

Czym jest niedoczynność tarczycy?

Niedoczynność tarczycy to termin określający stan wynikający z niedoboru hormonów tarczycy. Oznacza to, że tarczyca nie produkuje wystarczającej dla organizmu ilości hormonów.

Jakie są przyczyny niedoczynności tarczycy?

Niedoczynność tarczycy może wynikać z:

- Autoimmunologicznej choroby tarczycy — najczęstsza przyczyna zaburzenia. Jest to proces autodestrukcji, w wyniku którego system odpornościowy organizmu atakuje komórki tarczycy tak, jakby były one komórkami obcymi. Najczęstsza forma tego zaburzenia to „zapalenie tarczycy Hashimoto”
- Leczenia jodem radioaktywnym, operacji na nadczynność albo raka tarczycy
- Przyjmowania leków przeciwarczycowych na nadczynność tarczycy, jeśli podawane są one w zbyt dużych dawkach
- Przyjmowania leków takich jak lit (stosowany w niektórych zaburzeniach psychicznych) oraz amiodaron (stosowany w celu kontrolowania niektórych problemów z sercem).
- Niektóre leki na kaszel, zawierające duże ilości jodu również mogą wpływać na funkcjonowanie tarczycy
- Spożywania pewnych produktów zdrowotnych w nadmiarze, np. kelp (wodorosty)
- Uszkodzenia przysadki mózgowej (gruczołu w mózgu, który reguluje hormony tarczycy)
- Promieniowania w leczeniu raka głowy i szyi (mało powszechne w Zjednoczonym Królestwie)

Czasem niedoczynność tarczycy występuje od urodzenia. U niektórych dzieci tarczyca nie rozwija się lub nie produkuje hormonów prawidłowo. Przypadki takie znane są jako wrodzona niedoczynność tarczycy.

Jakie są objawy niedoczynności tarczycy?

Objawy pojawiają się bardzo stopniowo, dlatego zarówno Ty, jak i lekarz możecie ich nie zauważyć aż do zaawansowanego stadium choroby. Niskie poziomy hormonów tarczycy prowadzą do spowolnienia procesów umysłowych i fizycznych w całym ciele. Po jakimś czasie od momentu rozpoczęcia leczenia objawy te ustąpią, w przeciwnym razie, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Najczęstszymi objawami są:

- zmęczenie i osłabienie
- zwiększona wrażliwość na zimno
- sucha i szorstka skóra
- suche i rzednące włosy
- ochrypy lub szorstki głos
- zatwardzenie
- skurcze i bóle oraz osłabienie mięśni
- uczucie kłucia i mrowienia w palcach i dłoniach (zespół cieśni nadgarstka)
- bardziej obfite i dłuższe menstruacje
- problemy z płodnością
- niskie libido
- przybranie na wadze
- opuchnięta twarz i worki pod oczami
- spowolniona mowa, ruchy i myślenie

- obniżenie nastroju lub depresja
- problemy z pamięcią
- problemy z koncentracją
- powolne bicie serca
- lekko podwyższone ciśnienie krwi
- podwyższony cholesterol
- spowolniony wzrost (u dzieci)

Jak diagnozuje się niedoczynność tarczycy?

Za pomocą badania przedmiotowego i badania krwi. Badanie krwi na tarczycę jest łatwym i dokładnym sposobem na sprawdzenie, czy Twój gruczoł tarczycy funkcjonuje poprawnie. Niedoczynności tarczycy zazwyczaj towarzyszy występowanie tyreotropiny (z ang. hormonu stymulującego tarczycę, TSH) na poziomie powyżej zakresu referencyjnego oraz tyroksyny (FT4) na poziomie poniżej zakresu referencyjnego. Zasadne jest przeprowadzenie badań na przeciwciała tarczycowe, aby potwierdzić autoimmunologiczną przyczynę tego stanu. Należy również wykluczyć inne czynniki, takie jak powszechne choroby, które mogą tymczasowo wpłynąć na wyniki badania krwi. Niektóre leki — zarówno na receptę jak i bez — mogą wpłynąć na wyniki, dlatego ważne jest, aby powiedzieć lekarzowi o wszelkich obecnie przyjmowanych lekach.

