

TEGOBE I BOLOVI

Kako starite, tegobe i bolovi koje možete osećati obično pripisujete tome koliko ste se trošili tokom života, krivite sebe što niste bili u fizičkoj formi ili što ste bili gojazni.

Rizik od razvijanja nekog od problema sa zglobovima poput osteoartritisa povećava se sa godinama. Međutim, ukočenost zglobova nekada može biti simptom hipotiroidizma, a da to niste znali.

Slabost u mišićima može biti simptom kako hipotiroidizma tako i hipertiroidizma, gde manjak hormona štitaste žlezde može uzrokovati grčeve u mišićima, a višak ovih hormona može uzrokovati tegobu i bolove.

PALPITACIJA

Ukoliko imate srčanu palpitaciju, možete pomisliti da ste se, na primer, preopterili nekim sportom, baštovanstvom ili dekorisanjem. Međutim, neophodno je da znate da palpitacija može biti i simptom hipertiroidizma. Uvek je važno da sve srčane nepravilnosti shvatite ozbiljno i posetite vašeg lekara.

PROBLEMI SA SPAVANJEM

Ako patite od nesanice, možete je pripisati starenju. Međutim, da li ste znali da nam je i dalje neophodna jednaka količina sna i kad smo stariji? Možda ne znate da i poremećaji rada štitaste žlezde – kako hipertiroidizam tako i hipotiroidizam – mogu uzrokovati nesanicu.

Naš režim spavanja se prirodno menja kako starimo. Dok umor i tromost možete jednostavno pripisati promenjenim navikama spavanja, činjenica je da hipotiroidizam može uzrokovati ozbiljan umor. Sa druge strane, ljudi koji boluju od suprotnog oboljenja – hipertiroidizma – inicijalno imaju dosta energije, ali se kasnije mogu osećati umornim usled previše aktivnosti.



*Slabost mišića
može biti jedan
od simptoma
poremećaja rada
štitaste žlezde*

REFERENCE

1 Foundation of Canada. About thyroid disease. Available at http://www.thyroid.ca/thyroid_disease.php Last accessed May 2017.2 American thyroid Association. General Information/Press Room. Available at <https://www.thyroid.org/press-room/> Last accessed June 2017.3 American Thyroid Association. Older Patients and Thyroid Disease. Available at t 4 Gesing A et al. The thyroid gland and the process of aging: what is new? Gesing et al. Thyroid Research 2012; 5:16. Available <http://www.thyroidresearchjournal.com/content/5/1/16> Last accessed May 2017.5 All Thyroid. Thyroid Problems over 50. Available at: <http://www.allthyroid.org/disorders/aging/over50.html> Last accessed May 2017.6 NHS Choices. Overtactive thyroid. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/Thyroid-overactive/> Last accessed May 2017.7 Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html Last accessed May 2017.8 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 May 2017.9 Age UK. Conditions and illnesses. Available at: <http://www.ageuk.org.uk/health-well-being/conditions/illnesses/> Last accessed May 2017.10 National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). Age-Related Hearing Loss. Available at <https://www.nidcd.nih.gov/health/age-related-hearing-loss> Last accessed May 2017.11 <http://www.ageuk.org.uk/health-well-being/conditions-illnesses/age-related-macular-degeneration/could-you-be-at-risk/> Last accessed May 2017.12 Age UK. Age-related cataracts. Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-well-being/conditions-illnesses/age-related-ataracts/recognising-symptoms/> Last accessed May 2017.13 US National Library of Medicine – Medline Plus. Aging changes in hair and nails. Available at <https://medlineplus.gov/ency/article/004015.htm> Last accessed May 2017.14 US National Library of Medicine. Medline Plus. Aging changes in skin. Available at <https://medlineplus.gov/ency/article/004014.htm> Last accessed May 2017.15 National Institute on Aging. Skin Care and Aging. Available at <https://www.nia.nih.gov/health-publication/skin-care-and-aging> Last accessed May 2017.16 Thyroid UK. An overview of the thyroid gland. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html Last accessed May 2017.17 American Thyroid Association. Clinical thyroidology for the public. Thyroid blood tests and general well-being. Available at <http://www.thyroid.org/patients-thyroid-information/ct-for-patients/august-2016/vol-9-issue-8-p-8-9/> Last accessed May 2017.18 American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf> Last accessed May 2017.19 US National Library of Medicine – Medline Plus. Aging changes in body shape <https://medlineplus.gov/ency/article/005998.htm> Last accessed May 2017.20 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hypothyroidism-brochure.pdf> Last accessed May 2017.21 American Association of Clinical Endocrinologists. Thyroid hormone missing from menopause discussion for millions of women. Available at <http://www.pnnews.com/news-releases/thyroid-hormone-missing-from-menopause-discussion-for-millions-of-women-73403307.html> Last accessed May 2017.22 MedicineNet.com. Thyroid Disease & Menopause. Available at: <http://www.medicinenet.com/script/main/l1.asp?articlekey=19424>. Last accessed May 2017.23 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo_brochure.pdf Last accessed May 2017.24 EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone> Last accessed May 2017.25 American Thyroid Association. Clinical thyroidology for the public – Hyperthyroidism. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/tfwd/unw/13issues/clinical_79_3_3.pdf Last accessed May 2017.26 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 May 2017.27 Age UK. Osteoarthritis. Could you be at risk? Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-well-being/conditions-illnesses/osteoarthritis/could-you-be-at-risk/> Last accessed May 2017.28 National Sleep Foundation. Aging and Sleep. Available at <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/aging-and-sleep> Last accessed May 2017.29 Age UK. Getting a good night's sleep. Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-well-being/conditions-illnesses/getting-a-good-nights-sleep> Last accessed May 2017.

