

Nemocná štítná žláza nebolí, ale...

... poruch její činnosti je řada, jejich výskyt stále stoupá a důsledky mohou být i velmi závažné. Důležité je včas stanovit diagnózu a zahájit léčbu!

Nemocemi štítné žlázy trpí především ženy (všech věkových kategorií), ale výjimkou nejsou ani u mužů a dětí. Nejznámějším projevem potíží je struma (lidově „vole“) – celosvětově postihuje asi 5% obyvatel. Toto nápadné zvětšení tkáně je nejvýraznějším varováním: jde buď o příznak poruchy tvorby hormonů, nebo o nedostatek jódu, který štítná žláza ke své činnosti nezbytně potřebuje. Další upozornění, jimiž organismus varuje, že je něco v nepořádku, mohou být méně nápadná, ale rozhodně

je nepodceňujte a zajděte si na vyšetření ke specialistovi (endokrinologovi). Co by vás mělo varovat především

1. **Výkyvy nálad, vyčerpanost, ne naopak hyperaktivita.**
2. **Náhle přibývání na váze, ne naopak „nevysvětlitelné“ hubnutí**
3. **Časté zažívací potíže (průjemy, zácpy, plynatost), zdánlivě bez příčiny**
4. **Pocení, bušení srdce, nespavost**
5. **Nejasné zdravotní potíže, jejich příčinu se nedaří najít.**

Příznaky nepodceňujte, zvláště máte-li genetickou dispozici (poruchy štítné žlázy v rodině), nebo v těhotenství (hrozí závažné poškození plodu). ■

Hraje roli genetika?

Jako je tomu i u řady jiných onemocnění, jsou rovněž poruchy štítné žlázy do značné míry dědičné. Pokud jimi trpí oba rodiče, riziko u potomků prudce stoupá.

Jakou funkci má štítná žláza pro naše tělo?

Latinsky se nazývá tyreoidea, je umístěna na přední straně krku, a přestože je nevelká, je životně důležitá. Patří mezi žlázy s vnitřní sekrecí – hormony vylučuje do krve a jejich prostřednictvím významně ovlivňuje vývoj a celkové fungování organismu.



Zvýšená funkce štítné žlázy (hypertyreóza)

Postižený je jakoby „zrychlený“, hyperaktivní, často trpí nespavostí a ubývá na váze. Velmi důležité je včas stanovit diagnózu a zahájit vhodnou terapii. Nejčastěji jde o podávání tablet, které činnost štítné žlázy tlumí. Při správném dávkování a důsledném užívání se příznaky zmírní nebo zcela vymizí. Někdy je však bohužel nutné přistoupit k chirurgickému zákroku, štítnou žlázu odstranit a její hormony organismu dodávat formou tablet (samozřejmě doživotně). Další možnou metodou je terapie pomocí radioaktivního jódu, která ale není vhodná u všech pacientů – vždy musí rozhodnout lékař. Chirurgické nebo radiologické řešení se uplatňuje i v případě nádorového onemocnění štítné žlázy.

Otázky pro lékaře



MUDr. ROBERT WOHL, internista a praktický lékař, spolupracovník LabTestsOnline

1. Jakými základními testy se porucha štítné žlázy zjišťuje?

● Diagnostika a léčba jsou dobře propracované a účinné, pokud se na nemoc štítné žlázy myslí. K základním testům patří krevní odběr ke stanovení hladiny hormonů štítné žlázy a vyšetření autoprotilátek proti štítnici. Kromě toho je třeba štítnou žlázu vyšetřit pohledem a pohmatem a podle potřeby též ultrasonograficky. Velmi přehledně je celé vyšetření popsáno na stránkách informačního webu www.laboratornitesty.cz. Zde se lidé dočtou, proč a kdy se

nechat vyšetřit, jaké hodnoty jsou vyšetřovány – a hlavně co vyšetření znamená.

2. U některých pacientů s hypertyreózou se může objevit nevhledné vypouknutí očí. Je možné se tohoto příznaku onemocnění zbavit?

● Takzvaná endokrinní orbitopatie je specifickou komplikací autoimunitně podmíněné zvýšené funkce štítné žlázy (Graves-Basedova choroba). Jde o situaci, kdy dochází ke zmožení vaziva v očníci a v důsledku toho oko vystupuje z očníce (exoftal-

mus). Léčbu vede společně endokrinolog a oftalmolog. Cílem je navození normální funkce štítnice a regrese vaziva očníce. U těžkých exoftalmů, které vadí funkčně či kosmeticky, je někdy nutné provést takzvanou dekompresní operaci.

3. Proč mají problémy se štítnou žlázou častěji ženy než muži?

● Hlavní příčinou chorob štítnice jsou autoimunitní onemocnění. Proč se tomu děje o poznání častěji u žen, neumí zatím medicína plně vysvětlit.

žláza

Snížená funkce štítné žlázy (hypotyreóza)

Onemocnění doprovází celkové „zpomalení“, únava, nedostatek energie, přibývání na váze. Řešením je celoživotní léčba podáváním chybějících hormonů (ve formě tablet). Dávkování však není dáno jednou provždy – záleží na aktuální hladině hormonů štítné žlázy v krvi, která je proměnlivá (mění se vlivem fyzické i psychické kondice). Pacient proto musí docházet na pravidelné kontroly k endokrinologovi. Dále by měl dbát o zdravý životní styl, jíst potraviny bohaté na jód a nepřetěžovat se duševně ani tělesně.

