

BOLESTI ŠTITNJAČE

U svijetu ima na milijune ljudi koji imaju razne bolesti štitnjače. Oko 50 % bolesnika na štitnjači još nije niti otkriveno, a time niti liječeno. To je zbog toga što su bolesti štitnjače veoma raznolike; mogu se očitovati gotovo na svim tjelesnim organima i na psihi. One nastaju podmuklo, tiho i kroz dulje vrijeme. Nema mnogo specifičnih, tipičnih znakova bolesti štitnjače. Zato gotovo da i ne postoje dva jednaka bolesnika. U zadnjem desetljeću opaža se nagli porast broja takvih bolesnika. Uzrok tome je sve bolja i brža dijagnostika.

Što je štitnjača

Štitnjača je mala žlijezda, koja se nalazi u sredini prednje strane vrata. Po obliku je slična leptiru, veličine maloga kestena. Teška je 15 do 20 grama. Lako je dostupna pregledu. Ona proizvodi važne tvari (hormone) koje luči direktno u krv. Oni upravljaju sveukupnim funkcijama tijela i psihe. Bolesti štitnjače mogu biti prirođene, a mogu se i steći tijekom života.

Pojačani rad štitnjače – Hipertireoza (Basedowljeva ili Grawesova bolest)

Javlja se u svakoj životnoj dobi, no najčešće između 20. i 50. godine života. Kod žena je 8 puta češća. Znakovi hipertireoze su uočljivi pa se bolest češće vidi i o njoj se u javnosti više govori. Bolesnica ima širom otvorene oči, očne jabučice su ispupčene i veoma sjajne. Treptanje kapaka je usporeno, oči pojačano suze, a oštrina vida je smanjena. Bolesnica ima začuđeni izraz lica. Srce radi ubrzano, uz povremeno preskakivanje. Postoje smetnje disanja i česti uzdisaji. Krvni tlak je umjereno povišen. Osoba ima smetnje gutanja, osjećaj „knedle“ u grlu i promukli glas. Koža je topla i vlažna. Kosa je tanka, rijetka, rado opada. Nokti su krhki i lako pucaju. Bolesnica često ima proljev. Iako dovoljno jede, ona gubi na težini. Kod mladih žena javlja se poremećaj menstrualnog ciklusa. Koji put se može javiti povišena temperatura nejasnog porijekla i isušenost organizma (dehidracija). Bolesnica je psihički promjenjivog raspoloženja, razdražljiva, često tjeskobna, pati od napada panike ili nekontroliranoga izljeva bijesa. Žena je stalno nervozna, nestrpljiva, u napetosti i nikada se ne može opustiti. Pojačano se znoji, stalno joj je vruće. Ima često finu drhtavicu ruku i osjećaj slabosti. Pati od nesаницe, ubrzano i nezaustavljivo govori. Trpi bolove u mišićima, kostima, zglobovima, a ispod kože nad potkoljničnim kostima ima zadebljanja koja se mogu napipati. U krvi je veoma snižen hormon TSH. To je autoimuna bolest (promjena na genima i u imunitetu). Štitnjača je cijela povećana pa se javlja guša ili struma, štitnjača je bezbolna, često sa čvorovima.

Preporuka za prehranu

Jesti što više kupusa, brokule, cvjetače, kukuruza, slatkog krumpira, soje, kikirikija, breskve i kruške. Izbaciti kavu, čaj, napitke s kofeinom. Prestati pušiti.

Smanjeni rad štitnjače – Ta bolest se zove hipotireoza ili miksedem ili Hashimotov tireoiditis ili Sindrom umorne domaćice

Javlja se nakon 65. godine života kod 10% žena i 8 % muškaraca. Bolesnica ima smanjenu fizičku aktivnost, osjeća stalni umor, osobito jutarnji umor, iscrpljena je, troma, pospana, tužna, bezvoljna i depresivna, promukla, usporenog govora. Ima usporen rad srca i lošu cirkulaciju. Česti ima zatvor stolice. Mišići su mlitavi i slabi. Očni kapci su često izrazito spuštjeni. Kod djece i mladeži s hipotireozom nastaje zastoj u rastu. Koža je mlohava, blijeda ili siva, suha, perutava, hladna, sa plavkastim mrljama. Nokti su krhki i neravni, kosa je suha, tanka, lomljiva i opada. U krvi je povišen kolesterol koji se ne može normalizirati dijetom, vježbanjem ili lijekovima. Temperatura tijela je snižena. Misaone funkcije su spore. Javljaju se trnci u rukama i nogama. Bolesnica ima teškoće gutanja i često povraćanje. Postoji

