

Nije do tebe, u pitanju je tvoja štitasta žlezda



Prepoznavanje simptoma poremećaja funkcije štitaste zlezde



Nije do tebe, u pitanju je tvoja štitasta žlezda

Prepoznavanje simptoma poremećaja funkcije štitaste zlezde

Uvod

Naš užurbani savremeni način života podrazumeva sve manje vremena za opuštanje. Mnogima se čini da dan ne traje dovoljno dugo. Trpimo umor, probleme sa spavanjem ili se borimo sa kilogramima. Za sve te stvari krivimo sebe ili svoj način života, ali možda nije do nas. Možda je u pitanju poremećaj funkcije štitaste žlezde.

Ova brošura otkriva najčešće zablude o poremećajima funkcije štitaste žlezde i navodi primere kada je teško prepoznati simptome. Pojedini simptomi mogu imati više uzroka ali ako je u pitanju poremećaj funkcije štitaste žlezde lekar vam može pomoći da dobijete adekvatno lečenje i da se ponovo osećate dobro u svojoj koži.

Ako ste nakon upoznavanja sa ovom brošurom imalo zabrinuti i sumnjate da imate poremećaj funkcije štitaste žlezde, zakažite pregled kod svog lekara.

Jednostavnim testom krvi možete proveriti da li vaša štitasta žlezda ima pravilnu funkciju.¹



Činjenice i brojke o poremećaju funkcije štitaste žlezde

Šta je štitasta žlezda?

Štitasta žlezda je endokrina žlezda u obliku leptira koja se nalazi u prednjem delu vrata. Reguliše metabolizam i ima ključnu ulogu u održavanju opšteg zdravlja.³ Njena uloga je da proizvodi tiroidne hormone koji se putem krvi prenose do tkiva u našem organizmu.⁴ Ovi hormoni neophodni su za pravilan i nesmetan rad svih tkiva i organa, pomažu telu da koristi energiju i zadržava toplotu a mozgu, srcu, mišićima i drugim organima omogućavaju pravilan rad.⁴



Šta uzrokuje tiroidne poremećaje kod odraslih?

Postoje dva osnovna tipa poremećaja funkcije štitaste žlezde: hipotireoidizam i hipertireoidizam. Oba poremećaja imaju različite uzroke i simptome.

Hipotiroidizam, ili nedovoljno aktivna štitasta žlezda, javlja se kada štitasta žlezda ne proizvodi dovoljno tiroidnih hormona. To znači da ćelije u telu ne dobijaju dovoljno tiroidnih hormona potrebnih za pravilan rad pa se telesni metabolizam usporava.⁵

Uzroci hipotiroidizma su brojni i uključuju autoimuna oboljenja, oštećenja, hirurško odstranjivanje štitaste žlezde, povećano prisustvo ili nedostatak joda i radioterapija.⁵

Ako se hipotireoza zapostavi i ne leči, simptomi će se najverovatnije pogoršati i može doći do ozbiljnijih komplikacija.⁶

Hipertiroidizam, ili previše aktivna štitasta žlezda, javlja se kada štitasta žlezda luči previše tiroidnih hormona u krvotok i na taj način ubrzava telesni metabolizam.⁴ Hipertiroidizam je često nasledna i najčešće se javlja kod mladih žena.⁴

U najvećem broju slučajeva uzrok hipertiroidizma je Grejvsova bolest.⁴ U tom slučaju antitela u krvotoku aktiviraju štitastu žlezdu usled čega ona raste i počinje da luči previše tiroidnih hormona.⁴ Drugi tip hipertiroidizma uzrokuju izrasline ili čvorici na štitastoj žlezdi zbog kojih se povećava nivo tiroidnih hormona u krvi.¹

Veoma je važno da se simptomi hipertiroidizma leče zato što se doći do ozbiljnijih komplikacija.⁷

Zašto se poremećaji funkcije štitaste žlezde teško prepoznaju?

Kada štitasta žlezda ne radi kako treba može se javiti širok spektar čestih simptoma kao što su umor, anksioznost, variranje u težini, menstrualni problemi i problemi sa spavanjem.^{8,9} Simptomi su toliko raznoliki zato što štitasta žlezda ima ulogu u regulisanju velikog broja različitih funkcija u organizmu.⁴ Simptomi poremećaja funkcije štitaste žlezde teže se uočavaju zato što nisu specifični niti jedinstveni i često se mogu smatrati manifestacijama užurbanog i stresnog načina života. Zbog toga se tiroidni poremećaji nekada ne prepoznaju i ne uspostavlja se dijagnoza.