Izradu ove brošure podržala je kompanija **MERCK** d.o.o u okviru kampanje obeležavanja Međunarodne nedelje štitaste žlezde.

ŠTITASTA ŽLEZDA TRENUTAK ZA KONTROLU

Kako uzeti najbolje od života tokom penzije



UŽIVAJTE U PENZIJI

Uživajte u finim stvarima

POSTOJE KLJUČNI TRENUCI U ŽIVOTU TOKOM KOJIH FUNKCIJA ŠTITASTE ŽLEZDE POSTAJE POSEBNO VAŽNA.

Ljudi dožive bezbroj trenutaka u svom životu, ali najvažniji su oni koje najbolje pamtimo – bebine prve reči, prvi dan u školi, prvu trudnoću, penzionisanje nakon duge karijere i slično. Pored ovih prekretnica, postoje trenuci u životu, tokom kojih zdravlje štitaste žlezde postaje posebno važno – to je vreme kada simptomi, koje možemo iskusiti, mogu biti upravo posledica poremećaja rada štitaste žlezde, pre nego posledica životne prekretnice ili važne životne promene.

Poremećaj rada štitaste žlezde u pogleda okvirovno oko 200 miliona ljudi širom sveta, a u nekim zemljama, poput Sjedinjenih Američkih Država, čak i do 60 % ljudi, pati od ovog poremećaja, a da toga nije ni svesno. Mnogo ljudi može ostati uskraćeno od uživanja u ključnim životnim trenucima, upravo ako se poremećaj rada štitaste žlezde ne dijagnostifikuje na vreme.

Ukoliko želite da saznate više o poremećaju rada štitaste žlezde, ili o kampanji Štitasta žlezda – trenutak za kontrolu, posetite ThyroidAware website: www.thyroidaware.com

VREME SAMO ZA SEBE

Nakon duge karijere, penzija je prekretnica kojoj se mnogi od nas raduju, kako bi u njoj uživali. Otkrivajte da sada imate više vremena da se posvetite svojim interesovanjima, novim hobijima, i posvetite više vremena i pažnje svojim prijateljima i porodici.

Kako se vremenom stari, izuzetno je važno biti oprezan, ali i svestan simptoma poremećaja rada štitaste žlezde, posebno što određeni tipovi ovog oboljenja mogu biti uobičajeni sa godinama. Takođe, simptomi poremećaja rada štitaste žlezde mogu često biti pogrešno protumačeni sa starenjem. Simptomi se mogu, usled promenjenog načina života nakon penzionisanja i zanemariti. Iz ovih razloga, poremećaj rada štitaste žlezde može se nekad teže ustanoviti. Zapravo, ovo oboljenje se kod pacijenata u godinama može ispoljiti na veoma suptilan način, često delujući kao oboljenje digestivnog trakta ili srca, ili pak oboljenje nervnog sistema.

