

# BADAJ SWOJĄ TARCZYCĘ

Według danych statystycznych na choroby tarczycy choruje ok **22% Polaków**.

Na choroby tarczycy zapadają około **8,5 razy częściej kobiety** niż mężczyźni.

Celiakia i Hashimoto są chorobami współistniejącymi (około 7%).

Występowanie choroby autoimmunizacyjnej trzykrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia kolejnych.

## OBJAWY NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY:

- Przybieranie na wadze bez wyraźnego powodu
- Ospalość i zmęczenie • Zamglony umysł
- Zwiększona wrażliwość na zimno
- Depresja
- Zaparcia, wzdęcia
- Refluks • Ochrypliły głos
- Osłabienie koncentracji
- Sucha skóra i włosy
- Wypadanie włosów
- Rozdwajające się paznokcie
- Osłabienie mięśni
- Zespół ciąży nadgarstka
- Zaburzenia miesiączkowania
- Bezpłodność
- Zatrzymanie płynów w organizmie
- Opuchnięte powieki
- Wole –nie zawsze jest obecne

## OBJAWY NADOCZYNNOŚCI TARCZYCY:

- Przybieranie na wadze bez wyraźnego powodu
- Osłabiony apetyt
- Zwolniona akcja serca
- Ospalość i zmęczenie
- Zamglony umysł
- Zwiększona wrażliwość na zimno
- Depresja
- Zaparcia, wzdęcia
- Refluks
- Kaszel lub/i katar niewiadomego pochodzenia
- Ochrypliły głos

## PODSTAWOWE BADANIA

- TSH - hormon tyreotropowy
- FT3 – wolna tyroksyna
- FT4 – wolna trijodotyronina
- Przeciwciała any-TPO czyli przeciwciała skierowane przeciwko peroksydazie tarczycowej
- Przeciwciała anty-Tg czyli przeciwciała skierwane przeciwko tyreoglobulinie
- Przeciwciała anty – TRAb czyli przeciwciała przeciwko receptorowi TSH
- Badanie ultrasonograficzne tarczycy

## DLACZEGO TARCZYCA JEST WAŻNA?

*Hormony tarczycy kontrolują podstawową aktywność wszystkich komórek w naszym ciele. Nasz metabolizm, wzrost i rozwój zależą od tarczycy.*

*Kiedy ten organ pracuje prawidłowo, mamy energię i dobre samopoczucie. Kiedy zaczyna szwankować, pojawiają się problemy zdrowotne. Hormony wydzielane przez tarczycę wchodzą w interakcje z wszystkimi innymi hormonami, w tym insuliną, kortyzolem i hormonami płciowymi, takimi jak estrogen, progesteron i testosteron. Powiązanie hormonów i wzajemne ich oddziaływanie na siebie wyjaśnia, dlaczego źle funkcjonująca tarczycza niekorzystnie wpływa na różne objawy i choroby.*

*Ze względu na udział hormonów tarczycy w regulacji przemian metabolicznych objawy dysfunkcji tarczycy mogą być różne i obejmować wiele narządów i układów. .*

## JAKA DIETA?

- Uzupełniająca niedobory pokarmowe
- Odpowiednio zbilansowana
- Wspomagająca pracę tarczycy
- Eliminująca produkty zaburzające pracę gruczołu tarczowego
- Poprawiająca funkcje trawienne
- Poprawiająca pracę wątroby i jelit
- Biorąca pod uwagę choroby współistniejące
- Wyciszająca stan zapalny
- Z dopasowaną suplementacją
- Spersonalizowana

