



5 signálů, že vám správně nefunguje štítná žláza

Zdroj: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/5-signalu-ze-vam-spravne-nefunguje-stitna-zlaza/>

Potíží, kterými se projevuje špatně fungující štítná žláza, možná nevěnujete dostatečnou pozornost. Snadno je totiž zaměnit třeba s důsledkem stresu.

Řídí hormony i vývoj miminka

Štítná žláza je odpovědná hlavně za hormonální pochody v těle, ty ale ovlivňují i metabolismus cukrů a tuků, zdraví srdce a kostí nebo prenatální vývoj mozku. Potíže s ní se často odhalí v dospívání, těhotenství nebo s nástupem menopauzy. Všimnout si, že vám nefunguje správně, můžete i sami. Sice nebolí, ale její zvýšená, či naopak snížená funkce nezůstávají bez projevu.

Signál první: Únava a potíže se spánkem

Ospalost, únava a pocity letargie souvisí především s hypotyreózou, sníženou funkcí štítné žlázy, což je častější onemocnění. Můžete vnímat i svalovou slabost nebo pocity chladu. Příznaky hypertyreózy, zvýšené funkce, jsou roztěkanost, nervozita, potíže se spánkem, dochází i k úbytku svalové hmoty.

Signál druhý: Neklid a demotivace

Problémy můžete pocítit i psychicky. Přepadnou-li vás záchvaty netrpělivosti, zhoršení paměti a schopnosti soustředění či nedostatek zájmu o cokoli, vnímejte, zda je to důsledkem dlouhodobého stresu, nebo může jít o fyziologické příčiny. Můžete zaznamenat i třes rukou, silné bušení srdce a zlozvyky jako poklepávání prsty či nohou.

Neklid, problémy se soustředěním i únava nemusí být důsledkem stresu, ale i špatné funkce štítné žlázy.

Signál třetí: Kolísání váhy

Řada žen se vymlouvá, že přibírá právě kvůli štítné žláze. To ale spíše souvisí se vzniklou únavou, omezením pohybu a preferencí nezdravých jídel. Při snížené funkci je obvyklá i zácpa, důsledkem úbytku svalové hmoty se zpomaluje metabolismus, typické jsou i otoky těla.

„Při zvýšené funkci štítné žlázy se zrychluje srdeční činnost i metabolismus, a dochází naopak ke znatelnému úbytku na váze, a to i při zvýšeném příjmu kalorií. Můžete se cítit podráždění, vystresovaní, nervózní nebo trpět nespavostí,“ uvádí MUDr. Petr Podroužek, CSc., odborný ředitel EUC Laboratoří. Zrychlená štítná žláza vyvolává i řídkou stolicí, zimomřivost či bušení srdce.

Signál čtvrtý: Intimní potíže

Pokud plánujete miminko, obavy vyvolá spíše hypotyreóza. Způsobuje nepravidelnost menstruačního cyklu, problémy s ovulací i pokles libida. Problémy způsobuje i mužům, snižuje kvalitu spermií a při neléčení i sterilitu.

„Neléčené onemocnění může způsobit komplikace v těhotenství, předčasný porod nebo potrat, vliv má i na mentální vývoj dítěte. Preventivní vyšetřování hormonů štítné žlázy na počátku těhotenství se přesto zatím neděje automaticky,“ varuje MUDr. Richard Stejskal, předseda Sdružení ambulantních endokrinologů.

Pokud vnímáte rizikové faktory nebo genetickou zátěž, vyšetření si vyžádejte.



Signál pátý: Vlasy i kůže napoví

Zvýšená funkce štítné žlázy vyvolává nadměrné pocení, návaly, špatnou snášenlivost horka, kůže je jemná a na dotek teplá. Typické jsou i jemné, řídnoucí vlasy. I při snížené funkci jsou vlasy jemné a více vypadávají, pokožka je suchá a chladná, nehty třepivější. Padání vlasů ale může mít i jiné příčiny.

Příliš jemné a řídnoucí vlasy mohou být signálem podfunkce, ale i nadfunkce štítné žlázy.

Jak se o štítnou žlázu starat?

Zeptejte se v rodině, sklony k potížím se dědí.

Štítná žláza potřebuje především jód. Kupujte jodizovanou sůl a dopřejte si alespoň jednou týdně mořské ryby. Neignorujte stres, je původcem řady chorob, včetně onemocnění štítné žlázy. Nekuřte.

Zdroj: <https://euc.cz/clanky-a-novinky/clanky/5-signalu-ze-vam-spravne-nefunguje-stitna-zlaza/>

Kdy k lékaři?

Onemocnění štítné žlázy postihne během života až desetinu populace, pouze každý druhý pacient si však je svého onemocnění vědom. Když se nemoc odhalí včas, většinou je dobře léčitelná, v rozvinutém stadiu však závažně zasahuje do života, který může i ohrozit. Vyšetření štítné žlázy přitom není nepříjemné, stačí rozbor krve, případně kontrola ultrazvukem, v lékárně zakoupíte i test pro domácí použití. Jedním z podpůrných řešení při podfunkci mohou být i speciální cviky, odborníci doporučují i selen, v této potravíně je ho nejvíc.

Co vy, znáte stav své štítné žlázy?