

PORADY LEKARZA

NALEŻY:	NIE NALEŻY:
➔ kontrolować poziom hormonów w organizmie ➔ utrzymywać stały kontakt z lekarzem ➔ dbać o prawidłowe odżywianie ➔ prowadzić zdrowy tryb życia.	➔ lekceważyć pierwszych sygnałów choroby ➔ zwlekać z wizytą u lekarza.

ZDROWY STYL ŻYCIA



Samo leczenie nie wystarcza, aby wygrać walkę z chorobą. Powinno być wspomagane przez zmianę stylu życia. Chodzi tu zarówno o wprowadzenie odpowiednio zbilansowanej diety, jak i **zwiększenie aktywności fizycznej**.

Utrzymanie właściwej kondycji fizycznej jest niezwykle ważne u osób chorych na nadczynność tarczycy.

Aktywny tryb życia przynosi wiele korzyści. Poprawia samopoczucie, pomaga zredukować zbędne kilogramy, wpływa na profil lipidowy.

Ćwiczenia fizyczne należy jednak dostosować do możliwości pacjenta, jego wydolności fizycznej oraz współistniejących chorób.

Szczególnie zalecane są:

- ➔ szybki marsz
- ➔ jazda rowerem
- ➔ pływanie
- ➔ jogging
- ➔ ćwiczenia relaksacyjne, np. joga.



Ćwiczenia fizyczne można wykonywać w domu lub pod okiem doświadczonego instruktora w klubie fitness

PRODUKTY

WSKAZANE:

- ➔ jedz więcej:
 - ➔ białka
 - ➔ mleka i jego przetworów
 - ➔ jaj
 - ➔ chudego mięsa
 - ➔ wędlin (drobiowych, polędwicy)
 - ➔ chudych ryb (dorsz, sandacz)
- ➔ wszystkie posiłki powinny być bogate w składniki mineralne, takie jak wapń (mleko i jego przetwory) oraz witaminy, zwłaszcza:

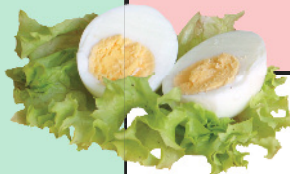
- ➔ A (marchew, papryka, pomidory, brzoskwinie)



- ➔ C (natka pietruszki, cytrusy, czerwona papryka)

- ➔ B₁ (produkty zbożowe, jaja, kasza)

- ➔ wybieraj potrawy lekkostrawne
- ➔ gotuj na parze, piecz w folii lub duś bez obsmażania
- ➔ stosuj oleje roślinne.



NIEMSKAZANE:

- ➔ ogranicz ilość tłuszczu
- ➔ unikaj potraw tłustych i smażonych
- ➔ nie jedz zbyt często warzyw, w których zawarte są substancje sprzyjające rozrostowi wola:

- ➔ kapusty
- ➔ brukselki
- ➔ brokułów
- ➔ kalarepy
- ➔ chrzanu
- ➔ rzodkiewki



- ➔ ogranicz spożycie słodczy
- ➔ nie jedz tłustych ryb (łosoś, makrela)

- ➔ do minimum ogranicz napoje z kofeiną:

- ➔ kawę
- ➔ herbatę
- ➔ colę.



NIEDOCZYNNOŚĆ (HIPOTYREOZA)

Niedoczynność tarczycy to niedobór krążących we krwi hormonów tarczycy, powodujących zwolnioną czynność wszystkich ustrojowych mechanizmów.

W większości przypadków wywołana jest obniżoną produkcją hormonów przez gruczoł tarczowy.

W zależności od momentu wystąpienia niedoczynności wyróżnia się jej dwie postaci:

- ➔ **obrzęk śluzowaty**, czyli niedoczynność u dorosłych
- ➔ **matolectwo**, tzw. kretynizm tarczycowy, czyli niedoczynność u dzieci.

OBJAWY

Objawy kliniczne niedoczynności tarczycy rozwijają się powoli, sprawiając, że większość przypadków tej choroby pozostaje nierozpoznana przez wiele miesięcy, a nawet lat.

Objawy niedoczynności tarczycy

- ➔ osłabienie, senność, zmęczenie
- ➔ wzrost masy ciała, mimo zmniejszonego łaknienia
- ➔ mrowienie i drętwienie dłoni
- ➔ nadwrażliwość na zimno
- ➔ zmniejszenie potliwości
- ➔ uporczywe zaparcia
- ➔ sucha, chłodna skóra, która często ulega łuszczeniu
- ➔ łatwe powstawanie sińców
- ➔ włosy szorstkie, rzadkie, z tendencją do łamania się i wypadania, przedwcześnie siwiejące
- ➔ paznokcie grubieją i rosną powoli
- ➔ w ciężkich przypadkach obrzęk gardła i ucha środkowego może powodować zmianę głosu (chrypka) i osłabienie słuchu
- ➔ głos grubieje i matowieje
- ➔ u młodych kobiet zdarzają się niespodziewane obfite miesiączki; starsze kobiety skarżą się na uczucie zimna, nawet w gorących pomieszczeniach



- ➔ utrata pamięci i inne zaburzenia intelektu, a nawet stany otępienia – błędnie rozpoznawane jako otępienie starcze
- ➔ obrzmienie twarzy, powiek i rąk związane z gromadzeniem się w przestrzeniach międzykomórkowych tkanek substancji podobnych do śluzu (dlatego też często niedoczynność tarczycy nazywana jest obrzękiem śluzowatym).

U starszych osób choroba przebiega bezobjawowo, niecharakterystycznie. Dlatego może być błędnie rozpoznawana jako depresja lub miażdżyca.

Szczególną uwagę należy zwrócić na objawy takie jak zaburzenia pamięci, depresyjny nastrój, obniżenie sprawności umysłowej i fizycznej, apatia.

PRZYCZYNY

Pochodzenie niedoczynności tarczycy może mieć charakter **pierwotny** – wywołany uszkodzeniem gruczołu tarczowego, lub **wtórny** – związany z zaburzeniami funkcji ośrodków nadrzędnych: przysadki (niedobór tyreotropiny – TSH) lub podwzgórza (niedobór tyreoliberyny – TRH).

Przyczyny pierwotnej niedoczynności tarczycy

- ➔ choroba Hashimoto (przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy)
- ➔ leczenie radiojodem (^{131}I)
- ➔ chirurgiczne usunięcie tarczycy.

Przyczyny wtórnej niedoczynności tarczycy

- ➔ pochodzenie przysadkowe (np. guzy przysadki, zespół Sheehana)
- ➔ pochodzenie podwzgórzowe (guzy, urazy)
- ➔ w rzadkich przypadkach przyczyną niedoczynności może być brak impulsów stymulujących ze strony przysadki i podwzgórza, które nie produkują dostatecznej ilości tzw. hormonów tropowych.

Rzadsze przyczyny niedoczynności tarczycy:

- ➔ wrodzony brak tarczycy
- ➔ wrodzone defekty enzymatyczne uniemożliwiające biosyntezę hormonów tarczycy.