



RAŠIRITE SVOJA KRILA edukujte se o štitastoj žlezdi

THYROID
AWARE

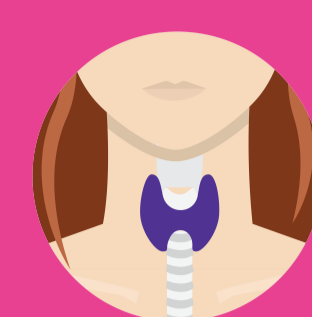
Tokom ovogodišnje Međunarodne nedelje štitaste žlezde podižemo svest o značaju pravilne funkcije štitaste žlezde kod majki i beba.

Srbija se priključuje globalnoj kampanji povodom Međunarodne nedelje štitaste žlezde u organizaciji Srpskog tiroidnog društva, uz podršku kompanije Merck.



350 Miliona ljudi u svetu

Procenjuje se da 350 miliona ljudi u svetu živi sa poremećajem funkcije štitaste žlezde.^{1,2} Štitasta žlezda je endokrina žlezda leptirastog oblika koja se nalazi na prednjem donjem delu vrata i ima ključnu ulogu da proizvodi tiroidne hormone koji su neophodni da bi se obezbedio **normalan rad** svih organa.^{3,4}



Oko **50%** ljudi sa poremećajem funkcije štitaste žlezde su **bez dijagnoze**⁵ jer su simptomi često zamaskirani.⁶



Nelečeni poremećaji funkcije štitaste žlezde mogu da sprečavaju ljude da vode ispunjen život i ostvare važne ciljeve kao što je zasnivanje porodice. Ipak to ne mora da bude tako!

„Možete da imate decu uprkos poremećaju funkcije štitaste žlezde. Možete da živite dobro sa poremećajem rada štitaste žlezde. **Moguće je! Moguće je!“**

Dana Trentini, blogerka

edukujte se o štitastoj žlezdi!

Najčešći simptomi **nedovoljno aktivne štitaste žlezde (hipotiroidizam)** su:⁷



- Umor / pospanost
- Osetljivost na hladnoću
- Povećanje telesne težine
- Depresija

Najčešći simptomi **PREKOMERNO aktivne štitaste žlezde (hipertiroidizam)** su:⁴



- Nervozna, anksioznost, razdražljivost
- Pojačano znojenje
- Drhtanje ruku
- Ubrzan rad srca
- Gubitak težine

edukujte se o štitastoj žlezdi!

Nedijagnostikovani poremećaji funkcije štitaste žlezde mogu uticati na **plodnost** žena^{7, 8} i muškaraca.⁹

MEĐUNARODNA ISTRAŽIVANJA POKAZUJU:



Postoji nedostatak znanja o uticaju poremećaja štitaste žlezde na plodnost, pošto samo **24%** ispitanika ima svest da nedijagnostikovani poremećaji rada štitaste žlezde mogu da izazovu probleme sa plodnošću.¹¹

Buduće majke treba da pitaju svoje doktore o **optimalnom rasponu hormona štitaste žlezde za trudnice**.

- Trudnoća uzrokuje nekoliko fizioloških i hormonalnih promena koje utiču na štitastu žlezdu¹⁰
- Hormoni štitaste žlezde igraju presudnu ulogu u zdravlju majke i bebe¹¹

MEĐUNARODNA ISTRAŽIVANJA POKAZUJU:



Manje od pola (48%) ispitanika:

- Nije svesno da hipotireoza (nedovoljno aktivna štitasta žlezda) može izazvati komplikacije kod majke i bebe tokom trudnoće.¹¹
- Svesno je da je provera nivoa hormona štitaste žlezde presudna kod žena tokom čitave trudnoće.¹¹

edukujte se o štitastoj žlezdi!

Jod je od vitalne važnosti za proizvodnju hormona štitaste žlezde, a nedostatak joda tokom trudnoće može da ima negativne efekte na porođaj i pravilan razvoj vaše bebe.¹²

Saznajte više na sajtu **motherbabyiodine.org**.

10 U samo **10 zemalja**^v u svetu žene u reproduktivnom dobu imaju dovoljan unos joda.¹³

Kako naše telo ne može da proizvede jod, treba ga redovno unositi kroz **zdravu ishranu**.¹⁴



Uobičajeni izvori joda¹⁵

Žene koje su skoro postale majke **bez prethodne istorije oboljenja štitaste žlezde** mogu da razviju komplikacije štitaste žlezde nakon trudnoće.¹⁶

- Kod većine pacijentkinja, to je prolazno stanje koje mora da prati ordinirajući lekar.¹⁶
- Kod nekih pacijentkinja može doći do trajnih problema sa štitastom žlezdom¹⁶

MEĐUNARODNA ISTRAŽIVANJA POKAZUJU:



Samo četvrtina (26%) ispitanika je svesno da žene koje su skoro postale majke, koje ranije nisu imale istoriju poremećaja funkcije štitaste žlezde, mogu da razviju probleme sa štitastom žlezdom u prvoj godini nakon porođaja; to je postpartalni tiroiditis i može se lako zameniti sa postnatalnom depresijom.

raširite svoja krila, edukujte se o štitastoj žlezdi!