Koliko su česti poremećaji funkcije štitaste žlezde?

Poremećaji funkcije štitaste žlezde spadaju u najčešća oboljenja u svetu sa oko 1,6 milijardi ugroženih.¹⁰

Nedovoljno aktivna štitasta žlezda češće se javlja kod žena nego kod muškaraca i učestalost se povećava sa starosnim dobom. 17% žena i 8% muškaraca do 60 godina starosti pati od nedovoljno aktivne štitaste žlezde.¹¹

Previše aktivna štitasta žlezda javlja se deset puta češće kod žena nego kod muškaraca. Najčešće od 20 do 40 godine starosti, iako se može javiti u bilo kojem dobu života.¹²



Lako je kriviti samog sebe

Brojni su simptomi koje možemo pripisati našem užurbanom načinu života a koji bi potencijalno mogli biti i simptomi poremećaja funkcije štitaste žlezde.

Upamtite: Vi ste jedinstveni i broj simptoma koji se javlja i način na koji ih doživljavate biće jedinstveni.⁵

Vaš izgled



Dobijanje na telesnoj masi / promena telesne mase

Ako ste se ugojili bez ikakvog jasnog razloga i pitate se gde grešite, a vaša porodica i prijatelji možda krišom osuđuju vašu nedovoljno jaku volju. Da li ste možda pomislili da je zapravo u pitanju nedovoljno aktivna štitasta žlezda?^{8,13} Ako pak gubite na težini iako imate dobar apetit, uzrok može biti previše aktivna štitasta žlezda (hipertiroidizam)^{9,13}

U nedavno sprovedenom istraživanju, 21% ispitanika potvrdilo je da je bar jednom prilikom svom bližnjem ili prijatelju savetovao da prihvati realnost i prestane da se bori sa kilogramima, i pored promena u režimu ishrane i fizičkog vežbanja.¹⁴



Koža

Hladno vreme i centralno grejanje mogu učiniti vašu kožu suvom i zategnutom. Takođe, ako ste previše zauzeti i nemate vremena da negujete i hidrirate kožu, možete osećati krivicu ako vam koža postane suva i gruba. Međutim, suva i hrapava koža koja se peruta može biti posledica nedovoljno aktivne štitaste žlezde.⁸



Znojenje

Može vam biti neprijatno ako se znojite više nego inače, posebno ako treba da izložite važnu prezentaciju i u centru ste pažnje - ili ako vam se znoje dlanovi i strepite od rukovanja. Možete kriviti sebe zato što ste nervozni, međutim, preterano znojenje može biti uzrokovano povećanom aktivnošću štitaste žlezde.⁹ Takođe, hipertiroidizam može izazvati crvenilo kože i osećaj toplote.⁹



Kosa

Prijatelji vam možda govore da ste sami krivi ako vam je kosa suva i lomljiva i često koristite aparate za stilizovanje kose i isprobavate nove frizure, ali ako primetite da vam je kosa ogrubela, postala isuviše suva i da se lako kida, uzrok može biti hipotiroidizam. Hipotiroidizam može uzrokovati i gubitak kose što se može odraziti i na obrve i trepavice.⁸ Hipertiroidizam takođe može izazvati opadanje kose.⁹



Nokti

Mnogim ženama je manikir danas visoko na listi prioriteta osnovne nege, i s obzirom na raznovrsnost ponude primaljivo je isprobavati različite stilove. Ako su vam nokti kruti možda ćete pomisliti da su postali suvi zbog preterane upotrebe modernih proizvoda za nokte, međutim uzrok krutih noktiju koji se listaju može biti smanjena aktivnost štitaste žlezde.⁹



Oči

Danas mnogi od nas provode veliki deo dana piljeći u monitore računara – ne samo dok smo na poslu, već i kod kuće, tako da je isuviše lako kriviti računar kad osetimo bol u očima. Isto tako, za nelagodan osećaj u očima možemo kriviti i kasnije odlaske na spavanje, ali da li ste znali da osobe koje pate od poremećaja funkcije štitaste žlezde - bilo da je u pitanju hipertiroidizam ili hipotiroidizam - mogu osećati suvoću oka, kao i peckanje i grebanje?^{8,9}

