



Czytelnicy pytają, ekspert odpowiada

Kiedy brakuje energii



FOT. SHUTTERSTOCK

Droga Redakcjo, od dłuższego czasu jestem wiecz- nie zmęczona. Nie rozumiem, co się ze mną dzieje, bo zawsze byłam pełna energii i chęci do działania. Teraz najchętniej nie wstawała- bym z łóżka. No i włosy wypadają mi garściami. Słyszałam, że może to mieć coś wspólnego z tarczycą. Czy to prawda?
Ewelina z Zabrze

To klasyczne objawy niedo- czynności tarczycy i coraz częstszy problem. Choroba może mieć różne przyczyny, ale zawsze jest spowodowana niedoborem ilości hormonów tarczycy w orga- nizmie i w konsekwencji – obni- żonym metabolizmem. Początko- we objawy mogą umknąć naszej uwadze, jednak ich rozwój może spowodować sporo kłopotów zdrowotnych.

Objawy, które powinny za- niepokoić osoby dorosłe, są dość charakterystyczne. Pac- jent odczuwa nieustanne zmę- czenie. Wciąż się pokłada, po- trzebuje odpoczynku, jest senny,

spowolniały ruchowo. Można po- wiedzieć, że „nie ma napędu” i – mówiąc obrazowo – czuje się tak, jakby był odcięty od prądu, bez energii. Często ma poczucie, że jest mu zimno. Charakterystyczne są również takie objawy, jak przy- bieranie na wadze mimo słabe- go apetytu i uporczywe zaparcia. Skóra staje się sucha i szorstka na skutek wzmoczonego rogowace- nia. W dalszym etapie włosy stają się suche i wypadają. Ciśnienie krwi na ogół jest niskie, u części pacjentów jednak może wystę- pować nadciśnienie, natomiast czynność serca – tętno z reguły jest zwolnione. Może dochodzić do obrzęknięcia tkanek miękkich twarzy w okolicy oczu. Człowiek czuje się niezdolny do normalnego funkcjonowania.

Jeśli przemęczenie jest związa- ne ze wzmocnionymi obowiązkami, to po kilkudniowym odpoczynku kondycja wraca do normy. Natomiast **jeśli jest to stan zmę- czenia przewlekłego, apatii, a w sytuacji skrajnej wystę- pują nawet objawy depresji**

i pomimo odpoczynku problem wciąż istnieje, to warto spraw- dzić, czy nie rozwija się niedo- czynność tarczycy.

Nie ma się czego obawiać, bo akurat tę chorobę łatwo diagno- zuje się i leczy. Opisane objawy to dla lekarza wyraźny sygnał, że istnieje stan obniżenia metaboli- zmu. **Lekarze zalecają wtedy wykonanie badań krwi na po- ziom hormonów tarczycy po- to, żeby jednoznacznie ocenić, czy w naszym organizmie nie występuje ich niedobór. Jest to badanie podstawowe.** Oznacza- ny jest poziom tyroksyny wydzie- lanej przez gruczoł tarczowy oraz TSH – hormon przysadki mózgo- wej, która steruje jego pracą. Jeśli ich poziomy są prawidłowe, nie- doczynności nie ma, natomiast obniżenie stężenia tyroksyny we krwi oznacza jawną niedoczyn- ność, co zwykle wymaga leczenia substytucyjnego. Dodatkowo robi się też inne badania, np. lipido- gram, bo przy niedoczynności często obserwujemy podwyższony poziom cholesterolu we krwi, a to obciąża nasz układ krążenia.

U osób dorosłych najczęściej dochodzi do niedoczynności na tle autoimmunologicz- nym: system odpornościowy źle rozpoznaje komórki własnego organizmu – w tym przypadku komórki tarczycy – jako struktury obce. W związku z tym produkuje przeciwciała, które mają – mówiąc krótko – tę tarczycę zniszczyć. Komórki tarczycy są uszkodzane, a tych zdrowych, które produku- ją hormony tarczycy, jest coraz mniej. W końcu niedobór hormo- nów jest na tyle duży, że pojawiają się objawy, o których była mowa wcześniej. Na dalszym etapie postępowania diagnostycznego sprawdza się, czy w organizmie obecne są te przeciwciała, żeby ocenić, czy przyczyną choroby jest autoagresja. Inne przyczyny niedoczynności to efekt przyjmowa- nia niektórych leków kardiolo- gicznych, przebyta wcześniej tera- pia radiojodem bądź operacyjne

usunięcie tarczycy, przewlekłe zapalenia albo zbyt duża dawka leków tzw. tyreostatycznych w le- czeniu nadczynności tarczycy – wtedy niedoczynność wywołana jest postępowaniem terapeutycz- nym, ale jednocześnie dość łatwa do skorygowania.

Jak wygląda leczenie? Wsku- tek postępu medycyny i tech- nologii udało się sztucznie syntetyzować hormony tarczy- cy i dzisiaj każdy ich niedobór możemy uzupełnić. Jeżeli tar- czycza nie może sama wytworzyć hormonów, to podany preparat za- wierający syntetycznie wytworzo- ne hormony tarczycy, L-tyroksynę, uzupełni ich niedobór w organi- zmie. Dla każdego pacjenta daw- ka dobierana jest indywidualnie. Tabletki przyjmuje się najczęściej codziennie rano na czczo. Lecze- nie jest spektakularne i skutecz- ne. Uzupełnianie niedoboru daje bardzo dobre efekty, a pacjent sto- sunkowo szybko odczuwa bardzo wyraźną poprawę samopoczucia i jakości życia. **Po pewnym cza- sie dochodzimy do momentu, w którym poziom hormonów tarczycy jest prawidłowy.**

To, czy niedoczynność tar- czycy jest uleczalna, zależy od jej przyczyny. Jeżeli jest spowo- dowana np. stosowaniem jakichś leków, należy przeprowadzić analizę, czy można je odstawić i zastosować inne, niewpływa- jące na gospodarkę hormonalną tarczycy. Jeżeli przyczyna ustą- pi, niedoczynność może mieć charakter czasowy. Natomiast w sytuacji, w której dochodzi do trwałego uszkodzenia gruczołu tarczowego, jej niedoczynność ma charakter stały. Wtedy przyczyna nie jest możliwa do usunięcia, jednak dzięki stałej suplementacji niedoboru (nawet do końca życia) można normalnie funkcjonować.

LEK. MED. KATARZYNA PIETRZYŁOWSKA-BUCZKOWSKA
Lekarz medycyny, specjalista chorób wewnętrznych z Centrum Medycyny Specjalistycznej „Sanitas” w Gdańsku