

TARCZYCA POD KONTROLĄ



Żaneta Krzywnicka Bogdziewicz



Tarczycza

Tarczycza jest niewielkim gruczołem, ale wytwarzane przez nią hormony wpływają między innymi na:

- tempo przemiany materii,
- poziom energii,
- pracę serca,
- temperaturę ciała,
- jelita i wypróżnienia,
- kondycję skóry i włosów,
- cykl miesięczkowy,
- płodność,
- nastrój, pamięć i koncentrację.

Dlatego nieprawidłowa praca tarczycy nie zawsze daje jeden charakterystyczny objaw. Czasami przez długi czas czujemy jedynie, że „coś jest nie tak”, ale nie wiemy właściwie co.



Nie ignoruj objawów

Poniżej znajdziesz objawy, których nie warto ignorować. Jeśli cokolwiek obserwujesz u siebie, warto przyrzeć się bliżej swojej tarczycy, nawet jeśli pojedyncze wyniki “są w laboratoryjnej normie”.

Zaznacz te, które u siebie obserwujesz:

- ☐ ciągłe zmęczenie mimo odpoczynku
- ☐ senność i trudności ze wstawaniem
- ☐ uczucie zimna, zimne dłonie i stopy
- ☐ przybieranie na wadze lub trudność z jej zmniejszeniem
- ☐ zaparcia
- ☐ sucha, szorstka skóra
- ☐ wypadanie włosów
- ☐ przerzedzenie zewnętrznej części brwi
- ☐ obrzęki twarzy lub powiek
- ☐ problemy z pamięcią i koncentracją
- ☐ obniżony nastrój
- ☐ rozdrażnienie lub niepokój
- ☐ nieregularne albo obfite miesiączki
- ☐ trudności z zajściem w ciążę
- ☐ bóle mięśni i stawów
- ☐ chrypka lub uczucie ucisku w szyi
- ☐ kołatanie serca
- ☐ nadmierna potliwość
- ☐ częste wypróżnienia
- ☐ niezamierzona utrata masy ciała

Pojedynczy objaw nie musi oznaczać choroby tarczycy. Znaczenie ma cały obraz: samopoczucie, wyniki badań, przyjmowane leki oraz historia zdrowia.

Badania podstawowe

TSH

Najczęściej jest pierwszym badaniem wykonywanym przy podejrzeniu zaburzeń pracy tarczycy.

FT₄

Pomaga ocenić ilość wolnej tyroksyny dostępnej dla organizmu. Wynik interpretuje się łącznie z TSH.

FT₃

Nie zawsze jest konieczne jako badanie pierwszego wyboru. Lekarz może je zlecić zależnie od objawów, wyników TSH i FT₄ oraz podejrzewanego rodzaju zaburzenia.

Anty-TPO

Przeciwciała oznaczane między innymi przy podejrzeniu autoimmunologicznej choroby tarczycy, takiej jak Hashimoto.

Anty-TG

Mogą uzupełnić diagnostykę, ale nie w każdej sytuacji ich oznaczenie jest konieczne.

USG tarczycy

Pozwala ocenić wielkość i strukturę tarczycy oraz sprawdzić, czy występują w niej guzki lub inne zmiany. USG nie pokazuje jednak, czy tarczyca produkuje odpowiednią ilość hormonów.

Badania podstawowe

Zmęczenie, senność, wypadanie włosów, marznięcie czy problemy z koncentracją nie zawsze wynikają wyłącznie z pracy tarczycy. W zależności od objawów warto omówić z lekarzem także:

Podstawowa ocena organizmu

- morfologia krwi,
- ferrytyna i żelazo,
- witamina B12 i kwas foliowy,
- witamina D,
- glukoza na czczo i HbA1c,
- lipidogram, ALT i AST, homocysteina
- kreatynina z eGFR,
- sód, potas, wapń i magnez,
- CRP, najlepiej hsCRP

Przy podejrzeniu nadczynności tarczycy lub choroby Gravesa-Basedowa

- FT₃,
- przeciwciała TRAb.

Przy obniżonym TSH wytyczne zalecają oznaczenie FT₄ i FT₃; dobór przeciwciał oraz dalszych badań zależy od obrazu klinicznego.

Przy nieregularnych miesiączkach lub problemach z płodnością

Lekarz może rozważyć między innymi:

- prolaktynę,
- FSH i LH,
- estradiol,
- progesteron,
- testosteron i SHBG,
- DHEA-S.

Dobór badań i dzień ich wykonania zależą od objawów oraz etapu cyklu.

Przed badaniem:

Przed pobraniem krwi:

- sprawdź zalecenia laboratorium,
- powiedz lekarzowi i osobie pobierającej krew, jakie leki oraz suplementy przyjmujesz,
- nie odstawiaj samodzielnie leków na tarczycę,
- poinformuj o przyjmowaniu biotyny, ponieważ może wpływać na niektóre wyniki,
- jeśli kontrolujesz tarczycę regularnie, staraj się wykonywać badania w podobnych warunkach,
- zapisz godzinę przyjęcia ostatniej dawki leku.

