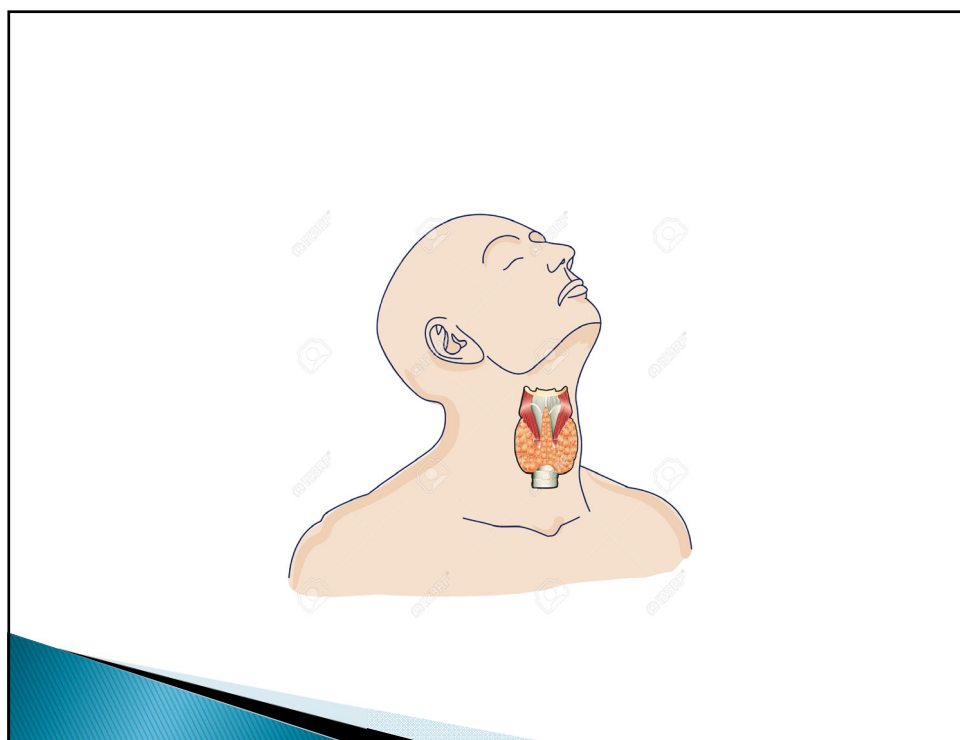
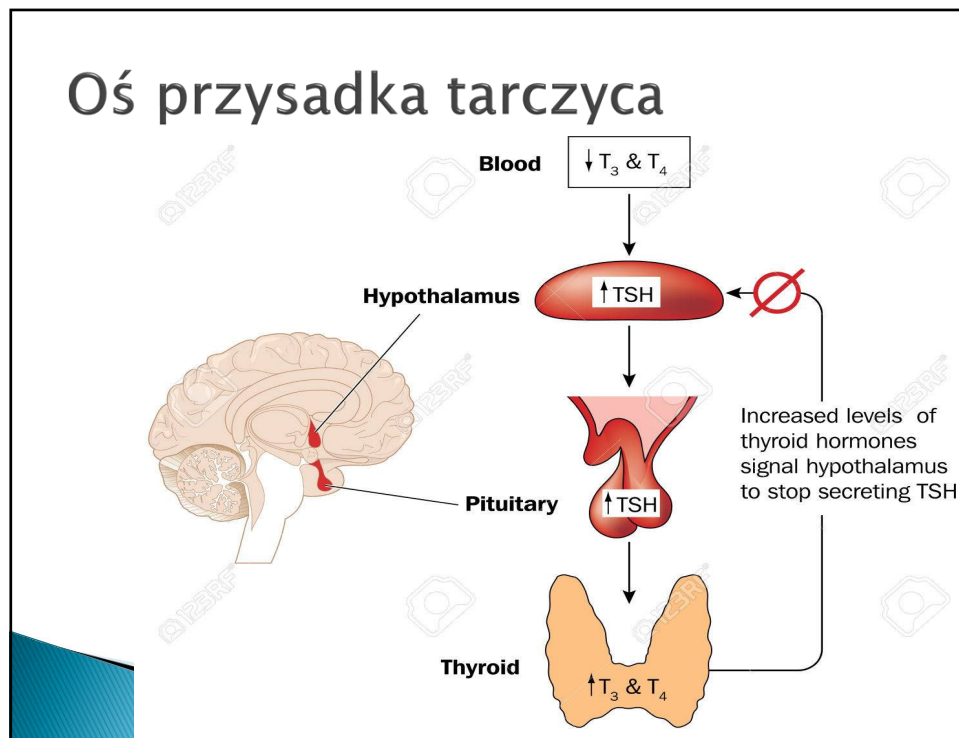