Poremećaj rada štitaste žlezde nema starosnu granicu, a hipotiroidizam (nizak nivo hormona štitaste žlezde) je znatno češći kod starijih ljudi.

Nedovoljno aktivna štitasta žlezda češća je kod žena nego kod muškaraca i ta pojava raste sa godinama. Već u šezdesetim godinama, 17% žena i 8% muškaraca će živeti sa nedovoljno aktivnom štitastom žlezdom.

Pojačana aktivnost štitaste žlezde je 10 puta češća kod žena nego kod muškaraca. Najčešće je prisutna kod ljudi starosne dobi između 20 do 40 godina, mada se može pojaviti i u bilo kom drugom životnom dobu.

Ukoliko se ne kontrolišu, simptomi poremećaja rada štitaste žlezde mogu na nedovoljno način da ugroze kako vaše fizičko, tako i mentalno zdravlje i mogu negativno uticati na ovaj poseban period u vašem životu.

KAKO MOTIVISATI SEBE

Na samom početku penzije, možete uhvatiti sebe u razmišljanju kako da ispunite svoje dane bez strukture i rutine kakva je postojala dok ste radili. Lakše je 'izvaliti se' na sofu ili možda ostati u krevetu duže, nego svoje planove sporovesti u realnost. Koliko god svi volimo da se opuštamo, opuštanje lako može da postane navika i može vam postati pravi izazov da se motivišete da počnete da planirate ili radite sve one stvari zbog kojih ste se radovali penziji. Čak i lična motivacija da obavljate svakodnevne obaveze, poput poslova u kući ili dnevnih nabavki, može postati pravo mučenje. Lako je kriviti sebe za lenjost, međutim, poremećaj rada štitaste žlezde može imati snažan uticaj na vaše mentalno zdravlje i blagostanje. Možda je nedostatak volje i motivacije uzorkovan niskim nivoom hormona štitaste žlezde.

UŽIVAJTE U PENZIJI

Promene na vašem telu

GUBITAK SLUHA

Biti u penziji daje mogućnost da se više družite, istražujete nove hobije i provodite više vremena uživajući u onome što volite. Međutim, može se desiti da imate poteškoća tokom tih aktivnosti, da ne čujete dobro kao nekada.

Više od polovine ljudi koji imaju preko 60 godina će biti pogođeni nekim oblikom gubitka sluha.

Naš sluh slabi sa godinama i to je obično uzrokovano promenama u našem unutrašnjem uhu. Ukoliko ustanovite da vam sluh slabi, možete kriviti vaše godine, ali i hipotiroidizam nekad može prouzrokovati smanjenje ili gubitak sluha, kao i zujanje u ušima.

PROBLEMI SA VIDOM

Neki problemi sa očima poput katarakte ili makularne degeneracije postaju češći sa godinama. Ipak, važno je da ne otpisujete probleme sa vidom kao znak starenja. Da li ste znali da hipotiroidizam može uzrokovati slabiji fokus ili zamucenje vida? Osobe sa poremećajem rada štitaste žlezde – bilo hipertiroidizmom ili hipotiroidizmom – mogu imati problem sa duplim vidom ili suvim i iritiranim očima koje prati osećaj grebanja.

O vašoj štitastoj žlezdi:

Štitasta žlezda je endokrina žlezda leptirastog oblika koja se nalazi na prednjem donjem delu vrata, i ima zadatak da kontroliše metabolizam. Ona igra ključnu ulogu u našem zdravlju i blagostanju. Njen zadatak je da proizvodi tiroidne hormone, koji se krvotokom prenose do svakog tkiva u telu. Ovi hormoni su neophodni kako bi obezbedili normalan rad svih tkiva i organa. Oni pomažu održavanju energije u organizmu, toploti tela, kao i održavanju normalnog rada mozga, srca, mišića i ostalih organa.



VAŠA KOSA, KOŽA I NOKTI

Dok ste u penziji, imate više vremena da obratite pažnju na vaš izgled, i možda ste primetili i promene kada se pogledate u ogledalo. Većina ljudi iskusiti neki oblik gubitka kose kako stari, ali se takođe kosa može i istanjiti. Međutim, i hipotiroidizam i hipertiroidizam mogu prouzrokovati gubitak kose.

