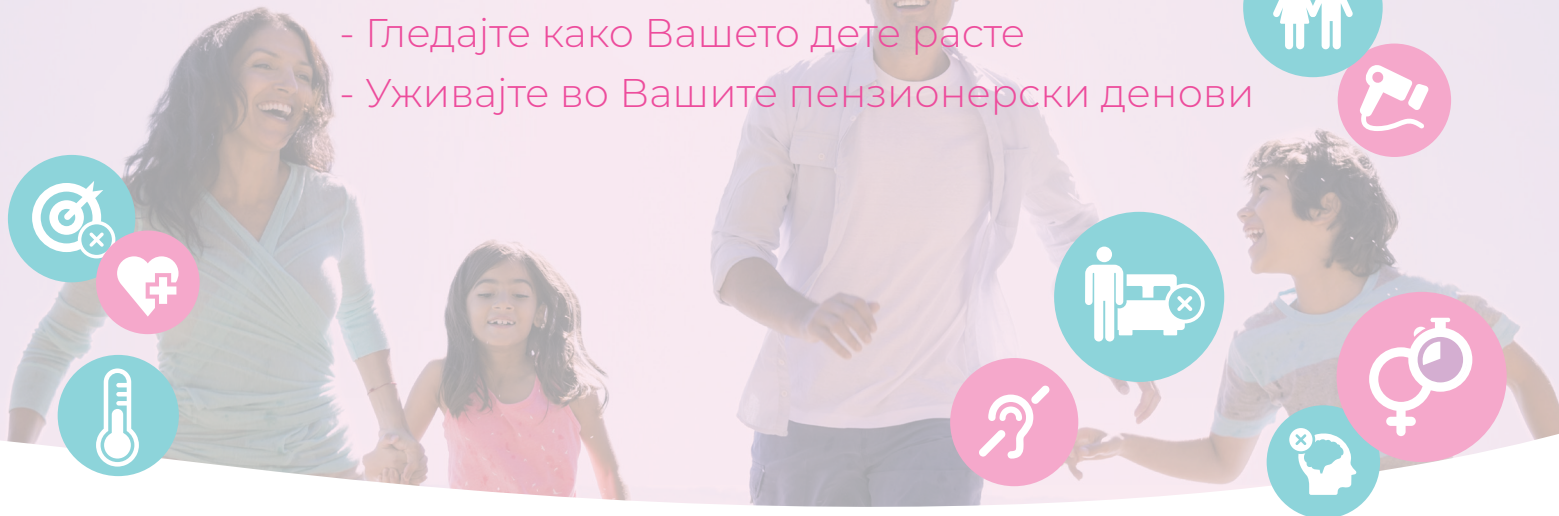




- Живејте го животот што го сакате
- Планирање семејство
- Гледајте како Вашето дете расте
- Уживајте во Вашите пензионерски денови



Препознајте ги симптомите на тироидните нарушувања

Бриот и современ начин на живеење, кај многумина од Вас значи недостаток на слободно време. Многу често Ви недостасуваат повеќе часови во текот на денот. Постојано се справувате со чувство на замор, проблеми со спиењето или се борите со Вашата телесна тежина. За ова се обвинувате себеси и Вашиот начин на живот. Но, можеби тоа не сте Вие. Можеби виновникот е нарушување на тироидната жлезда, бидејќи симптомите тешко се забележуваат и најчесто причините ги препишувате на Вашиот современ животен стил. Можете ли да ги откриете заблудите во врска со нарушувањата на тироидната жлезда?

Дознајте колку знаете за нарушувањата на тироидната жлезда со пополнување на овој краток прашалник...

П1. За која од овие важни функции на телото е одговорна тироидната жлезда?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Го контролира метаболизмот на телото
- B. Го контролира циклусот на спиење-будење
- V. Го контролира чувството за слух
- Г. Ги контролира очите

П2. Се сретнувате во пријателка која не сте ја виделе со години и се шокирате од нејзиниот изглед. Нејзината коса е сува и кршливи и нејзината кожа изгледа груба и перутава. Таа исто така, изгледа многу бледо. Што мислите дека би можеле да бидат причините за овие промени?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Таа поминува низ тежок период во животот и не е се грижи соодветно за себеси
- B. Таа експериментира со косата премногу често
- V. Таа може да страда од недостаток на хормонот на тироидната жлезда (Хипотироидизам)
- Д. Таа работи премногу напорно
- Д. Таа не јаде правилно
- Г. Таа не излегува доволно на свеж воздух
- E. Може да биде било кое од горенаведените (A до Г)

П3. Имате многу динамична и возбудлива работа, која е многу стресна со многу прекувремени часови. Кои од следниве прашања сметате дека се однесуваат на Вас и Вашиот животен стил, наместо на нарушување на тироидната жлезда? Ве молам изберете ги одговорите кои се точни

