

Tudatos életmóddal a pajzsmirigy egészségéért



Prof. Dr. Balázs Csaba • 2012-05-29 10:00

szólj hozzá! • küldés e-mailben

Share

Hazánkban a pajzsmirigy problémák, - elsősorban nők körében - népbetegségnek számítanak. Kevesek előtt ismert, hogy a betegség kialakulása helyes életmód és rendszeres vizsgálatok segítségével megelőzhető.

[Alakformálás, lapos has](#)

Szabaduljon meg a felesleges kilóktól és a mérgeanyagoktól!

www.DrNatura.hu/fogyas

hirdetés

Google Hirdetések

A probléma gyökere

A következő tanácsokat különösen akkor érdemes megfogadnunk, ha családban már előfordult pajzsmirigybetegség. Az öröklődés ugyanis nagymértékben hozzájárul a tünetek megjelenéséhez – hívja fel a figyelmet **Prof. Balázs Csaba** endokrinológus, a Budai Endokrinközpont orvosa. Amennyiben a családtagok közt jelentkezett endokrin, illetve immunológiai betegség, akkor az évenkénti komplex ellenőrzés - nem csak laboratóriumi vizsgálat - indokolt. A terhesség esetén vagy súlyos stressz bekövetkezése, fertőzés elindíthatja a kóros folyamatot, ezért ezekben az esetekben is célszerű kontroll vizsgálatra elmenni.

Káros anyagok a környezetben

A pajzsmirigybetegségek nagyszámú elterjedéséért részben a jódban szegény táplálkozás, részben pedig a környezeti ártalmak tehetők felelőssé. A EDC anyagokról ma már tudjuk, hogy az endokrin- és immunrendszer működését károsítják, ezen belül is külön csoportot alkotnak az ún. TDC „thyroid disrupter chemicals” azaz a pajzsmirigyet károsító anyagok, melyek gátolják a pajzsmirigy hormonjainak, a jelátvivő receptorhoz történő kötődését. Ráadásul kedvezőtlen, az immunrendszert károsító hatásuk miatt fokozzák az autoimmun gyulladáásokat is. Mindez a pajzsmirigy csökkent működéséhez, golyva kialakulásához vezethet. A megelőzés érdekében, az étrendben a mérgező anyagok kiszűrésére és elkerülésére kellene törekedni. Főzés során is számos káros anyag keletkezhet. A perfluor- oktánsav (PFOA) és származékaik például a teflon bevonatban találhatóak és pajzsmirigybetegséget okozhatnak.

A környezetre és az egészségünkre is jelentős veszélyt jelentenek a mosószerek, lágyítók, ugyanis ezek több ezer tonnányi mennyiségben szennyezik a természetet. Az EDC hatású mosó- és mosogatószerkeket gyakran mutatták ki ivóvízből is.

Az a furcsa helyzet alakult ki, hogy az egyébként kítűnő ásványvizek, tej és termékeik műanyag csomagolásban kerülnek a piacra és nehezen ellenőrizhető a kioldódó vegyszerek mennyisége.

Vissza a természethez

Nagyon fontos a környezettudatos szemléletváltás és gyakorlat. Tanácsos ezért a műanyagban tárolt ételeket és a teflon bevonatú edények használatát elkerülni.

A friss zöltségekről, primőrökről azt gondoljuk, hogy minden esetben hasznosak. Valójában számos vegyi anyagot, rovarirtó szer maradvány hordozhatnak felületükön. Fogyasztásuk előtt ezért mosás és alapos tisztítás javasolt!

Törekedjünk a hazai élelmiszerek fogyasztására! Az itthoni monitoring rendszer jobb, mint a külföldi, másrészt a hazai élelmiszerek lényegesen kisebb mértékben szennyezettek.

Támogatni kell a bio élelmiszerek előállítását. A tudatos vásárlási szokást kell erősíteni, ami azt is jelent, hogy nem azt kell megvenni, ami egyszerűen olcsó, hanem minőségileg jobb.

Szánjunk időt magunkra!

A manapság sokat hangoztatott, de gyakran megvalósíthatatlannak tűnő mondat bizony döntő szerepet játszik egészségünk megőrzésében – magyarázza a professzor. Elsőként érdemes felhagynunk a dohányzással, a dohányzók között ugyanis gyakrabban fordul elő pajzsmirigybetegség és rendszerint a lefolyása is súlyosabb.

A szervezetben felhalmozódott mérgeanyagoktól való megszabadulást segíthetik a komplex egészségmegőrző terápiák, így ha tehetjük, használjuk ki a wellness, a szauna kezeléseket jótékony hatását. E célból a szabad gyökfogók - szelén, E-vitamin - kiegészítő alkalmazása is javasolt.

A megelőzés fontos része a rendszeres önvizsgálat, melynek segítségével az elváltozások korai stádiumban észlelhetők.

A pajzsmirigy önvizsgálat lépései:

1. Álljunk szemben egy tükör elé.
2. Egyenesítsük ki a nyak hátsó részét.
3. Igyunk egy korty vizet.
4. Eközben figyeljük meg a nyak méretének változását. (az ádámcsutka alatti részen, a kulcscsont felett)
5. Az ezen a területen észlelt bármilyen megnagyobbodás, vagy daganat rendellenességet jelezhet.

Amennyiben a betegség tünetei kialakultak, akkor minél előbbi és oki kezelésre kell törekedni. A gyógyulás után különös tekintettel kell kerülni a károsító anyagokat, stressz szituációkat. A kiegyensúlyozott életmód, étkezés és rendszeres testmozgás szintén fontos, hogy a betegség kiújulását megelőzzük.

www.endokrinkozpont.hu