Czym jest łagodna lub podkliniczna niedoczynność tarczycy?

Czasem stopień niedoczynności tarczycy jest tak nieznaczny, że nie występują żadne widoczne objawy tego stanu i można go wykryć jedynie poprzez badania krwi. Zaburzenie może zostać wykryte w wynikach badań krwi na inną chorobę autoimmunologiczną lub w związku z przypadkami zaburzeń czynności tarczycy w rodzinie.

Wynik badania krwi z nieznacznie podwyższonym poziomem TSH, przy poziomie FT4 w normie wskazuje, że możesz cierpieć na łagodną lub podkliniczną niedoczynność tarczycy oraz że występuje u Ciebie większe ryzyko rozwinięcia się niedoczynności tarczycy w przyszłości. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy, zaleca się regularne badania czynności tarczycy oraz konsultację z lekarzem, ponieważ leczenie może poprawić Twój stan.

Jak się leczy niedoczynność tarczycy?

Lekarz przepisze Ci lewotyroksynę, syntetyczną wersję tyroksyny produkowanej przez gruczoł tarczycy. Lewotyroksyna jest lekiem bardzo czystym i przy stosowaniu odpowiedniej dawki ma znikome skutki uboczne.

Dawkowanie lewotyroksyny zależy od masy ciała pacjenta. Większość pacjentów potrzebuje między 100 a 150 mikrogramów dziennie, ale dawka może wynosić poniżej 75 mikrogramów lub aż do 300 mikrogramów dziennie, w zależności od Twoich potrzeb. Jeśli cierpisz na ciężką niedoczynność tarczycy lub występuje ryzyko problemów z sercem, dla ostrożności Twój lekarz najprawdopodobniej zacznie leczenie od niższej dawki, po czym będzie ją stopniowo zwiększać. Wymagana jest cierpliwość, ponieważ może minąć kilka miesięcy, zanim poczujesz się lepiej, a wyniki badań czynności tarczycy wrócą do normy lub w opinii lekarza będą zadowolające. W tym czasie będziesz odbywać regularne badania czynności tarczycy, zazwyczaj co sześć do ośmiu tygodni.

Lewotyroksynę najlepiej przyjmować rano, należy popić ją wodą na pusty żołądek, przynajmniej pół godziny przed posiłkiem lub innym napojem. Najlepiej jest również brać ją w odstępie czterech godzin od przyjmowania wapnia, żelaza, leków na obniżenie cholesterolu (cholestyramina, kolestypol) oraz tabletek multiwitaminowych, ponieważ one również mogą zmniejszyć wchłanianie leku. Z drugiej strony wiadomo, że grejpfrut zwiększa wchłanianie lewotyroksyny, dzięki podwyższeniu poziomu kwasu w żołądku. Istnieje wiele innych leków, które wchodzi w interakcję z

lewotyrosyną. Skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz inne leki na receptę lub bez.

Łatwo jest zapomnieć wziąć tabletkę lewotyroksyny, ale ponieważ organizm ma duże zapasy tyroksyny, nie zauważysz różnicy. Jednakże ważne jest, aby konsekwentnie przyjmować tabletki każdego dnia, gdyż w przeciwnym razie, może to negatywnie wpłynąć na wyniki badań krwi oraz na Twoje zdrowie. Spróbuj wypracować system, który umożliwi Ci przyjmowanie leku codziennie.

Tabletki lewotyroksyny mogą stracić swoje właściwości w ekstremalnych temperaturach.

Mało prawdopodobne jest, że po ustaleniu odpowiedniej dawki, ulegnie ona zmianie. Niemniej jednak co roku należy dla pewności wykonać badanie krwi. Nadmiar lewotyroksyny wywoła objawy nadczynności tarczycy, w przypadku jej niedoboru, objawy niedoczynności tarczycy nie ustąpią całkowicie.

Prawidłowa dawka to taka, która pomaga wrócić do zdrowia. U większości pacjentów, wyniki badań poziomu tyreotropiny (TSH) są wtedy w dolnych granicach zakresu referencyjnego, natomiast poziom tyroksyny (T4) we krwi jest zbliżony do górnej granicy lub nawet nieznacznie przekracza zakres referencyjny.

