



A szervezet összes sejtjének aktivitását, oxigénfelvételét szabályozza, és felügyeli a táplálékok sejtszintű hasznosítását – a pajzsmirigy kicsi, de fontos szerv, figyelj rá jobban te is!

■ Szökrönyös Éva írása

Egyensúlyunk őrzője: *a pajzsmirigy*

Egy felmérés szerint a pajzsmirigyproblémák legalább négyszer annyi nőt érintenek, mint férfit. A számtalan veszélyeztető tényező, például a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás vagy a stressz mellett ugyanis a nők esetében még a hormonális változások is megzavarhatják a pajzsmirigy működését. Így például a nemi érés kezdetekor, a terhesség alatt, a szülést követően

vagy a klimax tájékán különösen ügyelni kell a pajzsmirigy helytelen működésére figyelmeztető testi és lelki jelekre. Ezek feltérképezésében dr. Balázs Csaba endokrinológus volt segítségünkre.

Központi irányító

Ahogy a neve is jelzi, a pajzsmirigy pajzsszerűen, U alakban helyezkedik el a légcső előtt. Feladata, hogy hormono-

kat termeljen és juttasson a véráramba. A szakemberek a pajzsmirigyet az anyagcsere és a vegetatív idegrendszer szervezőközpontjaként emlegetik, hormonjai alapvető befolyással vannak a szív működésére, az idegrendszeri érzékenységre, az emésztőrendszerre, a táplálékhasznosításra és a menstruációs ciklusra. Ha a pajzsmirigy működésével bármilyen probléma van, a tünetek

elsősorban ezen funkciók zavarában nyilvánulnak meg. Bizonyos esetekben kiemelkedő a szerepe: például a terhesség idején, amikor kulcsfontosságú a kellő mennyiségű pajzsmirigyhormon, hiszen a magzat az első három hónapban még nem rendelkezik saját pajzsmiriggyel, így az anya hormonjait hasznosítja, amelyekből ha nincs elegendő, zavarok keletkezhetnek az idegrendszer fejlődésében.

Kevesebb vagy több hormont termel

Különböző tényezők hatására előfordul, hogy egyeseknél a pajzsmirigy elégtelenül működik, vagyis kevesebb hormont termel a kellénél. Ennek hátterében a túlhajszolt, stresszes életmód, a félkész és tartósított ételek rendszeres fogyasztása, a különböző gyulladásos megbetegedések vagy gyógyszeres kezelések is állhatnak. A pajzsmirigy képes a túlpörgésre is: amennyiben e fontos szervünk a kellénél több hormont termel, könnyen megbillenhet a szervezet egyensúlya. Ezt a helytelen életmódon túl különböző fertőzések és hormonzavarok is előidézhetik. Amikor a pajzsmirigyhormon szintje csak kismértékben tér el a normálistól, a tüneteket nehéz felismerni, és a legtöbbször nem is tulajdonítunk nekik jelentőséget, pedig fontos lenne a mielőbbi kezelés.

Ha a pajzsmirigy alulműködik, eleinte fáradékonyság jelentkezik, a koncentrációs képesség is romolhat. Előrehaladott állapotban lelassul az anyagcsere, lassabb lesz a mozgás, a beszéd, a gondolkodás, és megfigyelhető egyfajta érdektelenség, depresszió is. A fizikai tünetek között említésre méltó még a csökkenő étvágy melletti súlygyarapodás, a hajhullás, a sápadt és száraz bőr.

Ha viszont a pajzsmirigy túlműködik, mindezek ellenkezője figyelhető meg.

Felgyorsul a mozgás, a beszéd és a gondolkodás, szaporább lesz a pulzus, a beteg idegesebbé válik, és szinte bármennyit eszik, egyre csak fogy. Előrehaladott állapotban a pajzsmirigy túlműködése az úgynevezett Basedow-kór formájában nyilvánul meg, amely a szerv megnagyobbodásával, úgynevezett golyvával (strúmával) járhat együtt, amelynek tüneteinek közé tartozik a szem kidülledése és az izmok duzzadása.