Jeśli jesteś w ciąży, planujesz ciążę albo niedawno urodziłaś dziecko, koniecznie poinformuj o tym lekarza. W tych sytuacjach ocena tarczycy wymaga szczególnej uwagi.

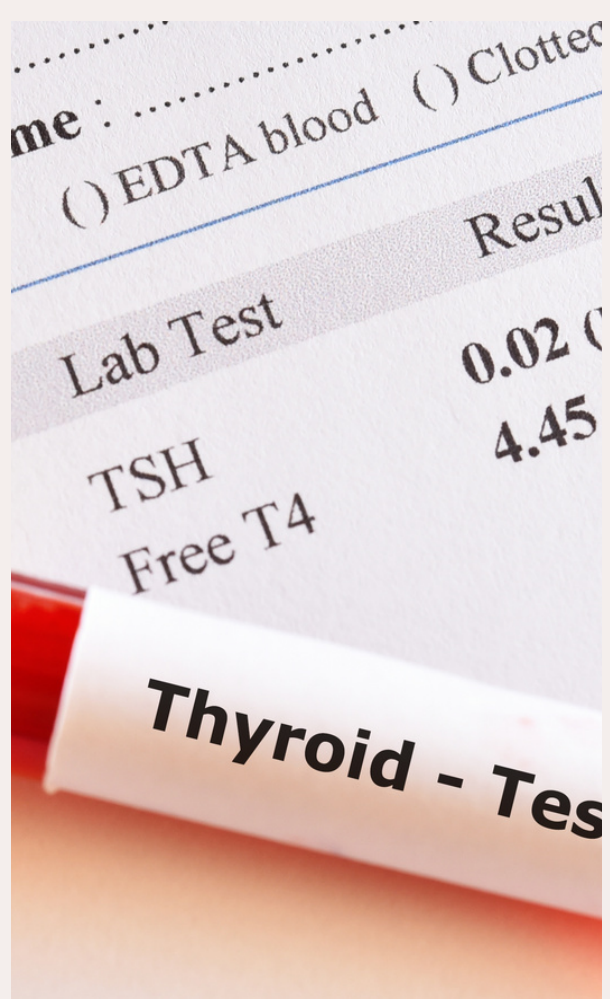
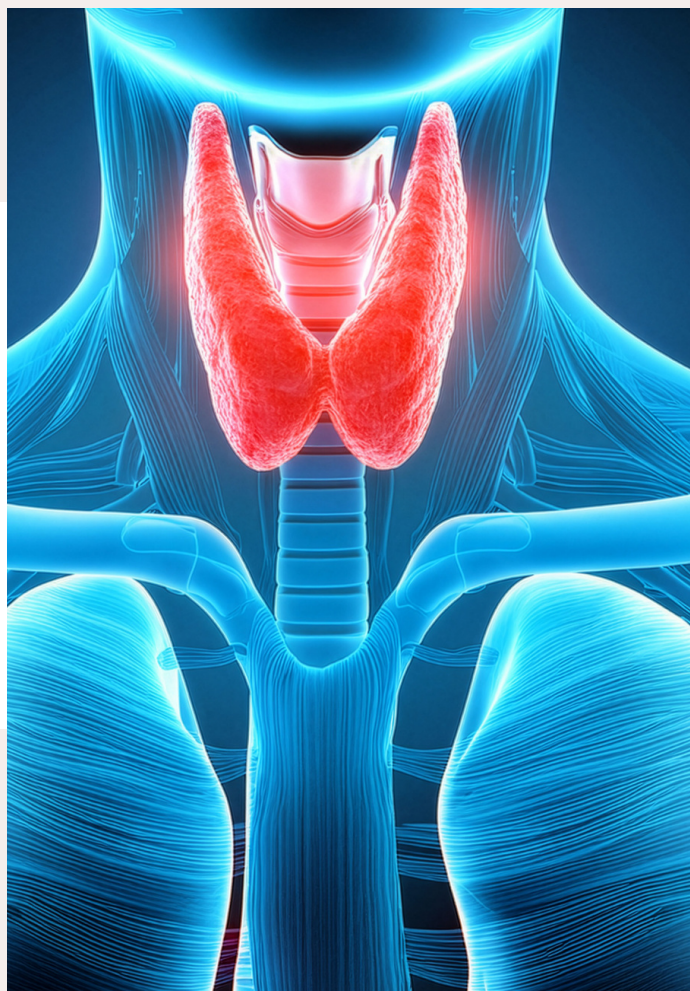
WYNIK „W NORMIE” TO NIE ODPOWIEDŹ

Wyników nie powinno się interpretować pojedynczo. Lekarz powinien wziąć pod uwagę między innymi:

- Twoje objawy,
- wiek,
- ciążę lub jej planowanie,
- stosowane leki i suplementy,
- wcześniejsze wyniki,
- choroby współistniejące,
- zakres referencyjny konkretnego laboratorium,
- badanie lekarskie i ewentualne USG.