# Hashimoto

Lek. med. Jadwiga Mandziewska



## Oś przysadka tarczyca



## Objawy niedoczynności

- ▶ Nasilone zmęczenie
- ▶ Poczucie zimna, najbardziej stopy i ręce
- ▶ Nasilona senność
- ▶ Przybieranie na wadze
- ▶ Zaparcia
- ▶ Depresja, lęki i obniżony napęd
- ▶ Wypadanie włosów i brwi
- ▶ Sucha skóra, zwiększone rogowacenie stóp
- ▶ Tzw. „mgła mózgową”

## Objawy nadczynności

- ▶ Kołatania serca
- ▶ Nasilone chudnięcie
- ▶ Wewnętrzne rozedrganie
- ▶ Zaburzenia snu, bezsenność
- ▶ Nocne poty
- ▶ Nadmiernie wygładzona skóra
- ▶ Zwiększony napęd

## Zapalenie autoimmunologiczne

- ▶ Choroba Hashimoto jest zapaleniem tarczycy
- ▶ Nadczynność i niedoczynność są efektem stanu zapalnego
- ▶ Leczymy stan zapalny
- ▶ Pierwszym krokiem powinno być znalezienie przyczyny zapalenia

- ▶ Th-1 to limfocyty pomocnicze wspierające odpowiedź komórkową
- ▶ Th-2 to limfocyty wspierające odpowiedź humoralną
- ▶ Brak równowagi między tymi reakcjami zaburza działanie układu immunologicznego, powoduje „pożar” który nasz organizm nie umie ugasić
- ▶ Reakcja układu immunologicznego kieruje się przeciw własnym komórkom

## Równowaga układu immunologicznego

Th 1

IL-4  
IL-13  
IL-10

IL 2  
IL-12  
Czynnik martwicy  
Nowotworów  
Interferon

Th 2

## Modulatory układu immunologicznego

- ▶ Witamina D3
- ▶ Kwasy omega 3 i 6
- ▶ Glutation

## Substancje wspierające gałąź Th-2

- ▶ Wyciąg z pestek grejpfruta
- ▶ Kofeina
- ▶ Wyciąg z zielonej herbaty
- ▶ Rezwertrol
- ▶ Likopen
- ▶ Piktogenol (wyciąg z kory sosny morskiej, silny antyoksydant)

## Substancje wspierające gałąź Th-1

- ▶ Echinacea
- ▶ Lukrecja
- ▶ Melisa
- ▶ Wyciąg z grzybów maitake

## Na zaburzenia aktywności układu immunologicznego mają wpływ

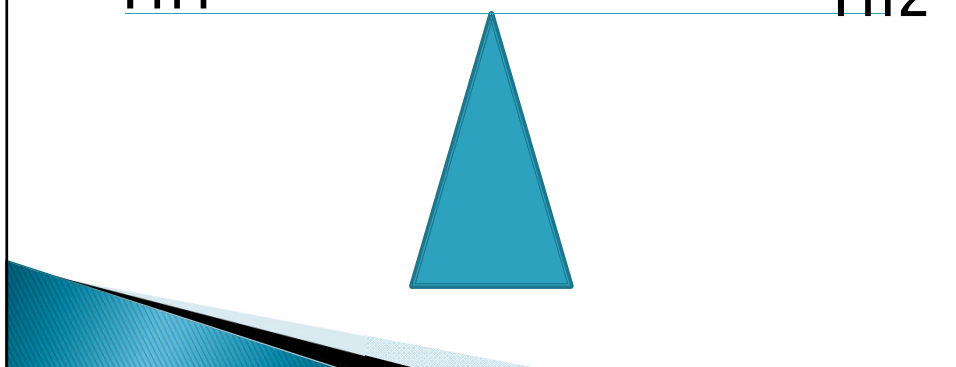
- ▶ Dieta bogata w węglowodany powodująca duże wahania poziomu glukozy i insuliny
- ▶ Przewlekłe infekcje bakteryjne jak borelioza, jersinioza,
- ▶ Przewlekłe infekcje wirusowe jak wirus opryszczki, wiru Epstein Barra, cytomegalii, wirusowego zapalenia wątroby
- ▶ Infekcje pasożytnicze
- ▶ Dysbakterioza jelitowa
- ▶ Zespół nieszczelnego jelita i wiążące się z tym nietolerancje pokarmowe. Najczęściej gluten i kazeina
- ▶ Nieprawidłowa praca nadnerczy, tzw. zespół wypalenia nadnerczy

