

Zapalenie tarczycy

Jak odzyskać zdrowie i dobre samopoczucie?

Tarczyca to stosunkowo niewielki organ, składający się z dwóch płatów, których kształt przypomina motyla. Mało kto ma świadomość, że jej funkcjonowanie przekłada się na nasze zdrowie i dobre samopoczucie, gdyż receptory tarczycy są w całym organizmie.

W przypadku tarczycy możemy mówić m.in. o następujących dolegliwościach: nadczynności, niedoczynności i niedoczynności spowodowanej zapaleniem tarczycy – Hashimoto.

Zapalenie tarczycy Hashimoto, podobnie jak prze-wlekła borelioza, może imitować wiele różnych chorób. W związku z tym nieprawidłowo zdiagnozowani możemy całymi latami chodzić od psychiatry i psychologa do reumatologa, gastrologa, dermatologa, pulmonologa, kardiologa i bardzo długo czuć się fatalnie.

Dlaczego choroby tarczycy są źle diagnozowane?

Jak się szacuje i co potwierdza praktyka terapeutyczna, duży procent osób z chorobami tarczycy nie było właściwie zdiagnozowane w tym kierunku lub diagnozowanie błędnie z przynajmniej kilku powodów:

- niekompletnych badań – sprawdza się tylko TSH,
- nieprawidłowej interpretacji badań, wynikającej ze zbyt szerokich norm laboratoryjnych,
- nie uwzględniania zgłaszanych przez pacjenta objawów,
- pomijania istniejących w rodzinie

obciążenia chorobami tarczycy, chorobami autoimmunologicznymi, alergią, astmą itd.

Jakie badania są potrzebne?

O ile już lekarz powiąże istniejące dolegliwości z tarczycą, to z reguły rutynowo zaleca badanie tylko hormonu TSH, który nie jest hormonem tarczycowym, ale wydzielanym przez przysadkę mózgową. W związku z tym samo TSH niewiele mówi nam o tym, co w tarczycy się dzieje.

Dość często TSH jest w normie. Zakres normy laboratoryjnej TSH jest niezwykle szeroki, a co gorsze, jeśli wynik mieści się w jej granicach, lekarz nie bierze pod uwagę innych poziomów dla osób w różnym wieku, ani też nie bierze pod uwagę objawów zgłaszanych przez pacjenta.

Inny wynik TSH powinna mieć kobieta w okresie rozrodczym, inny 16-letnia dziewczyna lub osoba uprawiająca sport, a jeszcze inny – senior 60+.

W naszym własnym interesie powinniśmy wykonać komplet badań tarczycowych: oprócz TSH, także fT₄ i fT₃, TRab i przeciwciała: anty-TPO i anty-Tg. Warto również wykonać USG tarczycy, gdyż dość często TSH jest w normie, fT₃ i fT₄ są powyżej 50 proc., a USG wykazuje zmiany.

Jakie mogą być objawy niedoczynności tarczycy:

- wzrost wagi ciała przy normalnym apetycie – wrażenie, że tyje się od powietrza,
- zaparcia i spowolniony metabolizm,
- obniżona temperatura ciała, mierzona po obudzeniu – 36,1 stopni Celsjusza,
- stałe uczucie zimna,
- zwolnienie akcji serca,
- niepocenie się,
- spowolnienie intelektualne, trudności w myśleniu i kojarzeniu, osłabienie pamięci,
- brak sił,
- wypadanie włosów i brwi, słabe paznokcie,
- sucha skóra,
- chrypa,
- obrzęki na twarzy, ciastowate ciało,
- spadek libido,
- obfite miesiączki,
- trudności z zajściem w ciążę,
- hipoglikemia i hiperlipidemia,
- zaburzona funkcja detoksykacyjna wątroby.

Bardzo często spotyka się subkliniczną niedoczynność tarczycy. Wyniki są w granicach norm, USG wykazuje zmiany bądź nie, a osoba czuje się skrajnie źle na co dzień.

Po co sprawdzać przeciwciała?

Obecność przeciwciał wskazuje, że zaczyna się proces autoimmunologiczny, tzn. że przeciwciała zaczęły atakować tarczycę, co może doprowadzić lub już doprowadziło do zapalenia tarczycy Hashimoto, a w konsekwencji do jej uszkodzenia – płyty tarczycy zaczynają się zmniejszać, mogą powstawać torbiele lub guzki.

Dość często zdarza się, że jeśli przeciwciała mieszczą się w granicach normy, lekarz twierdzi, że nic się z tarczycą nie dzieje. Nie jest to jednak prawdą. Proces już się zaczął i poprzez odpowiednie działania możemy starać się go zahamować, a nie czekać, aż rozwinię się zapalenie tarczycy Hashimoto.

Co pokazują nam badania fT3 i fT4?