Fontos a megelőzés

Ha a családban előfordult már pajzsmirigy-rendellenesség, tudnod kell, hogy te is veszélyeztetett lehetsz. Érdemes folyamatosan figyelni az említett tünetekre és rendszeres időközönként, egy-két évente vérvizsgálatot végeztetni. Lényeges, hogy változatos és főleg természetes alapanyagú ételeket és megfelelő mennyiségű jódot fogyassz. A pajzsmirigyhormon egyik fontos építőeleme ugyanis a jód, márpedig ha nem juttatsz belőle kellő mértékben a szervezetbe, akkor ezt a pajzsmirigy a sejtjei számának növelésével ellensúlyozza. Eleinte a szerv egésze növekedhet meg, majd a hormontermelés is csökkenhet. Jódot elsősorban a tengervíz és azok értékes tápanyagai, a tenger gyümölcsei (tőkehal, hering, alga) tartogatnak számunkra. Használj jódosított sót, ezzel pótolhatod leghatékonyabban a jódhányt. Bizonyított tény, hogy napi 150–250 mg jód megakadályozza a strúma kialakulását, ám semmiképp nem biztatnánk arra, hogy ezt a mennyiséget csak sóval vidd be a szervezetedbe. Naponta egy mokkáskanálnyi jódosított gyógyvíz fogyasztásával például már sokat tehetsz az egészségedért.

Alternatív kezelés

A pajzsmirigy helytelen működését többnyire hormonkezeléssel, izotópos orvos-

lással* és műtétrel gyógyítják, de számtalan szelídebb gyógymód is rendelkezésre áll, így célszerű első körben az alternatív terápiákat kipróbálni. Dr. Csalmi László életmód- és táplálkozási tanácsadó a legegyszerűbb kezelési módokat ajánlja figyelmünkbe.

Ha a pajzsmirigy túlműködik:

- ✦ Mozogj, sportolj minél többet, hogy a nagy mennyiségben termelt hormont képes legyen felhasználni a szervezeted.
- ✦ Készíts hideg-meleg vizes váltott borogatást a nyakon és a mellkas felső részén. A meleg borogatást hat percig, a hideget fél percig hagyd magadon, mindezt nagyjából fél órán át végezd váltogatva. Egy héten át naponta kétszer, ezt követően pedig harminc napon át csak reggel végezd a kúrát.
- ✦ Fogyassz olyan ételeket, amelyek goitrogént tartalmaznak, ezek csökkentik a pajzsmirigy aktivitását. Ilyenek a fehérrépa, a káposzta, az őszibarack, a körte, a szamóca, a spenót, a sárgarépa, a szójabab és a földimogyoró.
- ✦ A pajzsmirigyműködés kiválóan csökkenthető kölessel. Ha a főzés után néhány napig tárolod, többszöröse emelkedik a pajzsmirigy-szabályozó hatása a benne képződő thiocynate nevű alkotóelem miatt.

Ha a pajzsmirigy alulműködik:

- ✦ Egyél mindennap egy csésze zabpelyhet és banánt. A fentiekben felsorolt, pajzsmirigy-aktivitást csökkentő ételeket azonban iktasd ki az étrendedből.
- ✦ Fogyassz szeléntartalmú ételeket, például tésztát.
- ✦ Fokozottan ügyelj a jódbevitelre.
- ✦ Iktass be napi három-négy óra mozgást a szabad levegőn, ezzel működésre serkentet a pajzsmirigyet.
- ✦ Kerüld a hőkezelt olajokat, mert ezek tovább csökkentik a pajzsmirigy működését. Ilyeneket tartalmaz a margarin, a majonéz és a mogoróvaj.
- ✦ Zuhanyozz hideg vízzel reggel és este. ♦