Choroby tarczycy – jak je rozpoznać

Data aktualizacji
2024-12-06

Gruczoł tarczowy jest niewielkim narządem, ale jednym z największych gruczołów wydzielania wewnętrznego u człowieka. Te gruczoły produkują hormony, czyli substancje chemiczne, które regulują pracę wszystkich komórek w ciele. Wpływają na funkcjonowanie całego organizmu. Tarczyca znajduje się na przedniej części szyi, poniżej krtani. Przylega do tchawicy. Wytwarza 2 hormony: tyroksynę (T4) i trijodotyroninę (T3) – potrzebuje do tego jodu.

> - **Na choroby tarczycy częściej zapadają kobiety, a prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta z wiekiem.**
> - **Mężczyźni również miewają problemy z tym narządem, a często są diagnozowani zbyt późno.**

Zaburzenia w gospodarce hormonalnej mają wpływ na wygląd i zdrowie. Hormony tarczycy odpowiadają m.in. za:

- regulowanie metabolizmu organizm – przemiany energetyczne, aktywację metabolizmu lipidów
- procesy termogenezy – wytwarzanie ciepła i utrzymywanie prawidłowej temperatury ciała
- dobry stan kości
- prawidłowy rozwój płodu.

Przyczyny chorób tarczycy

Najczęstszymi przyczynami chorób tarczycy są m.in.

- uwarunkowania genetyczne
- choroby autoimmunologiczne, jak np.: Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa
- nieprawidłowa dieta, niedobory żywieniowe
- niedobór lub nadmiar jodu i selenu w diecie
- otyłość
- insulinooporność
- stres
- zanieczyszczenie środowiska
- niektóre terapie, w tym radioterapia (promieniowanie jonizujące) w okolicy szyi, głowy, piersi
- przyjmowanie niektórych leków
- palenie tytoniu – czynne i bierne
- uszkodzenie tarczycy – mechaniczne lub w wyniku zabiegu
- długotrwałe narażenie na działanie szkodliwych substancji chemicznych.

Choroby tarczycy

Najczęstsze schorzenia tarczycy to:

- niedoczynność – gdy tarczyca produkuje zbyt mało hormonów
- nadczynność – gdy hormonów tarczycy jest za dużo
- wole – powiększenie tarczycy, toksyczne lub nietoksyczne
- guzki tarczycy
- nieprawidłowa struktura tarczycy
- stany zapalne – ostre i podostre, które mogą wynikać z:
    - infekcji wirusowej, bakteryjnej, grzybiczej
    - zakażenia górnych dróg oddechowych
    - choroby zakaźnej, jak odra, świnka, mononukleoza
- nowotwory.

W chorobach autoimmunologicznych układ odpornościowy nieprawidłowo reaguje i atakuje własne tkanki. To wywołuje stany zapalne, uszkodzenie komórek lub narządu.

Przewlekłe stany zapalne tarczycy to choroby o podłożu autoimmunologicznym:

- **Hashimoto**, czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy – układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które niszczą komórki tarczycy, powstaje zbyt mało hormonów, a to prowadzi do jej niedoczynności
- **choroba Gravesa Basedowa** – może powodować nadczynność tarczycy.

Powikłania w chorobach tarczycy

Choroby tarczycy mogą prowadzić do:

- osłabienia funkcji nerek – ryzyko niewydolności
- chorób wątroby
- problemów z płodnością i potencją
- chorób układu sercowo-naczyniowego
- chorób metabolicznych, jak np. cukrzyca, osteoporoza, dna moczanowa.

U kobiet choroby tarczycy mogą dodatkowo powodować:

- nieregularne miesiączkowanie, zaburzenia owulacji
- problem z zajściem w ciążę i jej utrzymaniem.

Niepokojące objawy

Wczesne objawy mogą nie wskazywać jednoznacznie na chorobę tarczycy, ale warto skonsultować je z lekarzem. Objawy są zależne od rodzaju choroby, czasami są przeciwstawne. Niektóre świadczą o niedoczynności, inne o nadczynności tarczycy. Są to np.:

- ciągłe uczucie zmęczenia i senności
- odczuwanie zimna pomimo temperatury otoczenia albo pocenie się
- apatia, zniechęcenie

- problemy skórne
- obniżenie nastroju, stany depresyjne
- problemy z pamięcią
- problemy skórne, trądzik, wysuszenie i łuszczenie skóry (np. na kolanach i łokciach)
- nagły przyrost masy ciała albo jej spadek
- nieregularne miesiączki
- zmniejszony lub zwiększony apetyt
- biegunki lub zaparcia
- niskie lub podwyższone ciśnienie tętnicze
- opuchnięcie szyi, wole – trudności z mówieniem, powiększona tarczyca może powodować wrażenie ucisku w gardle lub przełyku
- drażliwość
- kołatanie serca.
- Ciężka postać chorób tarczycy może prowadzić do objawów neuropsychiatrycznych, jak:
- drażliwość i niestabilność emocjonalna
- nadpobudliwość i zachowania agresywne
- depresja
- stany lękowe
- pogorszenie pamięci i spowolnienie myślenia, trudności ze skupieniem uwagi
- zaburzenia snu i rytmu dobowego (brak snu w nocy, dosypianie w ciągu dnia), a nawet śpiączka
- miastenia tarczycowa, czyli ból i sztywność mięśni, trudności z chodzeniem.