Wskaźniki fT3 i fT4 to tzw. odwrócone hormony. Są to hormony wydzielane przez tarczycę, a nie jak TSH – przez przysadkę mózgową. Warto sprawdzić, czy przekraczają one 50 proc. zalecanych norm w danym

laboratorium. Jeśli są niższe, może świadczyć to o zaburzeniu konwersji fT4 w fT3. Temu zjawisku też można zapobiegać i je odwrócić.

Co robić, jeśli mamy już zdiagnozowaną chorobę tarczycy?

Przede wszystkim nie należy obawiać się przyjmowania zaleconych przez endokrynologa hormonów tarczycy. Z reguły w Polsce przy niedoczynności tarczycy zaleca się eutyrox. Właściwe dawki z pewnością zmniejszą część dolegliwości. Sam hormon jednak nie usunie wszystkich przyczyn istniejących problemów zdrowotnych. A jest ich naprawdę wiele, m.in.:

- zaburzenia flory jelitowej i rozszczelnienie śluzówek jelit spowodowane zaburzeniami metabolizmu niektórych pokarmów: kazeina, laktoza, gluten,
- rozrost grzybów *Candida*, infekcje pasożytnicze,
- obecność wirusów z grupy *Herpes*, a czasem też krętków borrelii,
- duże niedobory witamin z grupy B, D czy innych rozpuszczalnych w tłuszczach, ale też selenu, cynku, magnezu, żelaza,

Zapaleniu tarczycy Hashimoto może towarzyszyć jeszcze więcej przykrych objawów niż w zwykłej niedoczynności:

- depresja, często lekooporna,
- nadwrażliwość na hałas,
- łomotania serce,
- napady lęku i paniki, aż do psychoz włącznie,
- nieradzenie sobie z wyzwaniami codziennego życia i ze stresem,
- nadmierne przejmowanie się sprawami,
- trudne relacje z otoczeniem – zrzucanie winy na innych,
- bóle głowy,
- częste przeziębienia,
- nagłe wybuchy gniewu, emocjonalna nadwrażliwość,
- długi czas regeneracji po stresie,
- brak sił i odporności na wysiłek fizyczny,
- kłopoty z zaśnięciem i budzenie się w nocy,
- roztrzęsienie,
- niezdarność – upuszczanie przedmiotów,



- opuchlizna twarzy,
- bóle w różnych częściach ciała,
- sucha, zrogowaciała skóra na łokciach i kolanach,
- przerzedzenie włosów na głowie – łysienie plackowate,
- wypadanie zewnętrznych części brwi i rzęs,
- siniaki,
- krótki oddech,
- alergie,
- jelito drażliwe,
- wzdęcia, gazy, luźne stolce,
- nietolerancje pokarmowe,
- przewlekłe grzybice pochwy i skórne,
- niestabilny poziom kortyzolu,
- wahania glikemii,
- niskie lub wysokie ciśnienie,
- problemy z zajściem w ciążę,
- inne choroby autoimmunologiczne.



- rozszczelnienie bariery krew – mózg, co powoduje obecność metali ciężkich i innych toksyn środowiskowych zaburzających pamięć, koncentrację, zdolności kognitywne itd.

Temat chorób tarczycy jest mi bardzo bliski, gdyż sama wiele lat błąkałam się bezskutecznie od lekarza do lekarza z większością objawów charakterystycznych dla zapalenia tarczycy Hashimoto. Dopiero gdy postanowiłam wziąć sprawy w swoje ręce i zaczęłam drążyć temat, szukając informacji w publikacjach z całego świata, uczestniczyć w szkoleniach, udało mi się krok po kroku wejść na ścieżkę zdrowia i dobrego samopoczucia. I dzięki temu zacząć pomagać innym.



Następna część artykułu ukáže się w kolejnym wydaniu magazynu.

mgr Małgorzata Zieniuk

Certyfikowany specjalista Kontrolowanej i Kierowanej Detoksykacji metodą dra J. Jonasza i Medycyny Mitochondrialnej, dietetyk, naturoterapeuta, nauczyciel medytacji typu Mindfulness.

Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MagMed w Białymstoku, gdzie wykonuje m.in. testy biorezonansowe Vega Test – także z próbki włosów dla osób zamiejscowych i małych dzieci – oraz detoksykację za pomocą m.in. nowoczesnych preparatów detoksykacyjnych MARION. www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl

Jakie mogą być objawy nadczynności tarczycy:

- spadek wagi ciała przy dużym apetycie,
- przyspieszona motoryka jelit,
- kołatanie serca,
- drżenie rąk,
- podniesiona temperatura ciała,
- potliwość dłoni i całego ciała,
- wypadanie włosów,
- nerwowość, nadpobudliwość,
- gonitwa myśli, gadatliwość,
- napady paniki,
- duże niedobory witamin, minerałów i aminokwasów,
- osteoporoza,
- zaostrzenie rysów i utrata tkanki tłuszczowej.

REKLAMA