janë të pa pushuar ose kanë vështirësi me gjumin me çrast e fajësojnë stilin e tyre të jetës. Në fakt, 19% e të anketuarve kanë thënë se dikush nga të afërmit ose miqtë e kanë pranuar dhe janë pajtuar me ndjenjën e lodhjes/dobësisë së përditshme, si pjesë e jetës.¹⁴



Vështirësi me gjumin

Kur të ndiheni i lodhur gjatë ditës, është frustruese kur përfundimisht mund të bëni gjumë, ndërsa Ju në fakt shtriheni i zgjuar në krevat ose zgjoheni gjatë natës, dhe pastaj nuk ndiheni i freskuar për ditën e ardhshme. Mund të dyshoni se pagjumësia Juaj është e lidhur me pirjen e tepërt të kafes ose alkoolit ose punës me ndërrime ose udhëtimit të shpeshtë. Por, a e dini se çrregullimet e gjëndrës tiroide – edhe hipertiroidizmi edhe hipotiroidizmi – mund të shkaktojnë pagjumësi? ^{8,9}

Në një hulumtim të fundit, pothuajse një e katërta (24%) e të anketuarve kanë deklaruar se nuk janë të pushuar dhe/ose kanë vështirësi me gjumin dhe se duhet për çdo ditë të kalojnë nëpër këto vështirësi. Dhe 30% e të anketuarve nuk e ndërlihdin ndjenjën e lodhjes dhe/ose vështirësisë me gjumin me çrregullimet tiroidale.¹⁴



Si ndiheni?



Koncentrim i dobët dhe humbje e memorjes

Mund të fajësoni veten që jeni i hutuar dhe që nuk po tregoni interesim të mjaftueshëm kur nuk mund të koncentrohni ose të mbani mend madje edhe punët më të thjeshta që ndonjë i afërm ose mik Ju ka treguar. Por koncentrimi i dobët ose humbja e memorjes mund të shkaktohet për shkak të rënies së funksionit të gjëndrës tiroide.⁸ E kundërta e kësaj, mendimet e shpejta dhe hiperaktiviteti ndonjëherë mund të jenë simptoma të hipertiroidizmit, shumë më tepër se përdorimi i kafes tejmase.⁹

Në një hulumtim të fundit, më tepër se një e treta (35%) e të anketuarve nuk e kanë ndërlidhur pamundësinë për koncentrim në punë / shkollë me çrregullimet e gjëndrës tiroide. Mbi një e katërta e të anketuarve (26%) kanë deklaruar se kjo është për shkak të stilit të jetës.¹⁴



Mungesë e motivacionit

Kur Ju pengojnë dhe nuk mund t'ia dilni me obligimet e përditshme shtëpiake, pa marrë parasysh se sa përpiqeni ose keni humbur qëndrimin për punën „mund ta bëj këtë“, është lehtë të fajësoni veten se jeni përtac ose pyeteni se ndoshta duhet të pushoni më tepër. Por, kështu mund të ndiheni për shkak se mund të keni nivel të ulët të hormoneve tiroidale.⁸

Në një hulumtim të fundit, më tepër se një e treta (36%) e të anketuarve nuk e ndërlidhin mungesën e interesimit dhe vështirësitë me motivimin e tyre me çrregullimet e gjëndrës tiroide. Pothuajse një e treta e të anketuarve (31%) për këtë e fajësojnë zgjedhjen e tyre personale të stilit jetësor, ndërsa 21% nuk i kanë pranuar si probleme të përhershme me të cilat duhet të merren çdo ditë.¹⁴

Në fakt, 18% e të anketuarve mund të konfirmojnë se ndonjë i afërm ose mik i tyre e kanë pranuar dhe janë pajtuar me mungesën e tyre të interesimit dhe motivimit të dobët, si pjesë të jetës.¹⁴



Ndjesi të temperaturës

Nëse Ju ndjeni të ftohtë kur të gjithë të tjerët ndihen ngrohtë, kjo mund ti përshkruhet hipertiroidizmit dhe të mos jetë e ndërlidhur me stilin bashkëkohor të jetës ose veshjes së rrobave të pamjaftueshme.⁸ E kundërta e kësaj, simptomat e hipertiroidizmit është të jeni tepër të ndieshëm ndaj temperaturave të larta, ashtu që ndjeni ngrohtë dhe dukeni i skuqur.⁹



Epshi seksual

Nëse keni vërejtur se Ju ose partneri Juaj ka rënie të epshit seksual si shkak për këtë mund të mendoni lodhjen dhe punën tejmase, duke u përpjekur të kombinoni me punën dhe obligimet shtëpiake, por shkak mund të jetë edhe rënia e funksionit të gjëndrës tiroide.^{8,15} Njerëzit me gjëndër tiroide hiperaktive mund të kenë rritje të epshit seksual.⁹



Depresioni dhe ankthi

Depresioni mund të shkaktohet nga hipertiroidizmi,⁸ ndërsa ankthi mund të shkaktohet si nga hipertiroidizmi ashtu edhe nga hipertiroidizmi. Të dyjat janë gjendje serioze mjekësore dhe nëse mendoni se vuani nga depresioni dhe ankthi, duhet të vizitoni mjekun Tuaj.