Boj s vlastním tělem

Častým a závažným onemocněním je tzv. autoimunitní chronický zánět. Jde o poruchu imunitního systému, který se začne k buňkám vlastní tkáň chovat jako k vetřelcům. Důsledkem je buď nedostatečná tvorba hormonů (Hashimotův zánět), nebo jejich nadprodukce (Graves-Basedowova nemoc). Příčiny nejsou přesně známy, velkou roli hraje dědičnost. Podceňovat tuto poruchu a zanedbávat terapii je nebezpečné.

Rada Chvilky

Včasná diagnóza je pro léčbu zásadní. Objednejte se na preventivní prohlídku, která je hrazena zdravotní pojišťovnou. Nutný je laboratorní rozbor krve.

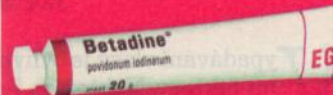
Máte dost jódu?

Poruchy štítné žlázy často souvisejí s jeho nedostatkem. Dospělý člověk denně potřebuje asi 150 mikrogramů jódu. Nezapomínejte však, že v Česku byla zavedena povinná jodizace – to znamená přidávání jódu do kuchyňské soli, kojenecké výživy a jiných potravin. Počet osob s nedostatkem jódu se tím výrazně snížil. Než tedy začnete jeho množství v jídelníčku zvyšovat, ověřte si, zda ho vůbec potřebujete – napoví vám hladina hormonů štítné žlázy, kterou odhalí laboratorní vyšetření krve. Rizikovou skupinu však stále ještě představují těhotné a kojící ženy – odhaduje se, že až 20 % z nich trpí nedostatkem tohoto prvku. Česká endokrinologická společnost a Česká pediatriká společnost proto budoucím maminkám doporučují (po dohodě s lékařem) užívání jódu. Hojně ho obsahují ryby, mořské plody, řasy, maliny, citrony, rybíz, rajčata, bazalka, višně aj.

TIPY PRO ZDRAVÍ

Letní poranění ochrání proti infekci mast **Betadine**. Jde o antiseptický, dezinfekční přípravek se širokým spektrem účinku proti bakteriím, virům, plísním a prvokům. Dá se použít na popáleniny, řezné a tržné rány, odřeniny.

Doporučená cena: 95 Kč/20g



Něco se vám na kuchyňské lince, na stole, na zemi... rozlilo, rozbilo nebo ušpinilo? Nevěšte hlavu, přicházejí totiž nové kuchyňské utěrky **TENTO**. Díky nim zatočíte s každým takovým malým problémem rychle a účinně.



INZERCE

Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR přispívá na **zdraví celé rodiny**

Při výběru zdravotní pojišťovny se vyplatí sledovat, na **jaké preventivní programy a zdravotní bonusy pojišťovna přispívá**. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZP 211) nabízí celou škálu příspěvků na **nadstandardní preventivní prohlídky, očkování nebo léky a zdravotní pomůcky**. Příspěvky jsou zajímavé a využitelné pro **všechny členy rodiny**, od těch nejmenších až po dospělé.

Tato pojišťovna se vám vyplatí také v případě, že svou vlastní rodinu teprve plánujete. Těhotné ženy mohou od ZP 211 čerpat příspěvek ve výši 800 Kč na předporodní kurz či těhotenskou vyšetření, která se běžně ze zdravotního pojištění nehradí (např. genetické a ultrazvukové), ale také třeba na účast otce u porodu nebo na odběr pupečnickové krve pro vlastní potřebu. Stejnou částku si mohou vybrat i ženy kojící – například na poporodní cvičení, pomůcky pro novorozence/kojenče a také na jejich očkování, nehrazená z veřejného pojištění.

Rodiče odrostlejších dětí ve věku 7–15 let spíše ocení příspěvky na dětské tábory či školy v přírodě až do výše 500 Kč, děti s nadváhou zase může k pohybovým aktivitám motivovat stejně vysoký příspěvek na sport. ZP 211 také přispívá na fixní rovnátka nebo na nákup dietních potravin pro děti trpící celiakií.

Zkrátka nepňjdou ani ženy a muži v dospělém věku a senioři. Ti mohou vybírat z široké nabídky příspěvků na mnohá očkování (např. proti klíšťové encefalitidě, žloutence, chřipce, černému kašli, rotavirům, HPV,

pásovému oparu...) nebo na speciální vyšetření (pro muže vyšetření prostaty či kardiovaskulárních onemocnění, pro ženy např. vyšetření rizika tromboembolické nemoci při užívání hormonální antikoncepce). Senioři naopak motivuje k utužování zdraví možnost příspěvku na různé sportovní aktivity.

ZP 211 myslí i na osoby s lupénkou – jako jediná u nás i v Evropě nabízí svým pojištěncům speciálně zaměřený příspěvek z fondu prevence ve výši 500 Kč na nákup přípravků, zmírňujících projevy této nemoci, užívaných zevně, tedy v podobě mastí, vodiček atd. a zakoupených v lékárně.

Pokud změnu své zdravotní pojišťovny zvažujete, nezapomeňte, že zákon jí umožňuje změnit pouze jednou za rok a s půlročním předstihem. Přihlásit se tedy musíte nejpozději do 30. června.

Pokud se rozhodnete právě pro Zdravotní pojišťovnu ministerstva vnitra – ZP 211, nemusíte chodit na pobočku a ztrácet drahocenný čas. Stačí v klidu domova na počítači vyplnit jednoduchou online přihlášku. Tu najdete na www.211.cz. Ušetřený čas pak můžete strávit smysluplněji – třeba sportováním se svými blízkými.