## Równowaga układu immunologicznego

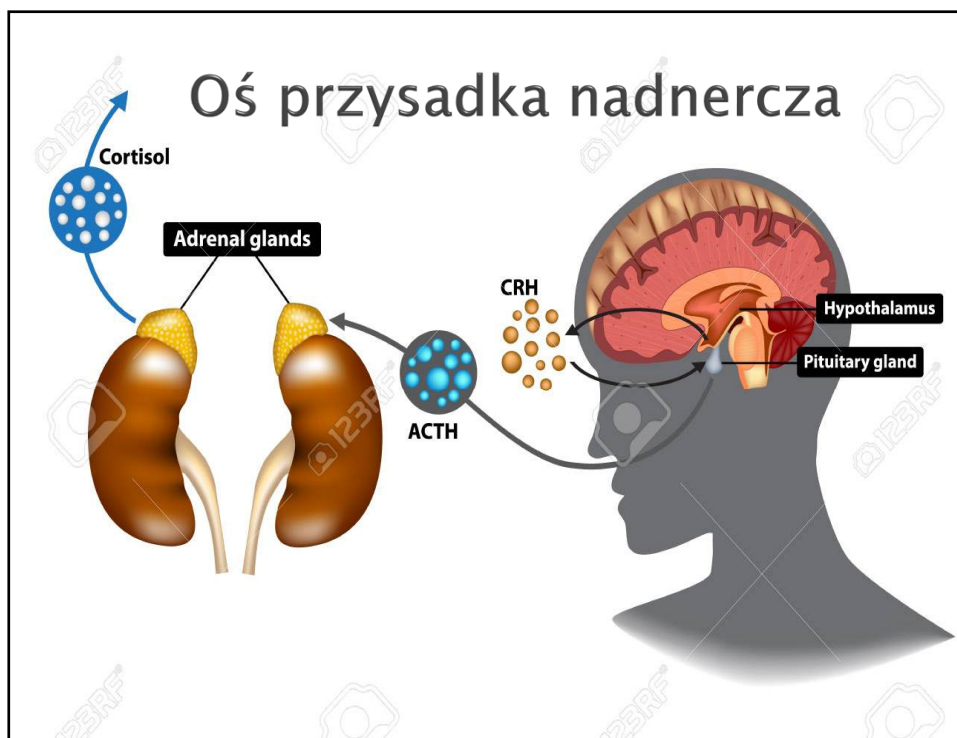


Th1

Th2



## Oś przysadka nadnercza



Wyczerpanie nadnerczy spowodowane współczesnym trybem życia, a przede wszystkim przewlekłym stresem, zanieczyszczeniem środowiska, nieprawidłowym odżywianiem jest jednym z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych. Jest bardzo trudne do zdiagnozowania w standardowych badaniach. Przy diagnozie opieram się głównie na obrazie klinicznym, czyli objawach

## Objawy wyczerpania nadnerczy

- ▶ Przewlekłe zmęczenie
- ▶ Trudności w porannym wstawaniu z łóżka
- ▶ Zwiększony napęd wieczorem i trudności w zaśnięciu
- ▶ Płytszy sen w nocy
- ▶ Obniżona temperatura ciała
- ▶ Chwiejność emocjonalna
- ▶ Obniżona odporność
- ▶ Alergie i astma
- ▶ Stresowe bóle głowy



## Objawy wyczerpania nadnerczy

- ▶ Objawy hipoglikemii z powodu przesunięcia lub opuszczenia posiłku
- ▶ Posiłek zmniejsza uczucie zmęczenia
- ▶ Łaknienie na słodczyce i kawę
- ▶ Niskie ciśnienie krwi
- ▶ Zawroty głowy, mroczki podczas szybkiego podnoszenia się

## Wpływ wyczerpania nadnerczy na tarczycę

- ▶ Pogorszenie tkankowej konwersji ft4 do ft3
- ▶ Utrata wrażliwości receptorów komórkowych na hormony tarczycy
- ▶ Pośredni wpływ na oś podwzgórze przysadka tarczyca
- ▶ Osłabienie bariery immunologicznej jelit, płuc i mózgu (bariera krew-mózg), co w konsekwencji prowadzi do nasilenia procesów zapalnych

## Leczenie

- ▶ Ograniczenie stresu
- ▶ Techniki relaksacyjne
- ▶ Dieta bogata w warzywa, za wyjątkiem skrobiowych – ziemniak
- ▶ Zmniejszenie zawartości węglowodanów w diecie na rzecz tłuszczów – stabilizacja poziomu glukozy
- ▶ Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT
- ▶ Adaptogeny – roślinne substancje regulujące fizjologiczną reakcję na stres: rhodiola (różeńiec górski), ashwagandha, bazylija azjatycka, gotu kola, żeńszeń, suma (żeńszeń brazylijski), korzeń lukrecji

## Leczenie

- ▶ Regularny sen, najlepiej zasypiać 22–23
- ▶ Unikanie toksyn, używek, sztucznych dodatków typu konserwanty, barwniki
- ▶ Unikanie przeciążenia fizycznego – duże wysiłki z obciążeniem
- ▶ Ruch, np. spacer, rower
- ▶ Witamina C, witaminy z grupy B
- ▶ Cynk, magnez
- ▶ Fosfatydyloseryna (niezbędny fosfolipid biorący udział w budowie błon komórkowych)
- ▶ ŚMIECH

