

JAK ROZPOZNAĆ
I SKUTECZNIE LECZYĆ
CHOROBY TARCZYCY



HASHIMOTO

DR EBERHARD J.
WORMER

DR EBERHARD J.
WORMER

HASHIMOTO

JAK ROZPOZNAĆ
I SKUTECZNIE LECZYĆ
CHOROBY TARCZYCY

PRZEŁOŻYŁA:
Monika Kilis



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*Hashimoto – Symptome richtig erkennen, Ursachen und Therapien finden,
Selbsthilfeangebote nutzen*

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Sakramir (iStock.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © Dr. med. Eberhard J. Wormer, 2014

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Monika Kilis

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-65601-63-6



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Spis treści

Przedmowa	11
Wprowadzenie	13
TARCZYCA	19
Gruczoł z funkcją kontrolną	21
Anatomia i histologia	26
Funkcje tarczycy	28
Hormony tarczycy	30
Tarczyca w pętli sprzężenia zwrotnego	34
Tyreotropina (TSH)	38
Hormony tarczycy – model	40
Tyreoliberyna (TRH)	41
Prawidłowe funkcjonowanie tarczycy	42
Niedoczynność tarczycy – hipotyreoza	42
Nadczynność tarczycy – hipertyreozę	44
Możliwości badania tarczycy	45
Wole	46
<i>Wywiad lekarski (anamneza)</i>	47
<i>Badanie fizykalne</i>	47
<i>Badania laboratoryjne</i>	47

<i>Ultrasonografia</i>	51
<i>Scyntygrafia</i>	52
<i>Histologia</i>	54
CHOROBA HASHIMOTO	57
Gdy układ immunologiczny niedomaga	59
100 lat choroby Hashimoto	60
Charakterystyka choroby	62
<i>Przebieg choroby</i>	63
<i>Zachorowalność</i>	65
Przyczyny	66
<i>Mechanizmy immunologiczne</i>	66
<i>Mechanizmy genetyczne</i>	67
Objawy	67
<i>Objawy niedoczynności tarczycy</i>	68
<i>Objawy nadczynności tarczycy</i>	72
<i>Objawy chorób autoimmunologicznych</i>	75
Czynniki ryzyka	80
<i>Czynniki genetyczne</i>	81
<i>Infekcje</i>	82
<i>Obciążenie jodem</i>	83
<i>Leki</i>	86
<i>Niedobór witaminy D</i>	87
<i>Niedobór selenu</i>	88
<i>Nietolerancja glutenu</i>	89
<i>Obciążenie psychiczne</i>	90
<i>Zmiany hormonalne</i>	91

Diagnoza	93
Choroba Hashimoto u kobiet, mężczyzn i dzieci	97
<i>Wiek rozrodczy</i>	98
<i>Ciąża</i>	101
<i>Menopauza</i>	102
<i>Choroba Hashimoto u dzieci</i>	102
<i>Choroba Hashimoto u mężczyzn</i>	103
 Możliwości terapeutyczne	103
Terapia hormonalna	106
Leczenie L-tyroksyną	108
Leczenie kombinacją T3/T4	112
Antyoksydanty	113
Witamina D	115
 SAMOPOMOC	119
Ścieżka inicjatywy własnej	121
Lekarz jako czynnik stresu	122
Środowisko prywatne jako czynnik stresu	124
Partner jako czynnik stresu	125
Redukcja stresu poprzez relaksację	126
Zdrowa dieta	132
Unikanie czynników ryzyka	137
 Informacje	139
 Słowniczek	143

Przedmowa

Nazwa *zapalenie tarczycy Hashimoto* sugeruje, że chodzi o chorobę rzadką i egzotyczną. Tymczasem mamy do czynienia z czymś wręcz przeciwnym, mianowicie z najczęściej występującą znaną chorobą autoimmunologiczną, czyli postępującym zapaleniem tkanki tarczycy, prowadzącym w efekcie do utraty funkcji tego gruczołu.

Osoby zdrowe nie są w stanie zauważyć, że tarczyca wpływa na działanie niemal wszystkich organów. Zmienia się to, gdy pojawiają się zaburzenia – dochodzi wówczas do rozregulowania skomplikowanego systemu, którego niezwykle istotną częścią jest równowaga hormonalna. W konsekwencji zaczynają występować liczne, niekiedy uporczywe i nierzadko zagadkowe dolegliwości. Bez wątpienia istnieje wielkie zapotrzebowanie na informacje o tarczycy w ogóle, a o chorobie Hashimoto w szczególności.