Suvu kožu može imati svako, ali kako starimo, naša koža proizvodi manje ulja i dosta starijih osoba pati od suve i grube kože. Ovakve promene mogu biti uzrokovane i nedovoljno aktivnom štitastom žlezdom. Vaši nokti takođe podležu promenama sa starošću i mogu postati krhki. Takođe, oni mogu oslabiti i usled nedovoljno aktivne štitaste žlezde.



UŽIVAJTE U PENZIJI

Promene na vašem telu

PROMENE U TEŽINI

Možete uočiti promene u obliku vašeg tela tokom godina, što uopšte nije neuobičajeno sa starošću. Možemo gubiti težinu tokom pozne faze života delom zato što mast zamenjuje mišićno tkivo, a mast je lakša od mišića. Međutim, ukoliko ustanovite da vam je teško da održavate kilažu čak i uz dobar apetit, to može biti uzrok previše aktivne štitaste žlezde.

U suprotnom slučaju, ukoliko ste se ugojili, ovu činjenicu možete pripisati vašem usporenom načinu života, mogućnostima za duže ručkove sa prijateljima, večerama ili grickalicama. Ali, da li ste uzeli u obzir da i nedovoljno aktivna štitasta žlezda može biti odgovorna za to?

SLABO PAMĆENJE I KONCENTRACIJA

Da li imate poteškoća da zapamtite jednostavne stvari koje vam je prijatelj ili član porodice rekao, ili da li povremeno zaboravite imena ljudi ili gde ste ostavili neku stvar? Kako starimo, većina nas iskusiti ovakve situacije. Ukoliko ste zabrinuti, uvek je najbolje da porazgovarate sa vašim lekarom i ustanovite moguće uzroke. Slaba koncentracija ili gubitak pamćenja može biti posledica nedovoljno aktivne štitaste žlezde.

SEKSUALNA ŽELJA

Ukoliko ste primetili smanjenje seksualne želje kod vas ili vašeg partnera to možete pripisati kako starosti, tako i nedovoljno aktivnoj štitastoj žlezdi.

MENOPAUAZA

Rizik od hipotiroidizma se uvećava u periodu menopauze. U ovoj fazi teže je utvrditi simptome jer se oni mogu maskirati iza simptoma menopauze. Na primer, umor, depresija, promene raspoloženja ili teškoće pri spavanju često se povezuju sa menopauzom, a mogu biti i znak hipotiroidizma.

Postoje dva primarna tipa poremećaja rada štitaste žlezde koji imaju različite uzroke i simptome:

Hipotiroidizam, ili nedovoljno aktivna štitasta žlezda, uzrokovan je kada štitasta žlezda ne luči dovoljno tiroidnih hormona. To znači da ćelije u telu ne dobijaju dovoljno tiroidnih hormona kako bi pravilno radile i tada metabolizam tela usporava.

Hipertiroidizam, ili prekomerno aktivna štitasta žlezda, javlja se kada se u krvotok izluči više tiroidnih hormona, čime se ubrzava metabolizam organizma.

Vrlo je važno da se simptomi hipotiroidizma i hipertiroidizma ispitaju jer može doći do ozbiljnih komplikacija.

Zašto je teško prepoznati simptome poremećaja rada štitaste žlezde?

Kada štitasta žlezda ne radi kako treba, može da uzrokuje širok dijapazon uobičajenih simptoma, poput umora, anksioznosti, fluktuacija u težini, menstrualnih problema i problema sa spavanjem. Simptomi su veoma različiti i variraju, zato što štitasta žlezda luči hormone koji pomažu regulaciji brojnih funkcija u organizmu. Poremećaje rada štitaste žlezde iz tih razloga teže je uočiti, jer takvi simptomi nisu specifični ili jedinstveni, pa vrlo lako mogu biti protumačeni kao manifestacija starenja.

Ukoliko ste zabrinuti u vezi bilo kog simptoma, važno je da posetite vašeg lekara. Veoma jednostavnim krvnim nalazom pokazaće se da li simptomi ukazuju na poremećaj rada štitaste žlezde. Ukoliko rezultat potvrdi poremećaj rada štitaste žlezde, vaš doktor će predložiti moguće opcije lečenja.

