



Podstępne Hashimoto

Choroba Hashimoto jest lekceważona zarówno przez lekarzy, jak i pacjentów ze względu na indywidualny przebieg i nietypowe objawy. Często myli się ją z innymi chorobami – reumatyzmem czy depresją, a samych pacjentów niejednokrotnie podejrzewa się o hipochondrię.

Choroba Hashimoto (autoimmunizacyjne zapalenie tarczycy) jest mało znana, a jednocześnie jest najczęściej spotykaną chorobą autoimmunizacyjną. Różne źródła podają, że zapada na nią około 10–12 proc. populacji. Częściej chorują na nią kobiety. Ma bardzo indywidualny przebieg. Nie wszystkie objawy występują jednocześnie, niektóre z nich mogą pojawić się później, kiedy choroba bardzo się już rozwinie, inne dopiero po latach. Proces „niszczenia” tarczycy często toczy się niezauważalnie. Charakterystyczne jest również „rozlanie” objawów po całym organizmie.

Dlaczego tak ważne jest wykrycie choroby Hashimoto? Zapalenie tarczycy o podłożu autoimmunizacyjnym doprowadza do niedoczynności tarczycy. Nierzadko Hashimoto współwystępuje z innymi chorobami autoimmunizacyjnymi – cukrzycą, schorzeniami reumatycznymi, celiakią, autoimmunizacyjną chorobą wątroby, endometriozą, bielactwem nabytym czy łysieniem plackowatym – co dodatkowo utrudnia prawidłowe jej rozpoznanie.

Rola tarczycy

Tarczyca jest nieparzystym organem należącym do układu wydzielania wewnętrznego. Znajduje się w przednio-bocznej części szyi, poniżej krtani, tuż pod skórą. Dzięki takiemu położeniu jej powiększenie można zauważyć gołym okiem. Możliwe jest też badanie palpacyjne¹. Tarczyca produkuje hormony niezwykle ważne dla funkcjonowania ludzkiego organizmu: tyroksynę T4 i trójiodotyroninę T3. Prawidłowe funkcjonowanie tarczycy zależy od jodu. Ludzki organizm nie potrafi go wytworzyć, dlatego musi być on dostarczany wraz z pożywieniem. Ta zależność od czynnika zewnętrznego wyróżnia tarczycę spośród innych gruczołów dokrewnych.

¹ Jest to badanie dotykiem, które polega na takim macaniu palcami, aby wyczuć rozmiar, kształt, twardość lub położenie określonej struktury anatomicznej. Tą metodą diagnostyki medycznej mierzy się np. puls.

Optymalny poziom hormonów tarczycy jest kluczowym czynnikiem wpływającym na jakość życia i zdrowie człowieka w ciągu całego życia. Obniżone tempo przemiany materii powoduje objawy, które mogą być odmienne u poszczególnych osób. Ma on olbrzymi wpływ także na psychiczną odporność człowieka. Nietrudno więc odgadnąć, że kiedy dochodzi do zaburzenia funkcji tego organu, zarówno ciało, jak i psychika zostają wytrącone z równowagi. Hormony tarczycy są odpowiedzialne za rozwój i metabolizm. Niedoczynność tarczycy typu Hashimoto jest chorobą ogólnoustrojową, dlatego też rozpoznanie i leczenie niedoczynności tarczycy jest konieczne w każdym przypadku, a w szczególności u dzieci i młodzieży, ponieważ ich ogólny rozwój fizyczny i umysłowy zależy od prawidłowej funkcji tarczycy.

Rozpoznanie i leczenie niedoczynności tarczycy jest jedną z kluczowych umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu lekarza.

Jak stwierdzić Hashimoto?

