

Niedoczynność tarczycy

Ulotka dla Pacjenta

Żyj jak wcześniej

Jedna tabletką – tyle zwykle wystarczy żeby skutecznie leczyć niedoczynność tarczycy.

Dawka leku musi być jednak odpowiednio dobrana, do Twojego aktualnego samopoczucia, wyników badań laboratoryjnych, skutków ubocznych.

W tym celu zalecamy regularne wizyty w naszej przychodni. Lekarze tu pracujący z chęcią pomogą Ci oswoić się z chorobą i tak pokierować jej przebiegiem że będzie jak najmniej odczuwalny dla Ciebie.



Czym jest tarczyca i co to za stan niedoczynność tarczycy?

Tarczyca to gruczoł wydzielania wewnętrznego, zlokalizowany w przednio-dolnej części szyi. Hormony gruczołu tarczowego (tyroksyna – T4 oraz trijodotyronina – T3) są odpowiedzialne za regulację przemian metabolicznych w ustroju, a ich niedobór prowadzi do spowolnienia metabolizmu. Pierwotna niedoczynność tarczycy wywołana jest uszkodzeniem samej w sobie tarczycy.

Co to jest Choroba Hashimoto?

Najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest choroba Hashimoto, czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, ale uszkodzenie gruczołu może wynikać także z innych chorób zapalnych czy działań medycznych (takich jak np. usunięcie tarczycy, napromienianie okolic szyi, leczenie jodem radioaktywnym, przyjmowanie niektórych leków). Wtórna niedoczynność tarczycy spowodowana jest niedoborem lub brakiem tyreotropiny (TSH).

Najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest wspomniana powyżej choroba Hashimoto, czyli zapalenie autoimmunologiczne z przeciwciałami przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO) i tyreoglobulinie (anty-Tg). Istotą choroby jest powolne niszczenie komórek gruczołu przez komórki własnego układu immunologicznego, co stopniowo prowadzi do rozwoju niedoczynności tarczycy.

Jakie są objawy niedoczynności tarczycy i jak się ją diagnozuje?

Objawy niedoczynności tarczycy mogą być bardzo różnorodne i dotyczyć wielu układów. Najmocniej nasilone są zwykle w niedoczynności pierwotnej. Warto wiedzieć, że poniższe symptomy mogą wystąpić w różnych konfiguracjach i nasileniu, ale zaobserwowanie pojedynczych z nich nie oznacza, że na pewno cierpisz na niedoczynność tarczycy

- przyrost masy ciała, wzmożona męczliwość, osłabienie, ospałość, uczucie zimna,
- chłodna, sucha i blada skóra, spadek potliwości,
- obrzęk podskórny (zmiana rysów twarzy, obrzęk powiek i rąk),
- niskie ciśnienie tętnicze, wolne tętno,
- ochrypliły głos, powiększenie języka, objawy nieżytu górnych dróg oddechowych,
- przewlekłe zaparcia,
- bóle mięśni i obrzęki stawów,
- problemy z koncentracją uwagi, zaburzenia pamięci, rozchwianie emocjonalne, depresja,
- łamliwe włosy i wzmożone wypadanie włosów,
- zmiany w układzie nerwowym (np. zespół cieśni nadgarstka),
- zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, zaburzenia libido,
- opóźnienie wzrastania i zaburzenia dojrzewania płciowego u dzieci.

Podstawowe badania laboratoryjne przydatne w diagnostyce chorób tarczycy obejmują:

- stężenie TSH w surowicy krwi, które wzrasta w pierwotnej niedoczynności (w uproszczeniu: przysadka próbuje pobudzić tarczycę do działania) i maleje we wtórnej niedoczynności
- stężenie FT4 i FT3.
- stężenie anty-TPO (wzrost przeciwciał przeciw tarczycowym anty-TPO w autoimmunologicznym zapaleniu tarczycy

Jak leczy się niedoczynność tarczycy?

Postępowanie w niedoczynności tarczycy to przede wszystkim leczenie substytucyjne, czyli dostarczanie organizmowi brakującego hormonu. Lewotyroksynę, syntetyczny analog naturalnej tyroksyny, stosuje się na czczo, w dawce dostosowanej indywidualnie, pod kontrolą TSH. Takie leczenie zazwyczaj musi być prowadzone do końca życia.

Leczenie dietą

Odpowiednia dieta, choć nie zastąpi działania leków, może przyczynić się do poprawy funkcjonowania organizmu. Istnieją pewne składniki mineralne oraz witaminy, które warunkują prawidłowe działanie gruczołu tarczowego. Składniki te biorą udział w przemianach enzymatycznych niezbędnych w produkcji hormonów tarczycowych. I tak:

- hormony tarczycy T3 i T4 zawierają w swojej cząsteczce jod,
- tyreoperoksydaza (TPO), enzym kluczowy w syntezie hormonów tarczycy, zawiera w swojej cząsteczce żelazo,
- odjodowanie (czyli usuwanie jednej cząsteczki jodu) T4 do T3 zachodzi za sprawą enzymów, które są selenoproteinami, czyli zawierają w swej cząsteczce selen,
- cynk jest składnikiem białek receptorowych T3, a jego niedobór zaburza wiązanie tego hormonu.

Nietrudno się więc domyśleć, że niedobór jodu, żelaza, selenu i cynku zaburza prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Jadłospis osoby chorującej na niedoczynność tarczycy powinien być więc skomponowany w taki sposób, by dostarczał produktów żywnościowych będących źródłem tych składników mineralnych.