U niektórych pacjentów przyjmujących lewotyroksynę dolegliwości utrzymują się, pomimo iż poziom TSH w surowicy krwi znajduje się w granicach zakresu referencyjnego. Można wówczas rozważyć leczenie eksperymentalne, jakim jest połączona terapia lewotyroksyną i trójiodotyroniną (LT4 i LT3), prowadzona pod okiem akredytowanej placówki endokrynologicznej.

Jeśli planujesz ciążę, powinnaś poinformować o tym swojego lekarza, oraz poddać się badaniu krwi, najlepiej jeszcze przed poczęciem dziecka. Kiedy dowiesz się, że jesteś w ciąży w trakcie przyjmowania lewotyroksyny, zalecane jest natychmiastowe zwiększenie dziennej dawki o 25-50 µg. Następnie powinnaś jak najszybciej umówić się na badanie czynności tarczycy. Nawet jeśli wyniki badań czynności tarczycy na początku ciąży nie są idealne, ryzyko komplikacji jest tylko nieznacznie wyższe niż u osób zdrowych i nadal masz duże szanse na udany poród. Niemniej jednak Twoje leczenie lewotyroksyną powinno zostać jak najszybciej dostosowane, aby unormować czynność tarczycy. (Patrz: **Co warto wiedzieć o ciąży i płodności przy zaburzeniach tarczycy?**)

Kilka ważnych punktów...

- Zazwyczaj będziesz pod opieką lekarza pierwszego kontaktu, ale jeśli wystąpią problemy, dostaniesz skierowanie do endokrynologa — lekarza specjalizującego się w leczeniu tarczycy i innych zaburzeń endokrynologicznych
- Po unormowaniu poziomu hormonów tarczycy, powinien być on kontrolowany raz do roku poprzez wykonywanie badań krwi
- Ważne jest, aby konsekwentnie przyjmować tabletki każdego dnia, ponieważ nieprzestrzeganie tego może negatywnie wpłynąć na wyniki badań krwi oraz na Twoje zdrowie
- Lewotyroksyna musi być przyjmowana dożywotnio. Kontynuuj przyjmowanie tabletek, nawet jeśli pojawią się inne choroby, chyba że lekarz zaleci inaczej
- Po stwierdzeniu ciąży zalecane jest zwiększenie dziennej dawki lewotyroksyny o 25-50 µg
- Dowiedz się u swojego lekarza, czy przysługuje Ci prawo do otrzymania darmowych leków

Powszechnie uznaje się, że problemy z tarczycą często są dziedziczne. Jeśli członkowie rodziny nie czują się dobrze, powinni omówić konieczność przeprowadzania badań na tarczycę ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Jeśli masz pytania lub wątpliwości dotyczące zaburzeń tarczycy, porozmawiaj ze swoim lekarzem ogólnym lub specjalistą, którzy są najlepszym źródłem informacji. W celu uzyskania dalszych informacji i wsparcia lub jeśli masz jakiegokolwiek uwagi dot. informacji zawartych w niniejszej ulotce, możesz również skontaktować się z Brytyjską Fundacją Tarczycy.

Brytyjska Fundacja Tarczycy (The British Thyroid Foundation)

www.btf-thyroid.org

Brytyjska Fundacja Tarczycy jest zarejestrowaną organizacją charytatywną: Anglia i Walia nr 1006391, Szkocja SC046037

Zatwierdzona przez:

Brytyjskie Stowarzyszenie Tarczycy (The British Thyroid Association) - specjaliści medyczni promujący najwyższe standardy opieki zdrowotnej i badań medycznych

www.british-thyroid-association.org

Brytyjskie Stowarzyszenie Chirurgów Endokrynologów i Tarczycy (The British Association of Endocrine and Thyroid Surgeons) - grono przedstawicieli brytyjskich chirurgów specjalizujących się w zakresie chirurgii gruczołów endokrynnych (tarczycy, przytarczyc i nadnercza)

www.baets.org.uk

Pierwsze wydanie: 2008

Aktualizacja: 2011, 2015

Nasze publikacje są weryfikowane i w razie konieczności aktualizowane co dwa lata.

© 2017 **BRITISH THYROID FOUNDATION**