



Grad Novi Sad
GRADSKA UPRAVA
ZA ZDRAVSTVO

ASOCIJACIJA
ZA UNAPREĐENJE
ZDRAVLJA



**ŠTITNA ŽLEZDA
JE
POLA TVOGA ZDRAVLJA**

Bolesti štitnjače zauzimaju drugo mesto u grupi endokrinoloških bolesti (odmah iza šećerne bolesti). Američko udruženje kliničkih endokrinologa (AACE) obeležava „Mesec svesnosti o štitnjači“ svake godine u januaru s ciljem podizanja svesti o potrebi preventivnog pregleda i ranog otkrivanja bolesti štitnjače kako bi se izbegle neugodne tegobe i opasne komplikacije.

Žene češće obolevaju od bolesti štitnjače - svaka treća žena ima čvor na štitnjači, a svaka deseta ima neki od poremećaja funkcije štitnjače. Ove bolesti često su udružene s drugim bolestima žlezda s unutrašnjim lučenjem i autoimunim bolestima, srčanim bolestima, problemima u trudnoći, depresijom, hroničnim stresom, anksioznošću.

Bez pravilne ishrane nema zdrave štitnjače, stoga izbegavajte šećer, gluten, kvasac i kravlje mleko. Povećajte unos prehrambenih vlakana jer osobe obolele od hipotireoze sklone su slabijoj probavi i opstipaciji (zatvoru). Namirnice koje su bogate vlaknima su povrće, voće i žitarice od celog zrna.

Namirnice koje je dobro uključiti u svoju ishranu, a ujedno pogoduju funkciji štitnjače su: šargarepa, španat, kajsije, šparoge, maslinovo ulje, avokado, semenke suncokreta, žitarice od celog zrna, banane i riblje ulje.

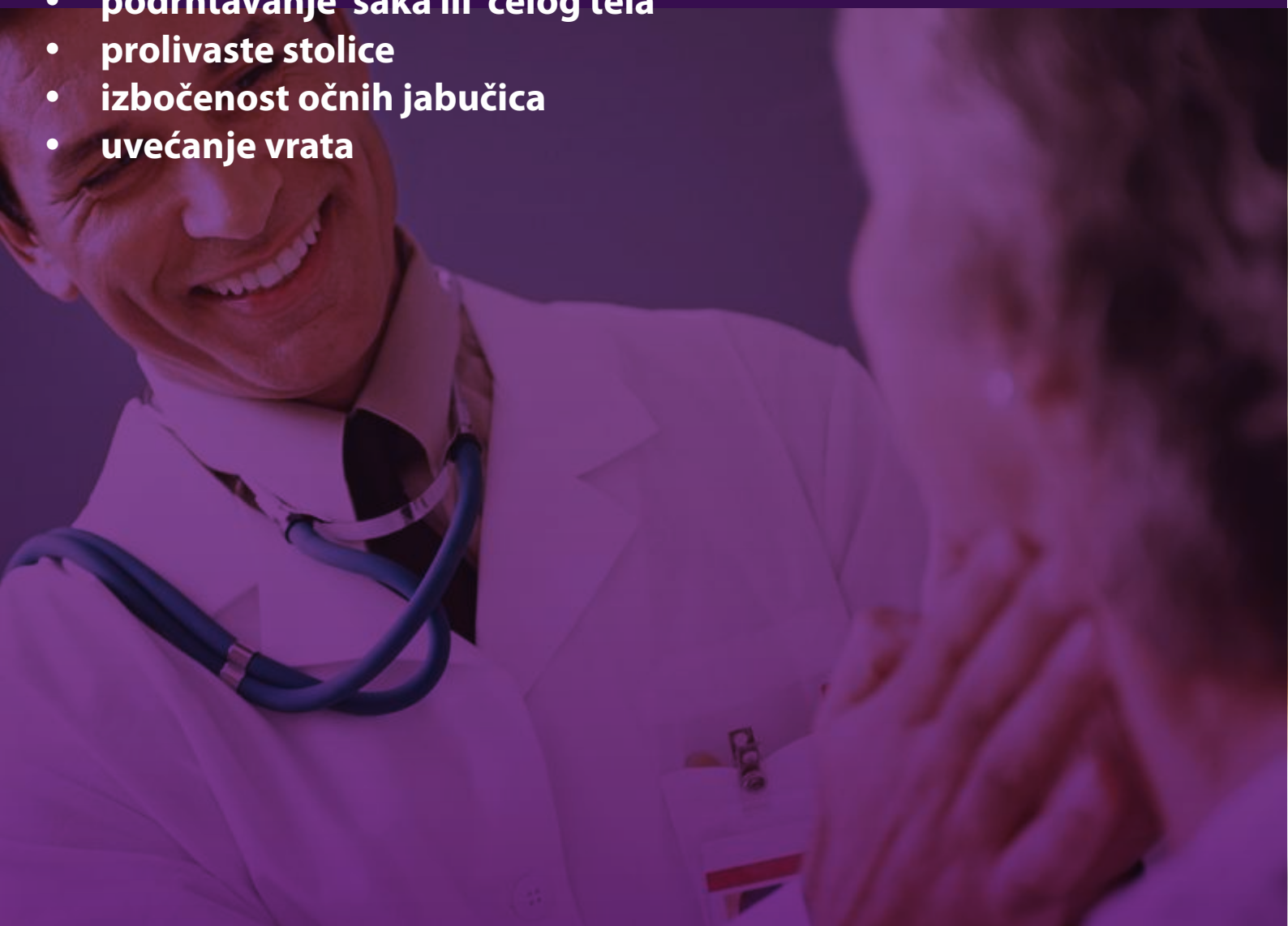
Namirnice čiji bi unos trebalo smanjiti zbog mogućnosti ometanja apsorpcije joda su: kupus, kelj, brokoli, gorušica (senf), pasulj, semenke lana, slatki krompir, kikiriki i proizvodi od soje. Nemojte ih u potpunosti izbaciti već ograničite unos na dva do tri puta nedeljno. Probiotici utiču na regulaciju mikroflore creva, konzumirajte probiotičke jogurte, kefir, kiseli kupus i ostalo ukiseljeno povrće.