Typowe objawy są dolegliwościami związanymi z niedoczynnością tarczycy:

- osłabienie, stałe zmęczenie,
- depresyjny nastrój, depresja, ataki lęku i paniki, rozdrażnienie,
- niskie ciśnienie krwi,
- tycie,
- ciągle uczucie chłodu, obniżona temperatura ciała,
- wypadanie włosów,
- osłabienie koncentracji, osłabienie pamięci,
- zaburzenia rozwoju psychicznego i fizycznego u dzieci (objawy ADHD),
- zaburzenia cyklu miesięczkowego – obfite miesiączki i trudności z zająciem w ciąży u kobiet,
- zaparcia, wzdęcia,
- łuszcząca się i swędząca skóra głowy,
- apatyczny wyraz twarzy, poranne obrzęki wokół oczu,
- nocne mrowienie oraz drętwienie dłoni i przedramion (zespół cieśni nadgarstka),

- zaburzenia osobowości,
- zawroty głowy,
- obniżone libido.

W naturalnym przebiegu choroby Hashimoto mogą pojawić się również objawy nadczynności tzw. Hashitoxicosis.

Aby jednak właściwie rozpoznać chorobę Hashimoto, należy zrobić badanie USG tarczycy oraz oznaczyć poziom przeciwciał anty-TPO, anty-TG we krwi. Trzeba też sprawdzić poziom TSH, T3 i T4, by określić stopień niedoczynności tarczycy. Warto podkreślić, że wchłanianie, metabolizm hormonów oraz ich działanie na komórki jest procesem zbyt złożonym, aby pełną diagnozę postawić jedynie w oparciu o wyniki badań poziomu stężenia TSH i T4. Choroba Hashimoto, jak i niedoczynność tarczycy muszą być diagnozowane i leczone na podstawie objawów klinicznych.

Leczenie i zmiana odżywiania przywracają dobrą kondycję

Leczenie niedoczynności tarczycy polega na podawaniu hormonów tarczycy. W większości przypadków przynosi to oczekiwany efekt i dlatego wielu lekarzy uważa Hashimoto za chorobę lekką i łatwą w leczeniu. Pozostaje jednak wciąż grupa stanowiąca 15–20 proc. chorych (około 1–2 proc. populacji), u której pomimo wyrównania poziomu hormonów tarczycy we krwi dolegliwości nie ustępują. Konieczne jest wówczas ponowne przeanalizowanie wszystkich symptomów zgłaszanych przez pacjenta. Trzeba zwrócić szczególną uwagę na odżywianie. Częstokroć wykluczenie laktozy, glutenu czy cukru przyczynia się do ustąpienia wielu objawów. Obserwuje się też wówczas wyciszenie procesów autoimmunizacyjnych. Połączenie kilku elementów – właściwie dobrana dawka hormonu, zmiana diety i trybu życia – przynosi poprawę stanu zdrowia i komfortu funkcjonowania.

Na podst. książki „Jak żyć z Hashimoto?”
Hanna H. Chmielewska
Fundacja „JakMotyl”

Wzrost zachorowań na choroby autoimmunizacyjne może też wyjaśniać niedobór witaminy D. Znaczenie tego związku dla całego organizmu wykracza daleko poza tradycyjnie przypisywane jej zadanie, czyli regulację gospodarki wapniowej. Niedobór witaminy D osłabia odporność komórkową, odgrywającą główną rolę w powstawaniu i rozwoju chorób autoimmunizacyjnych.

Układ immunologiczny w chorobie Hashimoto atakuje własną tarczycę, omyłkowo rozpoznając jej tkankę jako obcą. Wciąż nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Przypuszcza się, że w przypadku tej choroby znaczenie mogą mieć zarówno czynniki genetyczne, zakażenia wirusowe, bakteryjne, czynniki środowiskowe, skutki uboczne działań leków, obciążenia psychiczne, jak i hormony – początek choroby często przypada na okresy przestrojenia hormonalnego: dojrzewanie, przekwitanie czy ciąża. Zauważa się również, że laktoza i gluten mają zły wpływ na układ immunologiczny. U osób chorujących na Hashimoto często występuje nietolerancja laktozy i glutenu.