

Furcsa tüneteket okoz a pajzsmirigy betegsége - Vedd észre a jelzéseket!

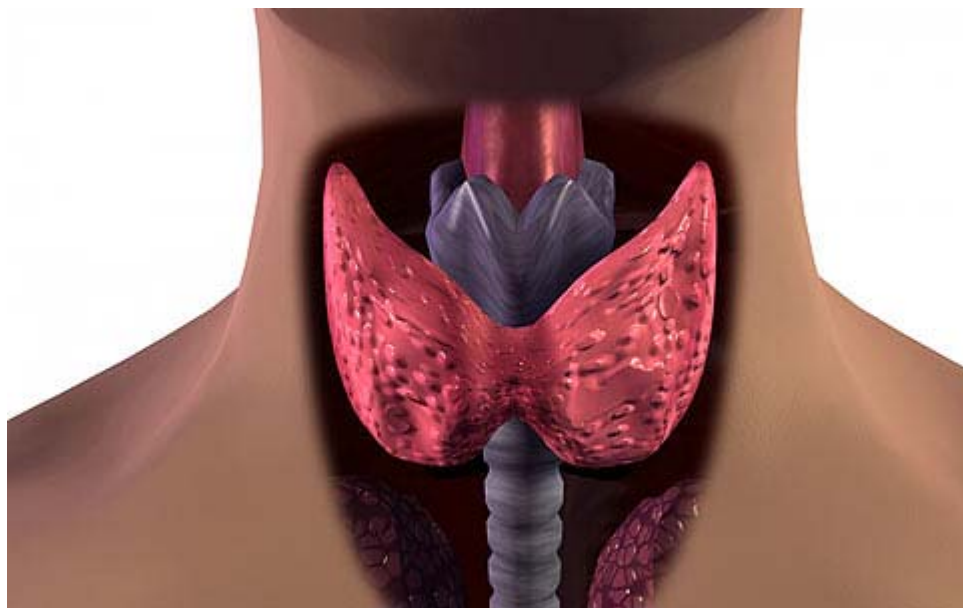
- Nők Lapja Cafe
- **prof. dr. Balázs Csaba**
- 2010. 02. 07.

A pajzsmirigyünkre leginkább csak akkor gondolunk, ha valamilyen probléma van vele, holott az életmódunkkal, a jódfogyasztási szokásainkkal már korábban is befolyásolhatjuk a működését. Ezt elmulasztva a genetikailag is meghatározott betegségek különös tüneteket okozhatnak.



Kicsi, de jelentős szerv

Jó, ha tudjuk, hogy a pajzsmirigy helytelen működése minden alapvető életfolyamatunkra és ezáltal az egész szervezetünkre kihat. Ez a légcső előtt pajzsszerűen elhelyezkedő belső elválasztású mirigyünk jó és fehérje felhasználásával kétféle hormont termel. Mennyiségüket az agyalapi mirigy pajzsmirigyserkentő hormonján (TSH) keresztül szabályozza. Ezek a hormonok felelnek a szervezet anyagcsere-bioenergia folyamatainak megfelelő működéséért, a fehérjeszintéziséért, szabályozzák a testhőmérsékletünket, oxigénfogyasztásunkat, a magzat idegrendszeri fejlődését, csökkentik a koleszterinszintet, elősegítik a szervezet növekedését, felelősek a központi idegrendszer, a szív, a gyomor-bél rendszer és a bőr megfelelő működéséért, és nagymértékben meghatározzák lelkiállapotunkat is. Van tehát okunk komolyan venni a pajzsmirigy jelzéseit!



Ha elégtelenül működik

A pajzsmirigyhormon szintje gyakran csak kismértékben tér el a normálistól, ilyenkor a tünetek sem olyan feltűnőek. Egy kis fáradékonyságnak, koncentrációs zavarnak nem tulajdonítunk nagy

jelentőséget. Komolyabb esetekben azonban az anyagcsere lelassul, lassabb lesz a mozgás, a beszéd, a gondolkodás is, érdektelenség alakulhat ki, csökkenhet a teherbíró képesség, ami könnyen összetéveszthető a depresszióval. Aluszékonyság, hízás, szorulás, fázékonyság lesz jellemző, az arc felpuffad, a haj ritkává és szárazzá válik, gyakran hullik is, csökkent a libidó. Ilyenkor a bőr hideg, száraz, sápadt és durva. A kezek fájhatnak, a körmök töredeznek, a testen ödémák alakulhatnak ki.