Kako se osećate



Veliki umor

Današnji užurbani i napeti način života podrazumeva da uvek imate previše posla a nedovoljno vremena za sve što treba da uradite u toku dana. Mnogi od nas rade do kasno i ako uspete da se posvetite i druženju, hobiju ili sportskim aktivnostima, umor i tromost koju osećate jednostavno možete pripisati neispavanosti ili neravnoteži između privatnog i poslovnog života. Međutim, hipotiroidizam može izazvati veliki umor,⁸ a osobe koje imaju suprotan problem - hipertiroidizam - u prvi mah imaju dosta energije, ali kasnije mnogi će osetiti umor zbog previše aktivnosti.⁹

U nedavno sprovedenom istraživanju, skoro polovina ispitanika (49%) potvrdilo je da svakodnevni osećaj umora/tromosti, nemira ili probleme sa spavanjem pripisuju sopstvenom načinu života. Zapravo 19% ispitanika potvrdilo je da je bar jednom prilikom svom bližnjem ili prijatelju savetovao da prihvate svakodnevni osećaj umora/tromosti kao sastavni deo života.¹⁴



Teškoće sa spavanjem

Kada osećate umor tokom dana frustrirajuće je da u trenutku kada imate priliku da se odmorite i spavate, vi ležite u krevetu budni, ili se budite usred noći neispavani i umorni počinjete novi naporni dan. Možete pomisliti da je u pitanju nesаница koja je uzrokovana preteranim unosom kofeina ili alkohola, radom u smenama ili umorom usled promene vremenskih zona ako puno putujete. Međutim, da li ste znali da poremećaji funkcije štitaste žlezde – kako hipertiroidizam tako i hipotiroidizam – mogu izazvati nesanicu?^{8,9}

U nedavno sprovedenom istraživanju, skoro četvrtina ispitanika (24%) potvrdilo je da osećaj nemira i/ili probleme sa spavanjem najčešće ignorišu i prihvataju kao deo svakodnevnice sa kojim se nose. 30% ispitanika nije dovelo u vezu osećaj nemira i/ili probleme sa spavanjem sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.¹⁴



Kako se osećate



Slaba koncentracije i gubitak pamćenja

Možda krivite sebe ako ste zaboravni i ne obraćate dovoljno pažnju kada vam je teško da se skoncentrišete ili da upamtite čak i najjednostavnije stvari koje vam je prijatelj ili član porodice saopštio. Međutim, slaba koncentracija ili gubitak pamćenja mogu biti posledica nedovoljno aktivne štitaste žlezde.⁸ Suprotno, nemirne misli i preterana aktivnost ponekad mogu biti simptomi hipertiroidizma a ne preterane količine kafe ili kole.⁹

U nedavno sprovedenom istraživanju, više od trećine (35%) ispitanika nije dovelo u vezu nemogućnost koncentracije na poslu ili u školi sa poremećajem funkcije štitaste žlezde. Više od jedne četvrtine ispitanika (26%) smatra da je uzrok njihov način života.



Nedostatak motivacije

Kada vam nije stalo do svakodnevnih kućnih poslova, bez obzira na to koliko se trudili ili ako ste izgubili svoj pozitivan stav na poslu, lako ste okriviti sebe zbog lenjosti ili se zapitati da li vam je možda potrebno više odmora. Međutim, možda se tako osećate zato što vam je nizak nivo hormona štitaste žlezde.⁸

U nedavno sprovedenom istraživanju, više od trećine (36%) ispitanika nije dovelo u vezu nezainteresovanost i sve slabiju motivisanost sa poremećajem funkcije štitaste žlezde. Skoro trećina ispitanika (31%) smatra da je uzrok njihov način života a 21% ispitanika simptome ignoriše kao deo svakodnevice sa kojim se noše. Zapravo, 18% ispitanika moglo je da potvrdi da je bar jednom prilikom svom bližnjem ili prijatelju savetovao da prihvate nedovoljnu zainteresovanost i sve slabiju motivisanost kao sastavni deo života.¹⁴



Osetljivost na temperaturu

Ako vam je uvek hladno kada je drugima toplo, uzrok može biti hipotiroidizam a ne praćenje mo-dnih trendova i neadekvatno topla garderoba.⁸ Suprotno, jedan od simptoma hipertiroidizam je preosetljivost na toplotu pa vam je često vruće i obrazi su vam zajapureni.⁹



Saksualni nagon

Ako ste primetili da je vama ili vašem partneru smanjen seksualni nagon, možete okriviti umor ili iscrpljenost ili napor koji ulažete da uskladite poslovne i privatne obaveze, međutim uzrok može biti smanjena aktivnost štitaste žlezde.^{8,15} Osobe sa previše aktivnom štitastom žlezdom mogu osetiti povećanje seksualnog nagona.⁹



Depresija i anksioznost

Depresiju može uzrokovati hipotiroidizam,⁸ dok anksioznost može biti uzrokovana i povećanom i smanjenom aktivnošću štitaste žlezde. Oba poremećaja predstavljaju ozbiljna medicinska stanja i važno je da ako sumnjate da patite od depresije ili anksioznosti posetite svog lekara.