Niniejszy zwięzły poradnik prezentuje w skrócie podstawowe informacje na temat funkcji tarczycy, diagnosty-

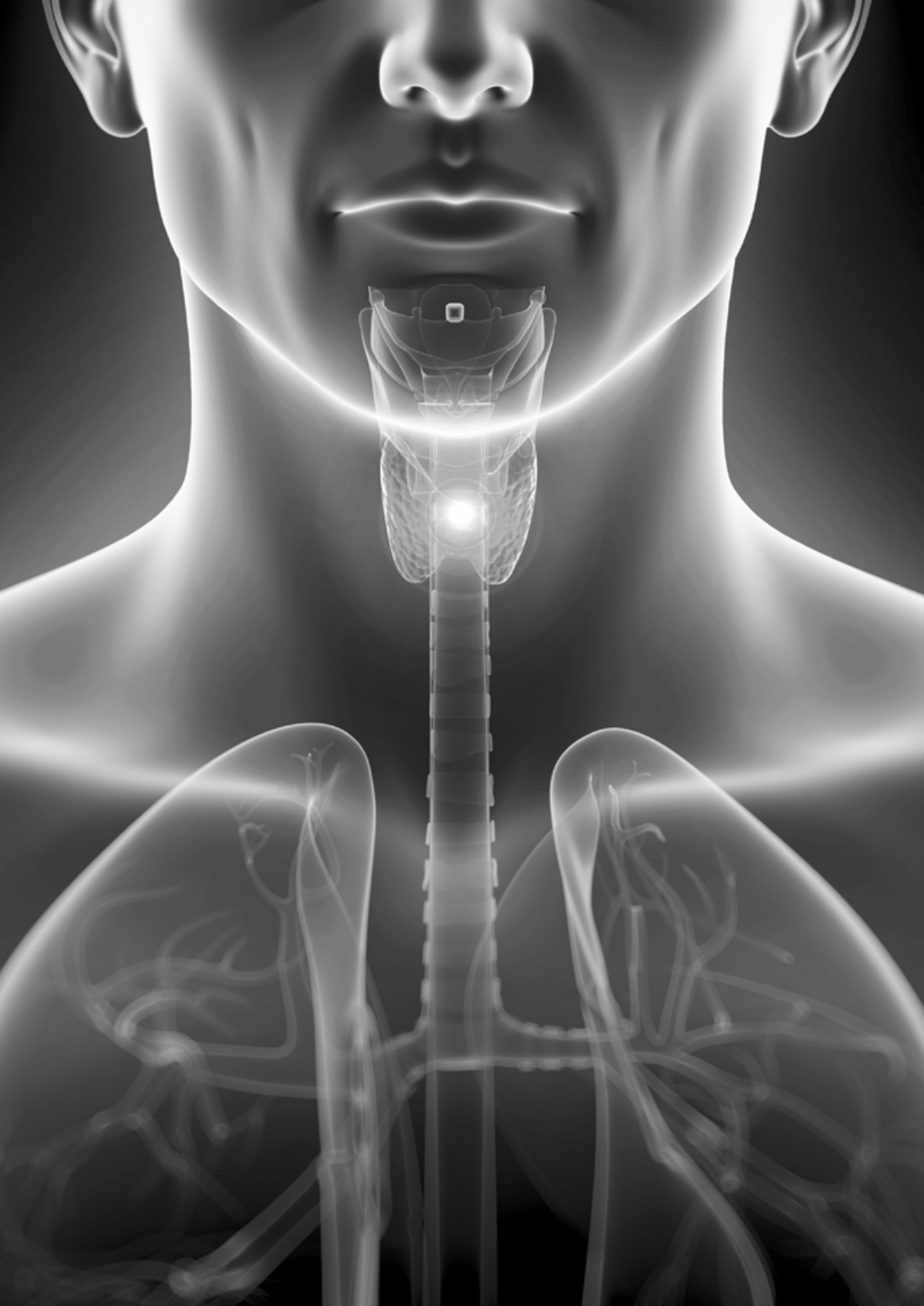
ki endokrynologicznej, cech charakterystycznych choroby, czynników ryzyka, aktualnych koncepcji terapeutycznych i strategii radzenia sobie w wypadku zachorowania.