Në një hulumtim të fundit, pothuajse një e katërta (23%) e të anketuarve kanë konfirmuar se ndonjë nga të afërmit ose miqtë e tyre kanë pranuar dhe janë pajtuar me ndjenjën e depresionit, shqetësimit dhe irritimit si pjesë të jetës. I njejt numër i të anketuarve nuk e kanë ndërlidhur ndjenjën e depresionit, ankthit dhe irritimit me çrregullimet e gjëndrës tiroide.¹⁴



Irritimi

A jeni grindur ndonjëherë dhe keni qenë i shqetësuar, dhe kjo ju ka goditur personalisht, kur ndonjë kolegë Ju ka irrituar pa ndonjë arsye të veçantë? Vallë ndonjëherë miqtë ose familja Juaj Ju ka kritikuar se jeni tepër gjaknxehtë? Mund të mendoni se jeni nervoz sepse jeni nën stres, të lodhur dhe mendoni se ajo është pjesë normale e jetës së përditshme, por ndjenja e irritimit është simptomë e njohur për hipertiroidizëm.¹⁶

Në një hulumtim të fundit, 40% e të anketuarve kanë thënë se ndihen me depresion, të shqetësuar dhe nervoz me çrast e fajësojnë mënyrën personale të jetës.¹⁴

40% e të anketuarve njëashtu kanë deklaruar se po përpiqen të ulin ose rrisin peshën trupore – edhe përkundër korrigjimit të ushqimit dhe ushtrimeve – për të cilat mund të fajësohet mënyra personale e jetës.¹⁴

Ndryshimet në trupin tënd



Dëgjimi

Shumica nga ne kënaqen në dëgjimin e muzikës përmes kufjeve tona dhe posaçërisht është joshëse kur i dëgjojmë këngët tona të preferuara dhe rrisim zërin. Prindërit Tuaj mund të ju thonë se kështu mund të dëmtoni dëgjimin, dhe nëse mendoni se dëgjimi Juaj po përkeqësohet mund të fajësoni veten. Por hipotiroidizmi ndonjëherë mund të shkaktojë humbje të dëgjimit dhe tinguj në veshë.⁸



Sistemi digjestiv

Nëse keni probleme me stomakun, mund të mendoni se është rezultat i ushqimit të keq, ngrënies së ushqimit të shpejtë në lëvizje ose nuk konsumoni mjaft ujë. Problemet digjестive, siç janë kapsllëku, sindroma e zorrëve të irrituar dhe gazrat mund të përshkruhen hipotiroidizmit,⁸ ndërsa hipertiroidizmi mund të shkaktojë punë të përsheptuar të zorrës së trashë.⁴

Në një hulumtim të fundit, më tepër se një e treta e të anketuarve (35%) kanë thënë se kanë zorrë përtaçe dhe kapsllëk me çrast e fajësojnë stilin e tyre të jetës.. Të njëjtit të anketuar këto simptoma nuk i ndërlidhin me simptomat e çrregullimeve tirodale.¹⁴



Zemra

Nëse keni rrahje të shpejtë të zemrës, të njëjtat mund ti ndërlidhni me stresin gjatë kryerjes së obligimeve me afate të shkurtëra kohore ose prijën e kafes së tepërt ose pijeve me kofeinë që të mund të mbijetoni ditën e gjatë. Madje mund të mendoni se e keni tepruar me ushtrimet në sallë ose në fushë. Por, me rëndësi të dihet se rrahja e shpejtë e zemrës mund të jetë simptomë e hipertiroidizmit.^{8,17}



Muskujt dhe nyjet

Mund të mendoni se dobësia muskulore dhe dhimbjet janë normale pas aktiviteteve të rënda si kopshtaria, zbukurimet ose sporti. Por, hipertiroidizmi është arsye e njohur për këto simptoma.⁹ Gjithashtu, hipotiroidizmi mund të shkaktojë ngurtësim të nyjeve si dhe ngërçe dhe dobësi muskulore.⁸



Cikli menstrual

Është lehtë të ndërlidhen problemet menstruale me jetën stresuese ose ushqimin e ligë, por hipertiroidizmi mund të çrregullojë ciklin Tuaj mujor, duke shkaktuar probleme të ndryshme menstruale, siç janë ciklet e çrregullta ose madje edhe mungesa e ciklit mujor.⁹ Gjithashtu, hipotiroidizmi mund të shkaktojë ndryshime në ciklet mujore si për shembull, cikle të varfëra ose të shumta menstruale ose mungesë të ciklit mujor.⁸

Një e katërta e të anketuarve kanë deklaruar se çrregullimet menstruale paraqiten për shkak të stilit të jetës. Shumica e të anketuarve (30%) nuk i ndërlidhin ciklet e çrregullta menstruale me çrregullimet e gjëndrës tiroide.¹⁴



Periudha të caktuara në jetën Tuaj

Po përqipeni të mbeteni shtatzënë

Nëse jeni përpjekur të mbeteni shtatzënë një kohë të gjatë pa sukses, filloni të dyshoni në vete ose në partnerin Tuaj. Është me rëndësi të dihet se çrregullimet e gjëndrës tiroide – edhe hipotiroidizmi edhe hipertiroidizmi – ndonjëherë mund të jenë shkak për jopjellshmëri.^{8,9}

Në një hulumtim të fundit, pothuajse një e treta (32%) e të anketuarve nuk do ti ndërldhnin vështirësitë e shtatzanisë me çrregullimet e gjëndrës tiroide.¹⁴



Gjatë kohës së shtatzanisë

Ndryshimet e hormoneve që paraqiten gjatë shtatzanisë e ndryshojnë mënyrën e punës së gjëndrës tiroide, me çrast mund të sjellë deri te probleme me gjëndrën tiroide¹⁸

Pas lindjes

Pezmatim i gjëndrës tiroide mund të paraqitet menjëherë pas lindjes. Kjo mund të sjellë deri te nivele të ulta dhe të larta të hormoneve tiroidale.¹⁹

Gjatë kohës së menopauzës

Simptomat siç janë lodhja, depresioni, ndryshimet në disponim dhe çrregullimi i gjumit shpesh ndërldihen me menopauzën, por ato gjithashtu mund të jenë shenja të hipotiroidizmit.²⁰

Nuk është nga Ju. Ajo është gjëndra e Juaj tiroide.

Siç e patë shumë lehtë mund të fajësoni mënyrën e vullshme të jetës për shumicën e simptomave që shkaktohen nga çrregullimet e gjëndrës tiroide.

Mos e fajësoni veten ose mënyrën Tuaj të jetës. Nëse jeni ballafaquar me disa nga këto simptoma, është me rëndësi të vizitoni mjekun Tuaj. Ekziston test i thjeshtë i gjakut i cili mund të tregojë se vallë simptomat janë shkaktuar nga çrregullimet e gjëndrës tiroide.¹Nëse konfirmohen këto çrregullime, ekzistojnë opsione të shumta të trajtimit.

Nëse dëshironi të mësoni më shumë mbi çrregullimet e gjëndrës tiroide, Ju lusim të vizitoni internet faqen e Javës ndërkombëtare për ngritjen e vetëdijes për gjëndrën tiroide:

www.thyroidaware.com

Iniciativa është mbështetur nga:

MERCK VARUS



Referencat

- 1 National Women's Health Resource Center. 2006. Thyroid Disorder and Women. Available at: http://www.healthywomen.org/sites/default/files/nwhrc_fastfacts_thyroiddisease.pdf Last accessed February 2017.
- 2 Thyroid UK. An overview of the thyroid gland. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html. Last accessed February 2017.
- 3 American Thyroid Association. Clinical thyroidology for the public. Thyroid blood tests and general well-being, mood and brain function. Available at: <http://www.thyroid.org/patient-thyroid-information/ct-for-patients/august-2016/vol-9-issue-8-p-8-9/>. Last accessed February 2017.
- 4 American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf> Last accessed February 2017.
- 5 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 6 EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone>. Last accessed February 2017.
- 7 American Thyroid Association. Clinical thyroidology for the public - Hyperthyroidism. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct_public_v78_5_6.pdf. Last accessed February 2017.
- 8 Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed February 2017.
- 9 Thyroid UK. Signs and Symptoms of Hyperthyroidism. 2010. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed February 2017.
- 10 Khan A, Khan MM, Akhtar S. Thyroid disorders, etiology and prevalence. J Med Sci 2002; 2: 89–94. Available at <http://www.scialert.net/fulltext/?doi=jms.2002.89.94&org=11>. Last accessed February 2017.
- 11 All Thyroid. Thyroid Problems over 50. Available at: <http://www.allthyroid.org/disorders/aging/over50.html>. Last accessed February 2017.
- 12 NHS Choices. Overactive thyroid. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/Thyroid-over-active/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed February 2017.
- 13 American Thyroid Association. Thyroid & Weight. 2016. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_and_Weight.pdf. Last accessed February 2016.
- 14 Censuswide. Thyroid Disorder Awareness International Survey. Commissioned by Merck. January 2017.
- 15 NHS Choices. Loss of libido. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/loss-of-libido/pages/introduction.aspx>. Last accessed February 2017.
- 16 British Thyroid Foundation. Psychological Symptoms & Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/37-psychological-symptoms-guide>. Last accessed February 2017.
- 17 Thyroid Foundation of Canada. The heart and the thyroid gland. Available at: <http://www.thyroid.ca/eca.php> Last accessed February 2017.
- 18 American Thyroid Association. Thyroid Disease and Pregnancy. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_Disease_Pregnancy_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 19 American Thyroid Association. Postpartum Thyroiditis. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Postpartum_Thyroiditis_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 20 Medicine Net. Available at: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=16424>. Last accessed February 2017.