

ŠTITNJAJAČA

PRVA NA UDARU ZBOG STRESA

Bolesti štitnjače zauzimaju drugo mjesto u skupini endokrinoloških bolesti, odmah poslije šećerne bolesti. Kad je tijelo dugo izloženo stresu, štitnjača je organ koji je prvi na udaru, a loša prehrana i iscrpljivanje pogoršavaju situaciju. Izlaza ima, ali on uključuje promjenu svakodnevnih navika

Napisala Sandra Horvat Fotografije Profimedia

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, u svijetu je dvije milijarde oboljelih od nekog poremećaja štitnjače, a od toga njih 20 posto su Europljani. Bolesti štitnjače zauzimaju drugo mjesto u skupini endokrinoloških bolesti odmah iza šećerne bolesti. S ciljem podizanja svijesti o potrebi preventivnog pregleda i ranog otkrivanja bolesti štitnjače, Američko udruženje kliničkih endokrinologa proglasilo je siječanj Mjesecom svjesnosti o štitnjači.

Bolest koja najčešće zahvaća žene

Godišnje se u Hrvatskoj dijagnosticira od 400 do 500 slučajeva oboljelih od poremećenog rada štitnjače, od kojih su 300 pacijenata žene.

Pet je najučestalijih razloga zašto štitnjača gubi normalnu funkciju, a to su loša prehrana, stres, geni, trudnoća i menopauza. 'Od svih bolesti štitnjače češće obolijevaju žene pa se tako hipertireoza javlja kod gotovo dva posto žena, češće u dobi od 20 do 40 godina života. Bolesti štitnjače utječu na svakodnevni život i aktivnosti pojedinca, pogađaju milijune ljudi diljem svijeta, uzrok su znatnih poremećaja zdravstvenog stanja i smanjuju kvalitetu života. Često su udružene s drugim bolestima žlijezda s unutarnjim lučenjem i autoimunim bolestima, srčanim bolestima, problemima u trudnoći, depresijom, kroničnim stresom, anksioznošću', kaže Marija Škes, mag. educ. reh., voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života iz Zavoda za javno zdravstvo 'Andrija

Štampar', te kaže kako štitna žlijezda putem hormona koje proizvodi utječe na gotovo sve metaboličke procese u tijelu.

'Dva osnovna hormona štitnjače su tiroksin (T4) i trijodtironin (T3). Njihovu proizvodnju regulira hormon hipofize tireotropin (TSH). Ako se smanji produkcija T3 i T4, hipofiza proizvodi veću količinu TSH-a i tako stimulira štitnjaču na pojačan rad. Ako štitnjača to ne može učiniti, razina TSH sve više raste, što može dovesti do gušavosti (povećanja štitnjače)', objašnjava Marija Škes te nabraja koje se bolesti mogu razviti zbog nepravilnog rada štitnjače.

Previše ili premalo hormona?

• Guša (struma) najčešća je bolest štitnjače. Označava povećanu štitnjaču koja luči normalnu količinu hormona i zbog toga je bez simptoma. Poteškoće zbog pritiska na okolne strukture nastaju kada je štitnjača jako povećana ili kad je uz umjereno povećanje najvećim dijelom smještena iza prsne kosti. Bolest gušavosti uzrokuje nedostatak joda.

• Tireoiditisi - upalne bolesti štitnjače uzrokovane su poznatim ili nedovoljno poznatim čimbenicima: nastaju akutne (bakterijske) upale i subakutne upale, nepoznate ili moguće virusne etiologije.

• Graves-Basedowljeva bolest koja se češće javlja u žena nego u muškaraca. Nepoznatog

je uzroka, pojavljuje se u bilo kojoj dobi, najčešće u trećem i četvrtom desetljeću života.

• Hipertireoza i hipotireoza - najčešći problemi sa štitnjačom uključuju abnormalnu proizvodnju hormona. Previše hormona štitnjače dovodi do stanja koje se naziva hipertireoza s posljedičnim hipermetabolizmom, a nedovoljno lučenje hormona do hipotireoze s posljedičnim hipometabolizmom.