Az alulműködés (hypothyreosis), vagyis a pajzsmirigy alacsonyabb hormontermelésének oka lehet a pajzsmirigy megbetegedése, amelynek hátterében állhat gyulladás, a jód hiánya, pajzsmirigyműtét, röntgensugárzás vagy akár gyógyszerek is. Pánikra azonban semmi ok, ez a probléma nagyon jól kezelhető hormonpótlással.

Ha „túlpörög”

Ha a pajzsmirigy a kelleténél több hormont termel, akkor beszélünk túlműködésről (hyperthyreasis). Ennek oka lehet a túl sok jódbevitel, a pajzsmirigy jóindulatú, sok hormont termelő daganata, mérgezés, fertőzés vagy az agyalapi mirigy túlzott TSH-termelése. Leggyakoribb formája a Basedow-kór, amely egy főleg nőket érintő autoimmun betegség, és a pajzsmirigy megnagyobbodásával (golyva), valamint a hormonszint hirtelen megemelkedésével jár. Látványos tünete a szem kidülledése, izmainak duzzadása, amelyet kettős látás is kísérhet. A túlműködésre akkor is gyanakodhatunk, ha gyorsul a mozgás, a beszéd és a gondolkodás, ha szapora a pulzus, ha ingerlékenységet és álmatlanságot tapasztalunk, ha jó étvágy mellett fogyunk, ha hasmenésünk van, izzadunk, kevésbé tűrjük a meleget, a bőrünk pedig meleg és nedves. A túl sok pajzsmirigyhormon férfiaknál csökkenti a spermaképződést. A diagnózis felállítása után (amelyhez nem elég csupán a TSH-meghatározás és az ultrahang) gyógyszeres kezelés, izotópos terápia, súlyosabb esetben műtét jöhet szóba.

A stressz és a jódhány is rizikófaktor



Van néhány olyan korszak, amikor jellemzőbbek a pajzsmirigy működési zavarai, ilyen a serdülőkor, a változókor és a terhesség – ezen nyilván nem tudunk változtatni. Veszélyeztető tényező a stressz, a lelki traumák, az immunrendszer normális működését aláaknázó hajszolt, mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a dohányzás és az alkoholfogyasztás – többségük saját döntésünk alapján befolyásolható.

Megelőzési céllal fontos a megfelelő jódfogyasztás is, különösen Magyarországon, amely nagyrészt jódhányosnak számít. Gyermekek- és serdülőkorban erre kiemelten érdemes figyelni, ahogyan terhesség és a szoptatás alatt is, hiszen a magzat fejlődéséhez alapvető a megfelelő jódellátottság. A napi jódszükséglet felnőttkorban 150 µg, terhesség, szoptatás és a szervezet túlterheltsége idején 180–200 µg. A jód természetes forrása a jódozott só, a tengeri só, a tengeri halak és a tenger gyümölcsei. Azoknál a várandósoknál, akiknél a pajzsmirigyproblémákat megelőző autoimmun (gyulladásos) folyamatok mutathatók ki, a jódbevitel a gyulladás

fellángolásához is vezethet. A pajzsmirigybetegeknek nagyon kell vigyázniuk a magzatvédő vitaminokkal is, mert ezek is tartalmazhatnak anorganikus (nem szerves) jódot. Éppen ezért jelentős a veszélyeztetetteknél gyermekvállalás előtt az immunológiai és endokrin vizsgálat.

Fontos azonban, hogy a már pajzsmirigybetegségben szenvedőknek a jód bevitel veszélyes is lehet (gyulladást vagy befolyásolhatatlan túlműködést válthat ki), ezért számukra a bevitel nem javasolt.

Figyelem! Egyes fogyasztószerek kóros mennyiségben tartalmazhatnak jódot, erről minden esetben tájékozódni kell!

www.allergiakozpont.hu