



## 10 jel, mely pajzsmirigy betegségre utalhat

A kevés jódot fogyasztása sok esetben önmagában is kiválthatja a pajzsmirigy megnagyobbodását.

Takács Kinga írása  
Wellness Cafe  
2010. 05. 28.

Az elváltozás hosszú ideig lappanghat, mire a konkrét panaszok megjelennek. Prof. Balázs Csaba endokrinológus segítségével összegyűjtöttük a leggyakoribb tüneteket, melyek a pajzsmirigy rendellenes működésére utalhatnak.

### A nők betegsége

A pajzsmirigy a nyelőcső két oldalán elhelyezkedő, pillangó alakú szerv. Két fontos hormont termel: a thyroxint és a trijód-thyronint, melyek az alapanyagcsere szabályozásának lévén, a szervezet valamennyi sejtjének működésére hatást gyakorolnak. Pajzsmirigy betegség több okból is jelentkezhet, kialakulásában fontos szerepet játszik az öröklött hajlam, bizonyos autoimmun betegségek, a fokozott stressz, életmódbeli tényezők épp úgy, mint a túl kevés jódot fogyasztás. A pajzsmirigy betegségei gyakran fordulnak elő nők körében, ennek egyik oka, hogy terhesség és szoptatás alatt megnő a szervezet jódszükséglete, illetve –különösen a fiús mamák esetében – hormonális tényezők is hozzájárulnak a szülés utáni pajzsmirigy-gyulladás kialakulásához.

### Gombóc a torokban

A pajzsmirigy betegségek egyik leggyakoribb formája a pajzsmirigy megnagyobbodása a struma, vagy másnéven golyva. Kialakulásának egyik lehetséges –és egyben leginkább kivédhető – oka az alacsony jódfogyasztás. A pajzsmirigy megfelelő működéséhez szükséges a napi, felnőttek esetében 150 mikrogramm jódot bevitel. Alacsony jódfogyasztás mellett a szervezetben jóhiány alakul ki. A pajzsmirigy ezt területének növelésével igyekszik kiküszöbölni, a megnagyobbodás által tudja ugyanis biztosítani a szervezet számára szükséges thyroxint és a trijód-thyronint. Természetesen a végtetekig ez a folyamat sem folytatódhat. A megnövekedett pajzsmirigy stádiumtól függően először még csak tapinthatóvá, majd szabad szemmel is láthatóvá válik. A nyelőcsövet és a légcsövet egyaránt nyomhatja, nyaki szorító érzés jelentkezhet. Kezeletlen esetben a megnagyobbodott pajzsmirigy működése felborul, alul-, vagy túlműködés jelentkezik.

### Hízás, fáradtság, koleszterin és depresszió

A látható jeleken túl, vagy akár azokat megelőzően is jelentkezhetnek különböző tünetek, melyek a pajzsmirigy betegségeire utalhatnak.

#### 1. Fáradtság, vagy álmatlanság

Pajzsmirigy alulműködés esetén gyakori tünet, hogy napi 8-10 óra alvás után is fáradtan, erőtlenül kelünk ki az ágyból és ez az állapot az egész napunkat végig kíséri. Túlműködés esetén a nappali fáradtságérzet oka pedig ennek ellenkezője, az éjszakai álmatlanság lehet.

#### 2. Súly-változások

Az alapanyagcsere szabályozása által a pajzsmirigy rendellenes működése testsúlyunkra is hatással van. Alulműködés esetén hízás jelentkezhet, a túlműködés pedig súlyvesztést okozhat.

#### 3. Hangulati ingadozások

Idegesség, depresszió, vagy napjaink egyre gyakoribbá váló tünet együttese, a pánikbetegség is jelentkezhet a pajzsmirigy rendellenes működéséből adódóan.

#### 4. A magas koleszterinszint szintén intő jel lehet.

Pajzsmirigy alulműködést jelezhet, ha az értékek rendszeres mozgás, diéta hatására sem csökkennek. Túlműködés mellett alacsony koleszterin szint jelentkezhet.

#### 5. Családi örökség

A pajzsmirigy betegségek kialakulásában is fontos szerepet játszik az öröklött hajlam. Ha a családban korábban

előfordult ilyen probléma, akkor fokozottan ügyeljünk a tünetek korai felismerésére!

#### **6. Menstruációs és termékenységi problémák**

A korábbinál erősebb, elhúzódó menstruáció pajzsmirigy alulműködést jelezhet, míg a ritkábbá váló vérzések, a hosszabb ciklus túlműködésre utalhat. Gyakran a meddőség hátterében is pajzsmirigy probléma áll.

#### **7. Bélpanaszok**

A hasmenés és az irritábilis bél-szindróma okozója a pajzsmirigy túlműködése is lehet, míg a székrekedést alulműködés is kiválthatja.

#### **8. Haj és bőrproblémák**

A pajzsmirigy betegségei a haj és a bőr állapotában is több elváltozást okozhatnak. Gyakori panasz a haj hullása, szárazzá, töredezetté válása. A bőr is szárazabb, érdeesebb lehet.

#### **9. Nyakfeszülés**

A pajzsmirigy megnagyobbodásának következtében nyomást gyakorol a légcsőre és a nyelőcsőre egyaránt, így nyelési és légzési nehezítettség jelentkezhet. Előfordulhat időszakos rekedtség is.

#### **10. Izom- és ízületi fájdalmak**

A izmok és ízületek fájdalma mellett pajzsmirigybetegségekre utalhatnak az ún. kéztőalagút szindróma tünetei is: az öreg-, a mutató- és a középső ujj bizonyos időközönként fellépő zsibbadtsága.

#### **Állítsuk meg időben!**

A hazai lakosság körében öt százalékos aránynál gyakrabban fordul elő golyvás megbetegedés. Egyéntől függően, ha a pajzsmirigy nagyobbodásának egyéb kiváltó oka nincs, akkor a struma jól kezelhető jódpótlás segítségével. Ilyen esetekben rendszerint a jódtartalmú készítmények szedése javasolt kezdetben nagyobb, majd a panaszok megszűnését követően kisebb dózisban. Alkalmazása előtt azonban a kiváltó okok és a pajzsmirigy hormon értékek megállapítása minden esetben szükséges. A jódtartalmú készítmények sok gondot, gyulladást, csökkent és fokozott pajzsmirigyműködését is okozhat. Pajzsmirigy túlműködés, vagy autoimmun pajzsmirigy gyulladás esetén pedig a kiegészítésként alkalmazott jódtartalmú készítmények csak tovább rontja a tüneteket.

*Forrás: [orvostkeresek.hu](http://orvostkeresek.hu)*