Prepoznajte simptome

Osjećaj iscrpljenosti, bezvoljnosti, nervoze i nestrpljivosti, povećani apetit ili pak promjena okusa i mirisa hrane, zbunjenost, gubitak zanimanja za seks, suha koža, pretjerana uzbuđenost, poremećeni menstrualni ciklus, bolni ekstremiteti, nepredvidiv rad crijeva, visoki krvni tlak, poremećeno reguliranje tjelesne temperature, promuklost i neobičan osjećaj

Godišnje se u Hrvatskoj dijagnosticira poremećaj rada štitnjače kod 400 do 500 osoba, od čega 300 pacijenata čine žene. Loša prehrana, stres, geni, trudnoća i menopauza glavni su okidači za ove tegobe

u vratu, poremećeni san, ispadanje kose, nemogućnost začeća i visoki kolesterol simptomi su koji se vežu uz poremećaj rada štitnjače. Nakon uočenih simptoma potrebno je otići na pregled liječniku jer su preventivna i rana dijagnostika najvažnije za uspješno izlječenje. 'Problemi sa štitnjačom mogu biti od malih povećanja štitnjače, koji ne zahtijevaju tretman, pa sve do tumora opasnih za život. Za dijagnosticiranje bolesti štitnjače koriste se ultrazvuk štitnjače (color doppler), odnosno cijelog vrata, laboratorijski krvni testovi za otkrivanje rada štitnjače, ciljane punkcija štitnjače pod kontrolom ultrazvuka vidljivih čvorova u štitnjači i scintigrafija štitnjače. Dopunske pretrage koje se također mogu koristiti u dijagnostici bolesti štitnjače su CT i MR štitnjače', objašnjava voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života iz Zavoda za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar'.

Ni muškarci nisu pošteđeni

Iako se problemi sa štitnjačom najviše vežu uz žene, ovaj mali organ u obliku leptira sve više muke zadaje i muškarcima. Simptomi koji se javljaju kod jačeg spola, kada je riječ o poremećenom radu štitnjače, mogu biti ubrzan puls, osjećaj težine prilikom gutanja ili gušenje, gubitak potencije ili smanjena plodnost, bezvoljnost, promjene u tjelesnoj težini i poremećaj regulacije tjelesne temperature -

ekstra savjet

8 NAVIKA KOJIMA MOŽETE PROMIJENITI STIL ŽIVOTA:

Marija Škes, voditeljica Odsjeka za zdrave stilove života iz Zavoda za javno zdravstvo 'Andrija Štampar,' donosi savjete koji će vam pomoći da uravnotežite rad štitnjače. To uključuje promjenu prehrambenih navika, povećanje unosa vode i tjelesnu aktivnost

1 Uravnotežena prehrana bogata je voćem, povrćem, ribom, cjelovitim žitaricama, peradi, mahunarkama i grahoricama. Potrebe organizma razlikuju se od pojedinca do pojedinca i s vremenom se mogu promijeniti, stoga se prilagodite vlastitim.

2 Namirnice koje biste trebali uključiti u svoju prehranu, a koje ujedno pogoduju funkciji štitnjače su mrkva, špinat, marelice, šparoge, maslinovo ulje, avokado,

suncokretove sjemenke, cjelovite žitarice, banane i riblje ulje.

3 Namirnice čiji bi unos trebalo smanjiti zbog mogućnosti ometanja apsorpcije joda su kupus, kelj, brokula, gorušica (senf), lima grah, lanene sjemenke, slatki krumpir, kikiriki i sojini proizvodi. Nemojte ih potpuno izbaciti, nego ograničite njihov unos na dva do tri puta tjedno.

4 Izbjegavajte napitke bogate kofeinom (kava, Coca-Cola, neki čajevi) te

stimulanse kao što su pušenje i alkohol.

5 Povećajte unos prehranjenih vlakana jer su osobe oboljele od hipertireoze sklone slabijoj probavi i konstipaciji (zatvoru). Prehrana bogata vlaknima (oko 30 g dnevno) poboljšava probavu i povećava osjećaj sitosti. Namirnice koje obiluju vlaknima su povrće, voće i cjelovite žitarice.

6 Ako pušite - pokušajte postupno smanjiti broj cigareta, a preporuka je

prestanak pušenja.

7 Povećajte unos vode - Slab rad štitnjače direktno utječe na metabolizam, a za povećanje metaboličkih procesa potrebno je konzumirati 8 do 12 čaša vode dnevno.

8 Tjelesna aktivnost - Budite redovito aktivni jer je tjelesna aktivnost posebno važna ako patite od hipotireoze. Vježbanje je potrebno za ubrzanje metabolizma i pomoć pri mršavljenju. Preporučuje se 30-45 minuta dnevno tjelovježbe.