Tarczyca – badania diagnostyczne

Żeby zdiagnozować choroby tarczycy, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) skieruje Cię na badanie krwi. Może też zlecić wizytę u specjalisty endokrynologa, który przeprowadzi dalsze badania.

Do diagnozy chorób tarczycy wykorzystuje się m.in.:

- badanie laboratoryjne z krwi, które określa:
    - poziom TSH – hormonu tyreotropowego, który wydziela przysadka mózgowa – stymuluje on tarczycę do wydzielania hormonów T3 i T4
    - stężenie hormonów FT3 i FT4
    - przeciwciała przeciwtarczycowe (anty-TSHR występują w chorobie Gravesa-Basedowa, anty-TPO i anty-Tg – w chorobie Hashimoto)
- badania obrazowe:
    - usg
    - tomografia
    - rezonans magnetyczny
    - scyntygrafia - do organizmu pacjenta wprowadzane są substancje chemiczne, które zawierają izotopy.

Na podstawowe badanie tarczycy TSH może skierować lekarz POZ. Endokrynolog, który działa w ramach NFZ skieruje Cię na bardziej zawansowane bezpłatne badania, jeśli uzna to za konieczne.

Dieta tarczycowa

Poszczególne choroby tarczycy mają odrębne zalecenia żywieniowe. Odpowiednia dieta jest istotnym elementem terapii. Nie tylko pozwala na utrzymanie prawidłowej masy ciała, ale dostarcza potrzebnych składników. Ważna jest właściwa kaloryczność. Dieta z obniżoną energetycznością u osób z niedoczynnością jest zalecane w przypadku, gdy trzeba zredukować masę ciała. Z kolei dieta wysokoenergetyczna u osób z nadczynnością powinna być stosowana tylko w przypadku niedowagi lub ubytku masy mięśniowej. Prawidłowe funkcjonowanie tarczycy zależy również od zawartości jodu w jedzeniu. A odpowiednia ilość wody zapobiega np. problemom z nerkami.

Najważniejsze składniki odżywcze w diecie tarczycowej to:

- witaminy antyoksydacyjne jak A, C, E
- pierwiastki jak jod, selen, cynk, żelazo
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3
- witamina D.

Czasami chorzy mogą cierpieć na nietolerancję laktozy lub glutenu. Jeśli zostanie to zdiagnozowane, należy wykluczyć niektóre składniki z diety. Nie rób tego bez wyraźnego zalecenia lekarza i konsultacji z dietetykiem.

> **Nie rezygnuj „na zapas” z żadnych pokarmów, bo może to prowadzić do niedoborów potrzebnych elementów. Poradź się specjalisty.**

O zaleceniach na temat diety w chorobach tarczycy przeczytaj w artykułach "

Choroby tarczycy".

Możesz skonsultować się bezpłatnie z dietetykiem w Centrum Dietetycznym Online .

Więcej artykułów wraz z bibliografią znajdziesz na stronie

Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

Źródło informacji: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy

Opieka koordynowana

Jeśli chorujesz przewlekle na schorzenia tarczycy, możesz skorzystać z opieki koordynowanej w podstawowej opiece zdrowotnej.

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej:

- współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką i dietetykiem
- zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na
- temat wybranych chorób
- kieruje na dodatkowe badania diagnostyczne z dziedziny kardiologii, diabetologii, chorób płuc,

alergologii oraz endokrynologii i nefrologii.

Terapię wspomaga koordynator, który czuwa nad realizacją planu leczenia.

Dowiedz się więcej z artykułu: **"Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej".**

Skorzystaj z planów żywieniowych i porad na temat zdrowego jedzenia na portalu

Diety NFZ .

Przeczytaj także

Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta

Otyłość hormonalna – problem nie tylko z wagą

Ćwiczenia i restrykcyjna dieta mogą nie pomóc schudnąć, jeśli zmagasz się z chorobami. Sprawdź, jaki wpływ na Twoją wagę mają hormony

Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni. Badaj się pod tym kątem, zwracaj uwagę na profilaktykę tych chorób