

## ŽIVETI ŽIVOT KAKAV ŽELITE

Planiranje budućnosti

### PLANIRANJE PORODICE

Donošenje odluke o osnivanju porodice još jedna je uzbudljiva životna prekretnica za mnoge ljude. Ukoliko pokušavate da zatrudnite, neočekivane promene u vašem menstrualnom ciklusu mogu biti frustrirajuće. Vrlo je lako pripisati menstrualne probleme ovakvim preokretima u životu ili nekim posebno stresnim situacijama, ali hipertiroidizam može poremetiti mesečni ciklus, i izazvati dijapazon menstrualnih problema, poput neredovnih ciklusa, ili čak izostanak istog. Takođe, nedovoljno aktivna štitasta žlezda može izazvati promene u mesečnom ciklusu, na primer oskudan ili obilan ciklus, ali i izostanak ciklusa.

Ukoliko pokušavate da zatrudnite već neko vreme, a bez uspeha, važno je znati da i poremećaj funkcije štitaste žlezde – kako hipotiroidizam tako i hipertiroidizam – mogu nekada biti uzrok problema sa plodnošću.



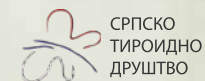
*Poremećaj rada  
štitaste žlezde  
nekad može  
biti uzrok problema  
sa plodnošću.*

## ŽIVETI ŽIVOT KAKAV ŽELITE

Reference

01 Foundation of Canada. About thyroid disease. Available at: [http://www.thyroid.ca/thyroid\\_disease.php](http://www.thyroid.ca/thyroid_disease.php). Last accessed August 2017. 02 American Thyroid Association. General Information/Press Room. Available at: <https://www.thyroid.org/media-main/about-hypothyroidism/>. Last accessed August 2017. 03 Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/hypothyroidism\\_signs\\_symptoms.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html). Last accessed August 2017. 04 Thyroid UK. Signs and Symptoms of Hyperthyroidism. 2010. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/hyperthyroidism\\_signs\\_symptoms.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism_signs_symptoms.html). Last accessed August 2017. 05 Thyroid UK. An overview of the thyroid gland. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/thyroid\\_overview.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html). Last accessed August 2017. 06 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 August 2017. 07 American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf>. Last accessed August 2017. 08 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: [http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo\\_brochure.pdf](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo_brochure.pdf). Last accessed August 2017. 09 National Women's Health Resource Center. 2006. Thyroid Disorder and Women. Available at: [http://www.healthymen.org/sites/default/files/nwhrc\\_fastfacts\\_thyroiddisease.pdf](http://www.healthymen.org/sites/default/files/nwhrc_fastfacts_thyroiddisease.pdf). Last accessed August 2017. 10 British Thyroid Foundation. Psychological Symptoms & Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/37-psychological-symptoms-guide>. Last accessed August 2017. 11 EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone>. Last accessed August 2017. 12 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](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct_public_v78_5_6.pdf). Last accessed August 2017.

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



 **ŠTITASTA ŽLEZDA  
TRENUTAK ZA KONTROLU**

Živeti život kakav želite



## ŽIVETI ŽIVOT KAKAV ŽELITE

Kako pronaći balans između poslovnog i privatnog života

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

Ljudi doživje 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 pogađa okvirno 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](http://ThyroidAware website: www.thyroidaware.com)

### NOVE PREKRETNICE U ŽIVOTU

Tokom života, susrećemo se sa brojnim uzbudljivim prekretnicama: novi poslovi i unapređenja, upoznavanje novih prijatelja, novih partnera, osnivanje porodice, selidba, ili čak preseljenje u drugu zemlju. Koliko god ovi trenuci mogu biti dragoceni, toliko mogu biti i stresni. Posebno u momentima kada stremite ka zacrtanim ciljevima i borite se sa velikim promenama u vašem životu, možete staviti u drugi plan kako se osećate ili kako izgledate, usled novih okolnosti kroz koje prolazite.

Međutim, važno je znati, da simptomi mogu biti posledica poremećaja rada štitaste žlezde, koji može da utiče na vaše fizičko i mentalno zdravlje. Ovo može da utiče na vas u ključnim periodima vašeg života.

### KADA SU SVETLA UPERENA U VAS

Samopouzdanje je izuzetno važno kada stremite novim izazovima, dok vas manjak istog može sputati i može biti simptom hipotiroidizma. Kada se susretnete sa nekom izazovnom situacijom – poput intervju za posao, važne poslovne prezentacije ili govora na venčanju vašeg prijatelja – moglo bi biti prilično neprijatno ukoliko vam je vruće, nelagodno ili se previše znojite. Možete imati strah i da se rukujete sa nekim, ukoliko su vam mokri dlanovi. Najlakše je kriviti sebe što ste nervozni, ali preterano znojenje može biti upravo uzrokovano previše aktivnom štitastom žlezdom. Hipertiroidizam može takođe izazvati i crvenilo na koži i osećaj vreline.