Problemi sa štitnjačom kreću se od malih povećanja pa sve do tumora opasnih za život

hladnoća ili prekomjerno znojenje. Za prevenciju, ali i kao pomoć liječenju poremećaja štitne žlijezde je promjena stila života koji uključuje i redukciju stresa. Preporuka stručnjaka je da se sve psihičke i fizičke aktivnosti provode tijekom prijedodnevna, kada je tijelo u takozvatom prirodnom stresu, a poslijepodne treba smanjiti intenzitet i nastojati se opustiti.

‘Naučite kako sami možete pregledati štitnjaču, saznajte kako su stres i prehrana povezani s ovom žlijezdom, koju nazivaju energetskom središnjicom organizma, potražite savjet liječnika ili otidite na pregled. Naime, ako vaša štitnjača ne funkcionira pravilno, ne funkcionirate ni vi’, zaključuje Marija Škes, mag. educ. rehab.

UPUTE ZA SAMOPREGLED - POGLED U OGLEDALO OTKRIVA STANJE ŠTITNJAČE

Držite ogledalo tako da vidite područje Adamove jabučice. Pazite da određujući poziciju žlijezde ne pomiješate pomicanje Adamove jabučice s oteklinom.

Usredotočite se na navedeno područje i zabacite glavu. Uzmite gutljaj vode i progutajte ga te promatrajte pojavljuje li se otekline. Ako niste sigurni, ponovite postupak s vodom.

NE ZABORAVITE SMANJITI STRES!

‘Stres je glavni faktor koji pridonosi razvoju bolesti štitnjače. Dugotrajna izloženost ubrzanom tempu života i negativnim stresnim situacijama može dovesti do sindroma sagorijevanja. Jedan od najboljih načina redukcije stresa je redovita tjelesna aktivnost i vježbe opuštanja. Odredite vrijeme koje ćete posvetiti samo sebi, ispunjeno aktivnostima, koje će vas opustiti i ispuniti pozitivnim emocijama. Promijenite perspektivu i moći ćete drukčije pristupiti rješavanju problema’, objašnjava Marija Škes.

‘Hashimoto sam izliječila hranom’

Maji Prpić (38) iz Zagreba je u 33. godini dijagnosticiran Hashimotov tireoiditis. Ova majka i poslovna žena odmah je stala na loptu i radikalno promijenila svoje životne navike, zbog kojih se i uspješno izliječila

‘Umor koji me stalno pratio bez obzira na uzimanje vitamina za podizanje imuniteta odveo me do liječnika. Nakon što sam napravila krvnu sliku - na hormone i antitijela - dijagnosticiran mi je Hashimotov tireoiditis. Odmah sam se počela raspitivati kod prijateljica i kolegica znaju li nešto više o toj bolesti. U želji da otkrijem što više pretraživala sam i sve stranice na hrvatskom i engleskom jeziku. Saznala sam da je riječ o bolesti koja najčešće zahvaća žene koje su pod intenzivnim stresom, puno rade i

loše se hrane. S obzirom na to da je riječ o autoimunoj bolesti preporuka je bila maksimalno izbjeći gluten i pojačati otpornost organizma. Izbacila sam tjesteninu, kruh, kolače i sve namirnice na bazi brašna. Uvrstila sam palentu, rižu, kukuruzni kruh kao dobru i ukusnu alternativu, a umjesto kolača na bazi tijesta pojela bih nekoliko kockica čokolade. Uz zdravu prehranu uvrstila sam i biljku macu - andski prah za hormonsku ravnotežu koji se može nabaviti u trgovinama zdrave prehrane. Ona

organizmu pruža nutritivnu potporu i ima veliki utjecaj na zdravlje, diže otpornost cijelog organizma, a osobito regulira hormone bilo da su povećani ili smanjeni. Maca prah uzimala sam ujutro natašte, a otkrila sam i kako mu poboljšati okus. Kada sam ga pomiješala s jabučnim sokom, dobila sam izvrstan napitak. Nakon samo dva do tri tjedna novog režima ponovno sam uspjela regulirati hormone štitnjače te sam nastavila sa zdravim stilom života, koji uključuje zdravu prehranu i tjelovježbu’.



Nastavni zavod za javno zdravlje
Dr. Andrija Štampar vodi i prati građane grada Zagreba te se već dugi niz godina brine o tjelesnom i duševnom stanju. Njegov rad pratite na (www.stampar.hr).