U nedavno sprovedenom istraživanju, skoro četvrtina ispitanika (24%) potvrdilo je da je bar jednom prilikom svom bližnjem ili prijatelju savetovao da prihvate osećaj depresije, anksioznost ili razdražljivost kao sastavni deo života. Isti broj ispitanika nije doveo u vezu osećaj depresije, anksioznost ili razdražljivost sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.¹⁴



Razdražljivost

Da li se ikada iznervirate, uznemirite ili uvredite kada vam se kolega razdražljivo obrati bez ikakvog jasnog razloga? Da li vas članovi porodice ili prijatelji ponekad kritikuju da ishitreno reagujete? Možda ćete pomisliti da ste razdražljivi zato što ste pod stresom, ili ste umorni i iscrpljeni i smatrate da je to sasvim normalan deo svakodnevice, međutim razdražljivost je poznati simptom povećane aktivnosti štitaste žlezde.¹⁶

U nedavno sprovedenom istraživanju, 40% ispitanika smatra da je bezuspešna borba sa kilogramima – i pored promena u režimu ishrane i fizičkog vežbanja – verovatno posledica svakodnevnog načina života.¹⁴

40% ispitanika takođe smatra da je osećaj depresije, anksioznost i razdražljivost verovatno posledica načina života.¹⁴

Promene u vašem telu



Sluh

Mnogi uživaju da slušaju muziku koristeći slušalice ili vole da pojačaju zvuk kada čuju svoju omiljenu pesmu. Možda će vam roditelji reći da ćete tako oštetiti sluh pa ćete pomisliti da ste sami krivi i ako vam se sluh pogorša. Međutim hipotiroidizam ponekad može uzrokovati slabljenje sluha i pojavu zujanja u ušima.⁸



Digestivni trakt

Ako patite od problema sa varenjem, možda ćete pomisliti da je uzrok loša ishrana, brza hrana i obedovanje u pokretu ili nedovoljan unos tečnosti. Digestivni problemi poput konstipacije, sindroma iritabilnog creva i gasova ponekad mogu biti uzrokovani hipotiroidizmom,⁸ dok hipertiroidizam ponekad može biti uzrok čestih pražnjenja.⁴

U nedavno sprovedenom istraživanju, više od trećine ispitanika (35%) potvrdilo je da smatra da je često pražnjenje ili konstipacija verovatno posledica svakodnevnog načina života. Isti broj ispitanika nije doveo u vezu ove simptome sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.¹⁴



Srce

Ako osetite ubrzano lupanje srca, tahikardiju, možete je pripisati opterećenju zbog kratkih rokova na poslu, ili preteranom konzumiranju kafe ili kole kako biste bili aktivni tokom dugog dana. Možda ćete čak pomisliti da ste preterali sa vežbanjem u teretani ili na sportskom terenu. Međutim, važno je da znate da je ubrzano lupanje srca jedan od simptoma hipertiroidizma.^{8,17}



Mišići i zglobovi

Možda ćete pomisliti da je bol ili slabost u mišićima normalna pojava nakon napornih aktivnosti kao što su baštovanstvo, uređivanje prostora ili sport. Međutim hipertiroidizam je poznati uzročnik ovih simptoma.⁹ Osim toga, hipotiroidizam može izazvati ukočenost zglobova kao i grčenje i slabost mišića.⁸



Menstrualni ciklus

Nije teško pripisati menstrualne probleme stresnom načinu života ili lošoj ishrani ali hipertiroidizam može poremetiti vaš mesečni ciklus i uzrokovati različite menstrualne probleme, kao što su neuredne menstruacije, čak i izostanak ciklusa.⁹ Osim toga, nedovoljno aktivna štitasta žlezda može uzrokovati promene u mesečnom ciklusu npr. slabe ili obilne menstruacije ili izostanak ciklusa.⁸

Četvrtina ispitanika smatra da uzrok nepravilnog menstrualnog ciklusa može biti svakodnevni način života. Čak više od 30% ispitanika nije dovelo u vezu menstrualne nepravilnosti sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.¹⁴



