

Štitnjača - mala žljezda velikog značaja

Ljudski organizam je kompleksan i fascinantan biološki sustav koji se sastoji od više sustava organa i svaki od njih ima točno određenu funkciju, te su svi potrebni za pravilan rad našeg tijela.

Zanimljivo je da ne postoji gotovo niti jedno tkivo ili organ u našem tijelu koji nije pod utjecajem **hormona štitnjače**.

Kako štitnjača utječe na naše tijelo?

Koji je utjecaj štitnjače na naše tijelo i koji simptomi najčešće ukazuju na poremećaj u njenom radu pojasnila je **magistra Hana Breyer Priselac, ravnateljica Poliklinike Breyer**.

Iako je štitnjača žljezda mase svega oko 30 grama i simpatičnog leptirskog oblika, ona je važna za normalno funkcioniranje svake stanice u našem tijelu – što je uistinu velika uloga za tako malenu žlijezdu.

Mnogi se začude kada saznaju kako je glavni krivac za njihove probleme gubitka kose, lomljivosti noktiju, drhtanja ruku, loše koncentracije, gubitka libida, neugode prilikom boravka u toplim prostorijama ili poremećaja probave i sna ... – upravo mala žlijezda štitnjača.

Hormoni koje štitnjača stvara su **T3** (trijodtironin) i **T4** (tiroksin), i ta dva hormona daju ritam cijelom tijelu te snažno utječu na naš život. Njihovo je pak lučenje pod utjecajem hormona hipofize, **TSH** koji (osovinom hipotalamus-hipofiza-periferna žlijezda) kontrolira rad štitnjače.

Zanimljivo je da iako se poremećaj rada štitnjače ubraja među najčešće bolesti u svijetu, također je među najrjeđe prepoznatima. Procjenjuje se da u svijetu više od 300 milijuna ljudi pati od smanjene aktivnosti štitnjače, no svega ih se se 20 posto liječi. Razlog je neupoznatost sa problemima, odnosno simptomima koje manjak ili višak hormona štitnjače stvara.



U slučaju stvaranja **previše hormona**, stvara se stanje koje se zove **hipertireoza** koja za posljedicu ima ubrzan rad cijelog organizma i kao simptome; ubrzan rad crijeva-proljev, mršavljenje, ubrzan rad srca koje se očituje njegovim snažnim lupanjem, nesanicom, nervozom, kosa je tanka, svilenkasta, prorijeđena i često opada itd.

Kada štitnjača stvara **premalo hormona** nastaje stanje koje se zove **hipotireoza** i obilježava ga stalni umor, pospanost, bezvoljnost, sporiji rad crijeva (opstipacija), zadržavanje tekućine u tijelu (vaga pokazuje više), kosa je suha i teško se češlja... Za razliku od hipertireoze simptomi hipotireoze su blagi, postupni, teško prepoznatljivi i ponekad se mogu shvatiti kao depresija, a kod starijih osoba i kao demencija.

Preporučuje se, osobito **ženama**, započeti s pregledima hormona štitnjače **u 35. godini života** te ih ponavljati svakih 5 godina. Također, kontrola hormona štitnjače je vrlo važna **tijekom trudnoće**; optimalna količina ovih hormona iznimno je bitna i ako ovi hormoni nisu dobro regulirani, višestruko se povećava **rizik od prijevremenog poroda**.

Simptomi poremećaja rada štitnjače

Simptome poremećenog rada štitnjače u trudnoći malo je teže prepoznati, jer su slični uobičajenim znakovima trudnoće poput pojačanog znojenja, emotivne uzbuđenosti, nervoze, povraćanja, osjećaja umora, bolova u mišićima...

Osim već spomenutog rizika prijevremenog poroda, pravilan rad štitnjače važan je i za pravilan razvoj ploda. Budući je aktivnost štitne žlijezde pojačana za vrijeme trudnoće, veća je i mogućnost pojave komplikacija, za majku i za dijete, stoga je kontrola vrlo važna.

Ako je trudnoća planirana, preporuča se kontrola prije začeća, te naravno, kao što je navedeno tokom trudnoće.

Uzroci poremećaja rada štitnjače

Uzrok poremećaja rada štitnjače još nije utvrđen, no zna se kako na njega utječu genetika, trudnoća, stres, nedostatak hranjivih tvari, toksini u okolišu, te autoimune bolesti.

Najbolji savijet za čuvanje štitnjače je vođenje zdravog života i redovita kontrola prema spomenutim parametrima. Na krvnu pretragu hormona štitnjače ne morate doći ujutro ili natašte, jer je razina hormona štitnjače u krvi jednaka ujutro i poslijepodne te na njih ne utječe sadržaj pojedene hrane.

Stoga, izdvojite malo vremena za sebe i u bilo koje doba dana provjerite svoju razinu hormona štitnjače, posebice ako patite od spomenutih simptoma.