

Styczeń jest miesiącem świadomości chorób tarczycy. Nie bez powodu aż cały miesiąc został poświęcony tej tematyce. Badania sugerują, że aż 12% światowej populacji jest dotkniętych chorobami tarczycy. Już na samą jej niedoczynność choruje około 400 milionów ludzi. Przypuszcza się, że drugie tyle jeszcze nie zostało zdiagnozowanych.

Czym jest tarczyca i za co odpowiada?

Tarczyca jest gruczołem odpowiadającym za produkcję hormonów. To właśnie wytwarzane przez nią hormony regulują wzrost oraz rozwój fizyczny człowieka, odpowiadają za rytm przemiany materii i dbają o prawidłową pracę układu nerwowego. Hormony tarczycy są również odpowiedzialne za regulowanie funkcjonowania licznych neuroprzekaźników, od których zależy dobra kondycja naszego zdrowia psychicznego. Zaburzenia hormonalne są niebezpieczne dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach mogą nawet stanowić zagrożenie dla życia.

4 najczęstsze choroby tarczycy to...

- **Hashimoto** - szacuje się, że na tę chorobę cierpi 5% ludzi na świecie. Kobiety chorują na nią niemal 10 razy częściej niż mężczyźni, a same objawy mogą być niejednoznaczne, przez co bywają mylone z innymi schorzeniami. Przy Hashimoto nasz układ immunologiczny atakuje tarczycę, dlatego ta choroba jest nazywana autoimmunologiczną.

Do najczęstszych jej objawów należą: zmęczenie, wzrost masy ciała, zaburzenia nastroju, stany depresyjne, ból i sztywność stawów, suchość skóry, zaburzenia cyklu menstruacyjnego, wypadanie włosów i problemy z koncentracją.

- **Choroba Gravesa-Basedova** - ta choroba również należy do grona autoimmunologicznych. Nasze ciało zaczyna stymulować tarczycę do nadmiernej produkcji hormonów.

Do najczęstszych objawów należą: powiększona tarczyca, duża potliwość ciała, spadek wagi, drżenie mięśni, osłabienie, przyśpieszone tętno, zaburzenia erekcji.

- **Nadczynność tarczycy** - aż 160 milionów osób na świecie cierpi na nadczynność tarczycy. Jest to stan, w którym tarczyca produkuje zbyt dużą ilość tyroksyny (T4) i trijodotyroniny (T3). Nadmiar tych hormonów może stanowić zagrożenie dla zdrowia, ponieważ zależy od nich prawidłowy rytm pracy organizmu. Szczególnie narażone są na tę chorobę kobiety, przede wszystkim młode mamy, kobiety w ciąży oraz kobiety po 60 roku życia.

Do najczęstszych objawów należą: niepokój, nadmierny apetyt, nieregularne bicie serca, osłabienie, trudności z zasypianiem, brak tolerancji na wysokie temperatury, utrata masy ciała, drażliwość.

- **Niedoczynność tarczycy** - to choroba znana również pod nazwą "hipotyreoza", podczas której tarczyca nie wytwarza wystarczającej liczby hormonów, co może wpływać na zaburzenia licznych funkcji organizmu zależnych od tychże hormonów. Częstą przyczyną niedoczynności tarczycy jest hashimoto. Do najczęstszych objawów należą: bóle głowy, zaburzenia cyklu menstruacyjnego, zmęczenie, zaparcia, obrzęk stawów, skurcze mięśni, stany lękowe, osłabiona odporność.

Jakie działania profilaktyczne możemy podjąć?

Jak powszechnie wiadomo, "lepiej zapobiegać niż leczyć", dlatego warto troszczyć się o siebie dbając o zdrowe, codzienne wybory.

Oto 9 prostych wskazówek, jak zadbać o siebie i swoją tarczycę:

- Odpowiednia dieta - zbilansowana dieta jest podstawą profilaktyki chorób tarczycy. Warto wprowadzić do niej białko, selen, jod, zdrowe tłuszcze, witaminy oraz węglowodany.
- Badania kontrolne - regularne monitorowanie stanu zdrowia pomaga podjąć szybkie działanie w przypadku nieprawidłowości. Warto udać się na badanie krwi (w tym TSH, T3, T4 oraz anty-TG i anty-TPO), badanie palpacyjne oraz USG tarczycy.
- Regularna aktywność fizyczna - wspiera metabolizm, poprawia samopoczucie, korzystnie wpływa na utrzymanie odpowiedniej masy ciała.
- Redukcja stresu - permanentny stres zwiększa ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych.
- Rzucenie palenia - palenie tytoniu wiąże się z negatywnym wpływem na tarczycę oraz zwiększa ryzyko wystąpienia licznych chorób, np. nowotworów lub choroby Gravesa-Basedowa.
- Rzucenie alkoholu - alkohol wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu. Może zaburzać aktywność tarczycy oraz obciążać wątrobę.
- Odpowiednia higiena snu - produkcja hormonów wiąże się z rytmem dobowym, dlatego tak ważne jest zadbanie o dobrą jakość snu i jego regularność.
- Ochrona przed nadmiernym promieniowaniem UV - promieniowanie UV może uszkadzać komórki tarczycy.
- Właściwa masa ciała - nadwaga przyczynia się do powstania wielu schorzeń, a także może pogłębiać istniejące problemy zdrowotne.

Warto zadbać o profilaktykę i regularnie kontrolować stan swojego zdrowia. Świadomość jest pierwszym krokiem do naprawy trudnych sytuacji i często umożliwia podjęcie działań już na początkowym etapie choroby. Dlatego zadbajmy o siebie i bliskich.

Źródło: IP