sklonost k debljanju. Lice je grubih crta, jezik je velik, korijen nosa je širok, oči su jače razmaknute. Ujutro ima podbuhlo lice, otečene kapke i noge. Takve bolesnice se debljaju iako se zdravo hrane. Kod oba spola nedostaje želja za seksom. Kod žena su produljena menstrualna krvarenja, a menstrualni ciklus je skraćen. TSH hormon je povišen.

Najčešći oblik je upala i povećanje štitnjače, tzv. Hashimoto bolest. To je autoimuna bolest. Žlijezda je povećana, zove se još guša ili struma. Od toga češće obolijevaju dijabetičari.

Preporuke za prehranu

Izbjegavati kupus, brokulu, cvjetaču, kukuruz, slatki krumpir, soju, kikiriki, breskve, kruške. Uzimati dodatke hrani sa selenom, cinkom i bakrom. Selen im u brazilskim oraščićima, cinka u govedini i jetricama, bakra u jajima, kvascu i grahoricama.

Jednostavna guša ili struma

Štitnjača je povećana, čvorasta ili glatka. Hormoni su uredni. Nema znakova za hiper ili hipotireozu. Nastaje zbog nedostatka joda u hrani. Hrvatska je prva u svijetu eliminirala gušavost jer je u sol za hranu počela dodavati jod. Njemačka, Italija i Francuska još uvijek ne jodiraju svoju sol. Na jadranskoj obali ima manje gušavosti jer je hrana iz mora bogata jodom.

Trudnice

Majčini hormoni štitnjače vrlo su važni za pravilan razvoj djeteta u maternici. Zato se svim trudnicama u početku trudnoće kontrolira hormon TSH. Ako je on poremećen, majka tijekom trudnoće dobiva lijekove kako bi rodila zdravo dijete.

Dokazivanje bolesti

Početna pretraga je opipavanje štitnjače i pretrage krvi radi hormona. Ako postoji povećanje štitnjače ili čvor u njoj, tada ćete ići na ultrazvučni pregled, a potom po potrebi na punkciju štitnjače. To nije jako bolno, traje samo nekoliko sekundi i može vas riješiti straha i strepnje. Od svih žena koje imaju bolesnu štitnjaču, njih 50% ima čvor u žlijezdi. Muškarci imaju rjeđe čvorove u žlijezdi, no njihovi su čvorovi češće zloćudni. Ako se kod djeteta nađe čvor u štitnjači, on je često zloćudan. Hiperireozu i hipotireozu liječe se tabletama. U slučaju sumnje na rak štitnjače preporuča se operacija.

Sagledajte sami sebe

Ovim tekstom želimo vas potaknuti da obratite pozornost na svoju štitnjaču. Počnite zapažati! Opipajte područje svoje štitnjače. Gledajte se u ogledalu dok pijete vodu, tada se čvor bolje vidi. Štitna žlijezda može biti povećana, glatka ili čvorasta. Analizirajte svoj život, ponašanje, navike, uočavajte odstupanja od normale. Ako posumnjate da vaša štitnjača nije u redu, javite se svome liječniku. Zapišite si kod kuće sve znakove koje ste opazili i recite ih liječniku. Nemojte u ordinaciji od svog liječnika inzistirati samo na receptima za lijekove... protiv bolova u mišićima, za smirenje, za spavanje, za srce, protiv otečenosti očnih kapaka ili skočnih zglobova... Možda je svemu kriva štitnjača. Razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

Upozorenje

Iza poremećenog rada štitnjače može se skrivati upala štitnjače, guša, dobroćudni čvor ili zloćudni tumor. Ako se to na vrijeme otkrije, može se uspješno liječiti na više načina. Za sve te bolesti postoje djelotvorni lijekovi.

Nemojte na svoju ruku kupovati lijekove koji s reklamiraju po novinama!!!

Osobito nemojte kupovati lijekove preko interneta!!!

Najvažnije je početi s liječenjem na vrijeme. U Zagrebu imamo izvrsne stručnjake za bolesti štitnjače koji su na svjetskoj razini.