Posetite našu veb stranicu

i preuzmite naš **dnevnik** i uradite naš kratki upitnik o simptomima poremećaja štitaste žlezde.



Ispitajte krv

Redovne analize krvi mogu da utvrde nivo hormona štitaste žlezde i omoguću optimalnu kontrolu i lečenje.



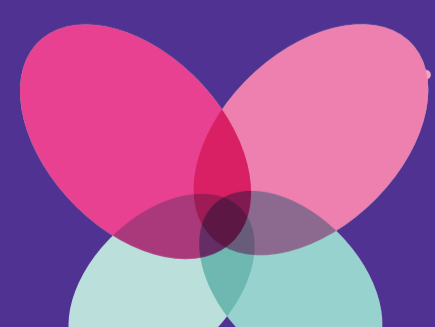
Kontrolišite štitastu žlezdu

Adekvatnim lečenjem prilagođenim Vašim potrebama, možete da uspostavite kontrolu nad poremećajem funkcije štitaste žlezde.



Ukoliko ste trudni, pitajte svog lekara o optimalnim vrednostima hormona štitaste žlezde u trudnoći.

Ako ste zabrinuti zbog bilo kojih simptoma konsultujte svog lekara.



RAŠIRITE SVOJA KRILA edukujte se o štitastoj žlezdi

1. Taylor PN, et al. Global epidemiology of hyperthyroidism and hypothyroidism. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14:301-16.
 2. Mendes D, et al. Prevalence of undiagnosed hypothyroidism in Europe: a systematic review and meta-analysis. *Eur Thyroid J* 2019;8:130-43.
 3. American Thyroid Association. 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 April 2021.
 4. American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: <https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hypothyroidism-brochure.pdf>. Last accessed April 2021.
 5. Chaker L, et al. Hypothyroidism. *Lancet* 2017;390:1550-62.
 6. American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: <https://www.thyroid.org/hypothyroidism/>. Last accessed April 2021.
 7. Thyroid UK. 100+ hypothyroidism signs and symptoms. 2013. Available at: <https://thyroiduk.org/if-you-are-undiagnosed/hypothyroid-signs-and-symptoms/>. Last accessed April 2021.
 8. Thyroid UK. Signs and symptoms of hyperthyroidism. 2010. Available at: <https://thyroiduk.org/if-you-are-undiagnosed/hyperthyroid-signs-symptoms/>. Last accessed April 2021.
 9. Elzbieta KK, Pallav S. Thyroid function in male infertility. *Front Endocrinol (Lausanne)* 2013;4:174.
 10. Cignini P, et al. Thyroid physiology and common diseases in pregnancy: review of literature. *J Prenat Med* 2012;6:64-71.
 11. National Institute of Diabetes and Digestive Kidney Diseases. Thyroid disease & pregnancy. Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/%20pregnancy-thyroid-disease>. Last accessed April 2021.
 12. MotherBabyIodine. Iodine for the first 1000 days. Available at: <https://motherbabyiodine.org/>. Last accessed April 2021.
 13. The Iodine Global Network. Global scorecard of iodine nutrition in 2020. Available at: https://www.ign.org/cm_data/Global-Scorecard-2020-3-June-2020.pdf. Last accessed April 2021.
 14. Nutrition Australia. Nutrition fact sheet: iodine. Available at: https://www.nutritionaustralia.org/app/uploads/2020/05/Iodine_Printable-Detailed-Summary.pdf. Last accessed April 2021.
 15. American Thyroid Association. Iodine deficiency. Available at: https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/IodineDeficiency_brochure.pdf. Last accessed April 2021.
 16. British Thyroid Foundation. Pregnancy and fertility in thyroid disorders. Available at: <https://www.btf-thyroid.org/pregnancy-and-fertility-in-thyroid-disorders>. Last accessed April 2021.
 I All figures, unless otherwise stated, are from YouGov Plc. Total sample size was 7,208 adults in Chile, China, Colombia, Indonesia, Mexico and Saudi Arabia. Fieldwork was undertaken March 24 -April 6, 2020.
 The survey was carried out online. The figures have been weighted and are representative of all adults (aged 18+) in each country.
 II When presented with a list of possible causes of fertility problems.
 III 52% of adults across all markets surveyed knew hypothyroidism can cause complications for mother and baby, whereas 16% did not and 32% did not know.
 IV When presented with a list of possible complications to check for during pregnancy.
 V 10 insufficient, 176 unreported.

Ukoliko želite da saznate više o poremećaju funkcije štitaste žlezde posetite Facebook i Instagram stranice Štitasta žlezda – simptomi i saveti!