#### 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 proizvede 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.

## ŽIVETI ŽIVOT KAKAV ŽELITE

Kako pronaći balans između poslovnog i privatnog života



### DANI KADA NEMA STAJANJA

Vrlo je lako da zaboravite da brinete o sebi na pravi način, kada se trudite da svoje snove pretvorite u realnost. Posvećeni ste prevremenom radu na poslu, a nakon posla čeka vas socijalizacija, sport, hobiji ili kućni poslovi. Veoma je lako kriviti sebe što ste previše puta posegli za hranom 'za poneti', grickalicama, ili ostacima obroka nakon vaše dece, kada vidite da vaga pokaže da ste se malo ugojili. Međutim, da li ste znali da povećanje telesne težine može biti uzrokovano i usled nedovoljno aktivne štitaste žlezde? Hipotiroidizam može da dovede i do drugih problema na nivou digestivnog trakta poput konstipacije, nadraženosti creva, gasova i nadutosti.

### ISKLUČIVANJE

Bilo da se brinete o svojoj deci ili članovima porodice, mnogo učite, radite prevremeno, ili dugo putujete do posla i nazad. Naš moderan način života podrazumeva juriti po ceo dan, a samim tim i često jesti na brzinu i kasput. Ukoliko često zavisite od kafe ili koka kole, koje vam pomažu da pregurate dan, možete pomisliti da je to razlog zbog čega ne možete da spavate, ili jednostavno krivite sebe što ne možete da se isključite iz svega onda kad treba. Međutim, nesanicu može biti simptom hipotiroidizma i hipertiroidizma. Preterana aktivnost, rastrzane misli – čak i srčana palpitacija – mogu biti posledica hipertiroidizma, pre nego višak unosa kafe ili koka kole. Sa ovako ubrzanim životnim tempom, nije iznenađujuće da se osećamo iscrpljeno kada zaista i stanemo. Dok smo zauzeti, mi svoj umor i tromost pripisujemo manjku sna, ili jednostavno lošem balansu poslovnog i privatnog života. Međutim, manjak hormona štitaste žlezde može uzrokovati prekomeran umor.

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

**Hipotiroidizam**, ili nedovoljno aktivna štitasta žlezda, uzrokovana 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 pokazalo se da li simptomi ukazuju na poremećaj rada štitaste žlezde. Ukoliko rezultat potvrdi poremećaj rada štitaste žlezde, vaš doktor će predložiti moguće opcije lečenja.

## ŽIVETI ŽIVOT KAKAV ŽELITE

Izlazak iz zone komfora

### UPOZNAVANJE NOVIH LJUDI

Uvek postoje razne prilike da se upoznamo novi ljudi, bilo da je to kroz sport, hobi, učenje, selidbu ili jednostavno kroz socijalizaciju sa porodicom i prijateljima. Imati dobar odnos i sa svojim kolegama je vrlo važan aspekt vašeg poslovnog života. Međutim, ako se ne osećate dobro u svojoj koži, to može negativno uticati na uživanje sa novim ljudima, kao i na vaše ponašanje u takvom društvu. Da li ste znali da bezrazložne burne reakcije u odnosu sa ljudima mogu biti posledica hipertiroidizma?

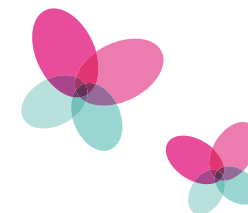
Ukoliko primetite da nemate entuzijazma za druženjem, upravo manjak hormona štitaste žlezde može biti uzrok vaše umanjene motivacije. Depresija može biti simptom hipotiroidizma, dok anksioznost može biti posledica kako hipotiroidizma tako i hipertiroidizma.

Sa druge strane, ako uživate u socijalizaciji, ali vam je teško da se koncentrišete ili zapamtite čak i najjednostavniju stvar koju vam je kolega, prijatelj ili član porodice rekao, nedovoljno aktivna štitasta žlezda može biti uzrok.

### VASH IZGLED

Teško je imati samopouzdanje ukoliko niste zadovoljni svojim izgledom, ali da li ste znali da je poremećaj funkcije štitaste žlezde može da utiče na vaš izgled?

Na primer, pojava suve i grube kože može biti posledica nedovoljno aktivne štitaste žlezde. Takođe, ukoliko primetite da vam kosa postaje gruba i suva ili da lakše puca, to može nastati upravo usled hipotiroidizma. Ovaj poremećaj može uzrokovati gubitak kose, pa čak i obrva i trepavica. Hipertiroidizam, takođe, može izazvati gubitak kose. Krhkost noktiju može biti posledica nedovoljno aktivne štitaste žlezde.



Netretirani simptomi mogu dovesti do ozbiljnih komplikacija.