Dr n. med. Eberhard J. Wormer

Gruzoł z funkcją kontrolną

Tarczycę (łac. *glandula thyreoidea*) w uproszczeniu można uznać za rodzaj „agencji” mającej na celu dostarczanie energii poprzez pobudzanie metabolizmu (przemiany materii). Jest to gruczoł zintegrowany z systemem regulacji, czyli systemem kontroli, nadrzędnych „agencji” organizmu (przysadką mózgową i podwzgórzem). Należy ona do gruczołów wydzielania wewnętrznego (dokrewnych), produkujących hormony. Hormony są substancjami semiochemicznymi, które przez krew docierają do poszczególnych organów, gdzie łączą się z odpowiednimi strukturami komórkowymi (receptorami), wywołując określone działania.

Tarczycę należy traktować jako część całego systemu wewnątrzwydzielniczego (dokrewnego). Wszystkie organy produkujące hormony stanowią bowiem złożoną sieć o zamkniętym, ściśle określonym obszarze działania, którym jest produkcja hormonów. Wspomniana sieć pozostaje pod wpływem autonomicznego (wegetatywnego) układu nerwowego. Poziom hormonów we krwi (wartość rzeczywista) kontrolowany jest przez odpowiednie sensory, następnie oceniany i dopasowywany do rzeczywistego zapotrzebowania organizmu (wartość żądana). W systemie



tym zachodzi zjawisko zwane pozytywnym i negatywnym sprzężeniem zwrotnym. Wszystkie te skomplikowane procesy służą jednemu celowi, którym jest utrzymanie wewnętrznej równowagi funkcjonowania narządów (homeostaza).

Jeżeli chodzi o zaburzenia czynności tarczycy, wskazane jest kontrolowanie ogólnego obrazu pracy wszystkich gruczołów produkujących hormony. Dzięki temu łatwiej można zrozumieć „niezrozumiałe” objawy niedoczynności i nadczynności tego gruczołu. Zaburzenia pracy tarczycy wywołują bowiem skutki również w obszarze działania innych gruczołów dokrewnych i mogą dotyczyć także metabolizmu cukrów (cukrzyca, nadwaga), funkcji seksualnych (płodność), odporności na stres (kortyzon) oraz układu sercowo-naczyniowego (ciśnienie krwi). Następstwa wspomnianych zaburzeń są bardzo rozległe, a ich zakres rozciąga się od wyższych czynności mózgu (podwzgorze komunikuje się z układem limbicznym) aż po komórki mięśniowe – co oznacza występowanie najróżniejszych objawów: począwszy od depresji, a skończywszy na bólach pleców i kręgosłupa.

ORGANY PRODUKUJĄCE HORMONY

Organ	Hormony
Podwzgórze	ADH, oksytocyna, RH, IH
Przysadka mózgowa	ACTH, FSH, LH, TSH, GH, prolaktyna
Tarczyca	T3 (trójiodotyronina), T4 (tyroksyna/tetrajodotyronina), kalcytonina
Przytarczycy	parathormon
Trzustka	insulina, glukagon, somatostatyna
Kora nadnerczy	aldosteron, kortyzol, androgeny
Rdzeń nadnerczy	adrenalina, noradrenalina
Nerki	erytropoetyna, trombopoetyna, hormon D ₃
Jajniki	estradiol, progesteron, testosteron
Jądra	testosteron
Łożysko	HCG, estrogeny, gestageny
Inne organy: wątroba, przedsionki serca, organy trawienne Hormony tkankowe: prostacyklina/prostaglandyny, histamina, serotoninina	

	Działanie
	Retencja wody (gospodarka wodna organizmu), skurcze porodowe, hormony uwalniające (liberyny)
	Wzrost, dojrzewanie pęcherzyka jajnikowego/produkcja spermy, aktywacja hormonów gruczołów płciowych i tarczycy, laktacja
	Wzrost, rozwój, aktywacja metabolizmu, wytwarzanie ciepła, zużycie tlenu, aktywacja serca, kalcytonina: metabolizm wapnia, budowa kości
	Metabolizm wapnia, degradacja kości
	Metabolizm cukru, somatostatyna: blokuje wzrost
	Regulacja krążenia krwi, hormony stresu, tworzenie i rozpad białka
	Wpływ na aktywność wielu organów (serce, płuca, naczynia krwionośne, żołądek, jelita, pęcherz moczowy, tkanka tłuszczowa, oczy) poprzez receptory α/β
	Wytwarzanie krwi, produkcja witaminy D
	Żeńskie/męskie hormony płciowe
	Męski hormon płciowy
	Hormony ciążowe



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

HASHIMOTO

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl