



## 3 HIDDEN CAUSES OF HYPOTHYROIDISM



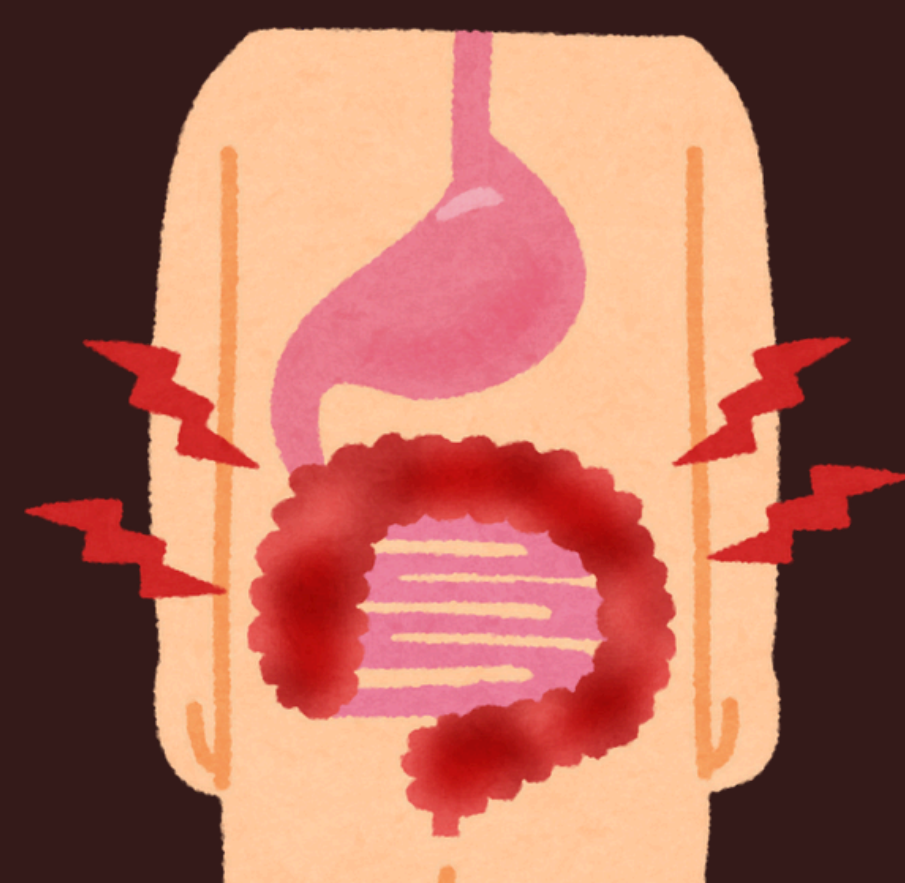
### 1. Chronic Stress

- धेरै तनावले Cortisol बढाउँछ, जसले  $T4 \rightarrow T3$  conversion रोक्छ।
- यस्तो केसमा- थाइराइडले hormone त बनाउँछ, तर शरीरले प्रयोग गर्न सक्दैन।
- दैनिक office stress नै थाइराइड फेल हुनुको कारण बन्न सक्छ।



### 2. Gut Inflammation

- लगभग 80%  $T4$ , gut मा  $T3$  मा convert हुन्छ।
- यदि gut lining बिग्रिएको छ भने conversion कमजोर हुन्छ।
- बारम्बार कब्जियत, पेट फुल्ने समस्या = थाइराइड अझ बिग्रिने संकेत।



### 3. Vitamin D Deficiency

Vitamin D कमी ले thyroid माथि autoimmune attack (Hashimoto's) बढाउँछ।



यी लुकेका कारणहरूलाई मनन गरी -  
**root cause सुधार गर्दा —**

डाक्टरको निगरानीमा औषधिको मात्रा घट्न वा बन्द हुन पनि सक्छ।



**आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला**

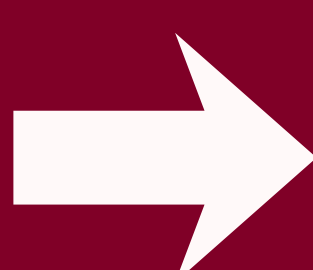


#### Address

Manakamana Hospital,  
Bharatpur- Chitwan  
056-595133



[Click here to Book OPD](#)



**DR. SANDEEP PANDEY**

Consultant Physician

Connect Me