Posebni periodi u vašem životu

Pokušavate da dobijete bebu

Ako bez uspeha pokušavate da ostanete u drugom stanju već izvesno vreme, počinjete da preispitujete i sebe i partnera. Važno je znati da poremećaji funkcije štitaste žlezde – i hipotiroidizam i hipertiroidizam – ponekad mogu biti uzrok problema sa plodnošću.^{8,9}

U nedavno sprovedenom istraživanju, skoro trećina (32%) ispitanika nije dovela u vezu teškoće u začeću sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.¹⁴



Tokom trudnoće

Hormonalne promene koje se javljaju u trudnoći utiču na rad štitaste žlezde i mogu dovesti do tiroidnih problema.¹⁸

Nakon porođaja

Upala tiroidne žlezde može se javiti kod žena koje su nedavno dobile bebu što može uzrokovati i povećanje i pad nivoa hormona štitaste žlezde.¹⁹

Tokom menopauze

Simptomi kao što su umor, depresija, nagle promene raspoloženja i poremećaj sna često se dovode u vezu sa menopauzom, međutim oni takođe mogu biti i simptomi hipotireoze.²⁰

Nije do tebe, u pitanju je tvoja tiroidna žlezda

Kao što ste videli, veoma lako možemo okriviti užurbani način života za mnoge simptome koje izaziva poremećaj funkcije štitaste žlezde.

Nemojte kriviti sebe niti sopstveni način života. Ako primetite bilo koji od ovih simptoma važno je da se javite svom lekaru. Jednostavnim testom krvi možete utvrditi da li je uzrok simptoma poremećaj funkcije štitaste žlezde.¹ Ako jeste, dostupne su vam različite mogućnosti lečenja.

Ako želite da se detaljnije upoznate sa poremećajima funkcije štitaste žlezde, možete posetiti internet stranicu Međunarodne nedelje štitaste žlezde (The International Thyroid Awareness Week) www.thyroidaware.com

Kampanju su podržali:

MERCK



Reference

- 1 National Women's Health Resource Center. 2006. Thyroid Disorder and Women. Available at: http://www.healthwomen.org/sites/default/files/nwhrc_fastfacts_thyroiddisease.pdf Last accessed February 2017.
- 2 Thyroid UK. An overview of the thyroid gland. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html. Last accessed February 2017.
- 3 American Thyroid Association. Clinical Thyroidology for the public. Thyroid blood tests and general well-being, mood and brain function. Available at: <http://www.thyroid.org/patient-thyroid-information/ct-for-patients/august-2016/vol-9-issue-8-p-8-9/>. Last accessed February 2017.
- 4 American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf> Last accessed February 2017.
- 5 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 6 EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone>. Last accessed February 2017.
- 7 American Thyroid Association. Clinical thyroidology for the public - Hyperthyroidism. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct_public_v78_5_6.pdf. Last accessed February 2017.
- 8 Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed February 2017.
- 9 Thyroid UK. Signs and Symptoms of Hyperthyroidism. 2010. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed February 2017.
- 10 Khan A, Khan MM, Akhtar S. Thyroid disorders, etiology and prevalence. J Med Sci 2002; 2: 89–94. Available at <http://www.scialert.net/fulltext/?doi=jms.2002.89.94&org=11>. Last accessed February 2017.
- 11 All Thyroid. Thyroid Problems over 50. Available at: <http://www.allthyroid.org/disorders/aging/over50.html>. Last accessed February 2017.
- 12 NHS Choices. Overactive thyroid. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/Thyroid-over-active/Pages/Introduction.aspx>. Last accessed February 2017.
- 13 American Thyroid Association. Thyroid & Weight. 2016. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_and_Weight.pdf. Last accessed February 2016.
- 14 Censuswide. Thyroid Disorder Awareness International Survey. Commissioned by Merck. January 2017.
- 15 NHS Choices. Loss of libido. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/loss-of-libido/pages/introduction.aspx>. Last accessed February 2017.
- 16 British Thyroid Foundation. Psychological Symptoms & Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/37-psychological-symptoms-guide>. Last accessed February 2017.
- 17 Thyroid Foundation of Canada. The heart and the thyroid gland. Available at: <http://www.thyroid.ca/66a.php> Last accessed February 2017.
- 18 American Thyroid Association. Thyroid Disease and Pregnancy. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_Disease_Pregnancy_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 19 American Thyroid Association. Postpartum Thyroiditis. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Postpartum_Thyroiditis_brochure.pdf. Last accessed February 2017.
- 20 Medicine Net. Available at: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=16424>. Last accessed February 2017.