POVEĆANA FUNKCIJA ŠTITASTE ŽLEZDE - HIPERTIREOIDIZAM

Kod povećane funkcije štitaste žlezde postoji višak hormona T4 (tiroksin) ili T3 (trijodtironin) ili oba hormona. Ovi hormoni podstiču metabolizam, koji postaje ubrzan. Povećana funkcija štitne žlezde mnogo se češće javlja kod žena, i do deset puta više nego kod muškaraca, i to najčešće se javlja između 30 i 40 godina, mada se može naći i ranije odnosno kasnije.

Znaci povećane funkcije štitne žlezde su:

- lupanje srca
- pojačano znojenje
- gubitak na težini
- bolovi u mišićima
- nervoza
- podrhtavanje šaka ili celog tela
- prolivaste stolice
- izbočenost očnih jabučica
- uvećanje vrata



SMANJENA FUNKCIJA ŠTITASTE ŽLEZDE - HIPOTIREOIDIZAM

Kod smanjene funkcije štitaste žlezde postoji smanjeno lučenje njenih hormona i usled toga dolazi do njihovog nedostatka u organizmu.

Znaci smanjene funkcije štitne žlezde su:

- povećanje telesne mase
- usporenost
- neraspoloženje
- suva i perutava koža
- usporen srčani rad
- zatvor
- otoci očnih kapaka šaka i potkolenica



ZAPALJENJA ŠTITASTE ŽLEZDE

Najznačajniji zapaljenski procesi u štitastoj žlezdi su subakutni granulomski tireoiditis i hronični limfocitni tireoiditis.

Znaci subakutnog granulomskog tireoiditisa su:

- **povišena temperatura**
- **bol u vratu**
- **slabost i malaksalost**
- **gubitak na telesnoj masi**
- **u početku postoji i lupanje srca**

Hronični limfocitni tireoiditis najčešće je praćen smanjenom funkcijom štitaste žlezde.



STRUMA

Struma je svako uvećanje štitaste žlezde koje može da izmeni normalan izgled vrata.

Uvećanje može biti opšte (difuzno) ili u vidu čvorova (nodozno). Struma nekada nastaje kao nedostatak joda i, u nekim slučajevima selena, koji se nalaze u hrani i utiču na stvaranje hormona štitaste žlezde, i tada se naziva endemska, jer se više javlja u krajevima u kojima nema ovih činilaca.

Sem spoljašnih faktora i genetskih činilaca na pojavu strume utiču i uslovi života i ishrane.

Dijagnoza se postavlja na osnovu kliničkog pregleda, rezultata hormona štitaste žlezde, ultrazvučnog pregleda, te, po potrebi dodatnih specijalističkih pregleda.

TUMORI ŠTITASTE ŽLEZDE

Tumori štitaste žlezde mogu biti dobroćudni i zloćudni. Dijagnoza se postavlja na osnovu kliničkog i ultrazvučnog pregleda, laboratorijskih pretraga, pregleda sa primenom kontrasta (scintigrafije), te dodatnih metoda ispitivanja, a lečenje je operativno i primenom radioaktivnog joda.

KAKO SPREČITI I RANO OTKRITI BOLESTI ŠTITASTE ŽLEZDE

Glavna mera sprečavanja tzv „endemske“ strume je dodavanje joda u hranu i vodu, a u cilju ranog otkrivanja poremećaja važno je pratiti svoje stanje, te se javiti lekaru u slučaju da postoje znaci poremećaja. Rano otkrivanje poremećaja građe ili funkcije štitaste žlezde omogućava uspešno lečenje.