Jeśli nadal źle się czujesz, nie daj się zbyć “jest wszystko w porządku”. Szukaj dalej.

Co lubi Twoja tarczycza?



A czego nie lubi?

Tarczycza lubi...

JOD

Jod jest niezbędny do produkcji hormonów tarczycy: T4 i T3. Organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi być dostarczany z dietą. Jego źródłami są między innymi ryby morskie, owoce morza, nabiał, jaja. Nie używam soli jodowanej ze względu na dodatek jodanu potasu zamiast jodku, dlatego suplementuję jod osobno.

SELEN

Uczestniczy w przemianach hormonów tarczycy i ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Znajdziemy go między innymi w rybach, jajach, mięsie i orzechach brazylijskich. Z suplementacją również nie należy przesadzać – więcej nie oznacza lepiej.

PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO

Jaja, ryby, mięso, nabiał i rośliny strączkowe dostarczają aminokwasów potrzebnych całemu organizmowi, również do prawidłowej produkcji hormonów i enzymów.

ŻELAZO, CYNK I WITAMINĘ B12

Ich niedobory mogą powodować zmęczenie, osłabienie, problemy z koncentracją oraz wypadanie włosów, czyli objawy łatwo przypisywane wyłącznie tarczycy.

REGULARNY SEN I REGENERACJĘ

Sen nie „wyleczy” chorej tarczycy, ale jego niedobór pogarsza samopoczucie, poziom energii, apetyt oraz zdolność organizmu do regeneracji.

REGULARNE BADANIA

TSH i FT4, a w uzasadnionych przypadkach także FT3, przeciwciała oraz USG. Tarczycza lubi konkrety, a nie diagnozowanie na podstawie pojedynczego objawu.

a nie lubi...

DŁUGOTRWAŁEGO STRESU

Stres nie jest jedyną przyczyną chorób tarczycy, ale przewlekłe napięcie wpływa na sen, apetyt, regenerację oraz pracę całego układu hormonalnego. Organizm funkcjonujący bez przerwy w trybie gotowości nie ma dobrych warunków do odzyskiwania równowagi.

NIEDOBORU SNU

Kilka godzin snu, częste wybudzenia i nieregularny rytm dobowy mogą nasilać zmęczenie, problemy z apetytem oraz trudności z koncentracją. To może potęgować dolegliwości występujące przy chorobach tarczycy.

PALENIA PAPIEROSÓW

Substancje zawarte w dymie tytoniowym mogą wpływać na funkcjonowanie tarczycy. Palenie ma szczególne znaczenie w chorobie Gravesa-Basedowa, ponieważ zwiększa ryzyko rozwoju i nasilenia zmian ocznych.

NIEDOJADANIA I RESTRYKCYJNYCH DIET

Tarczyca lubi jeść! Długotrwałe niedojadanie, głodówki i bardzo niskokaloryczne diety są dla organizmu sygnałem, że trzeba zacząć oszczędzać energię. Jedzenie ma odżywiać, dostarczać białka, tłuszczów, witamin i składników mineralnych — nie tylko jak najmniejszej liczby kalorii.

NADMIARU CUKRU I ŻYWNOŚCI WYSOKOPRZETWORZONEJ

Tarczyca nie lubi diety opartej na słodyszach, słodkich napojach, przekąskach i produktach o niewielkiej wartości odżywczej. Nie chodzi o to, że pojedynczy deser niszczy tarczycę. Problemem jest nadmiar cukru, częste podjadanie oraz wypieranie przez takie produkty pełnowartościowych posiłków.

JEDZENIA, KTÓRE TYLKO WYPEŁNIA ŻOŁĄDEK

Tarczyca lubi jedzenie odżywcze: jaja, ryby, mięso, dobrej jakości nabiał, warzywa, owoce, orzechy, pestki oraz naturalne tłuszcze. Potrzebuje między innymi białka, żelaza, seleniu, cynku i witamin z grupy B.

Zakończenie

Twoja tarczyca każdego dnia wpływa na energię, metabolizm, nastrój, pracę jelit, wygląd skóry i włosów oraz zdrowie hormonalne. Dlatego warto zwracać uwagę na sygnały, które wysyła organizm.

Wiesz już:

- jakie objawy powinny zwrócić Twoją uwagę,
- od jakich badań rozpocząć diagnostykę,
- co jeszcze warto sprawdzić przy podobnych dolegliwościach,
- co wspiera pracę tarczycy,
- czego zdecydowanie nie lubi.

Nie wykonuj wszystkich badań bez zastanowienia i nie dobieraj suplementów na podstawie przypadkowych informacji. Potraktuj tę checklistę jako pierwszy krok — obserwuj organizm, zapisz swoje objawy i omów je wraz z wynikami z lekarzem.

Wystarczy, że zaczniesz świadomie przyglądać się swojemu ciału i nie będziesz ignorowała tego, co próbuje Ci powiedzieć.

Żaneta Krzywnicka
@zanetakrzywnicka



Dziękuję