- A. Раздразливост
- B. Зголемен внес на храна
- V. Зголемено потење
- Г. Пиене многу кафе
- Д. Срцебиение
- Г. Вкочанетост во рацете
- E. Тешкотии при спиење

П4. Често одите рано на спиење за да се обидете да се наспие, но наместо да спие, лежите будни и размислувате за случувањата од претходниот ден или пак се будите неколку пати во текот на ноќта. Кога наутро ќе се вклучи алармот за будење се чувствувате уморни и исцрпени. Што мислите кој е виновен за ова?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Вашата тироидна жлезда
- B. Самите Вие - ќе мора да научите да се исклучите од притисокот на секојдневниот живот
- V. Вашиот кревет
- Г. Било која од овие може да биде виновник (A до B)

П5. Вашата најдобра пријателка се обидува очажно да ослабне пред нејзината свадба, но и покрај тоа што таа јаде помалку и вежба повеќе, таа не губи од тежината и станува многу фрустрирана. Што мислите зошто и е тешко да ослабне? Ве молам изберете само еден одговор

- A. Таа не е доволно цврсто решена и си јаде чоколадо и чипс кога никој не ја гледа
- B. Таа може да има намалена активност на тироидната жлезда (хипотироидизам)
- V. Таа не вежба доволно и правилно
- Г. Може да биде кој било од горенаведените причини (A до B)

П6. Вашата сестра и нејзиниот сопруг се обидуваат да имаат бебе подолго време, но немаат успех и стануваат многу загрижени. Каков совет би им дале?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Треба да престанат да се грижат и да се релаксираат повеќе
- B. Тешкотија за природно зачнување е се почест проблем за некои луѓе, тие треба да го прифатат тоа
- V. Треба да се видат со лекар за да се проверат проблемите со плодноста

П7. Забележувате дека Вашите нокти стануваат многу кршливи и ронливи. Што е причината?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Би можеле да страдаат од недостаток на тироидниот хормон
- B. Премногу често експериментирате со различни бои за ноктите и тие ги направиле Вашите нокти суви
- V. Сте ги пуштиле Вашите нокти премногу долги
- Г. Може да биде било кој од горенаведените одговори (A до B)

П8. Вашиот сосед отсекогаш бил спортски тип, но од неодамна има срцебиение и се чувствува постојано испотен. Што може да го предизвикува ова? Ве молам изберете само еден одговор

- A. Тој премногу вежба и треба да одмара и да се релаксира повеќе
- B. Тој може да страда од хипертироидизам и треба да оди на лекар

П9. Зошто нарушувањата на тироидната жлезда тешко е да се препознаат?

Ве молам изберете само еден одговор

- A. Симптоми се слични на оние што се должат на современиот и брз начин на живот
- B. Тие ги имитираат симптомите на настинка
- V. Тие не предизвикуваат многу симптоми
- Г. Тие варираат во зависност од временските услови и времето од годината



ТИРОИДНА ЖЛЕЗДА – КОНТРОЛНИ ТОЧКИ

Не обвинувајте се себеси или Вашиот начин на живот. Ако имате било кој од овие симптоми, многу е важно веднаш да појдете кај Вашиот лекар, кој со едноставен тест на крвта ќе потврди дали имате нарушување на тироидната жлезда.¹

Доколку сакате да дознаете повеќе за нарушувања на тироидната жлезда, можете да ја посетите ThyroidAware интернет страната: www.thyroidaware.com



Одговори:

п1. А

Тироидната жлезда го контролира метаболизмот и нејзина работа е да ги синтетизира тироидните хормони.² Тироидните хормони му помагаат на телото во употреба на енергија, да остане топло и ја одржува нормалната работа на мозокот, срцето, мускулите и другите органи.³

п2. Е

Изгледот на Вашиот пријател би можел да се објасни со многу фактори но малкумина би се посомневале дека кршливата и сува коса, перутава кожа со груб изглед и бледило би можеле да укажуваат на недостаток на хормони на тироидната жлезда (хипотироидизам).⁴

п3. Б и Г

Хипертироидизам предизвикува зголемено потење, срцебиение, вкочанети раце и раздразливост.^{5,6} Проблеми со спиење можат да бидат предизвикани и од хипертироидизам и хипотироидизам.^{4,5}

п4. Г

Било која од овие може да биде причината за Вашите непроспиени ноќи, но дали знаете дека несоницата е симптом и при хипертироидизам и при хипотироидизам?^{4,5}

п5. Г

Може да мислите дека Вашата пријателка не е посветена на нејзината диета, но зголемување на телесната тежина може да биде симптом на хипотироидизам.^{4,7}

п6. В

Тие би требало да се видат со нивниот лекар да се идентификуваат било какви здравствени проблеми. На пример, дали знаете дека проблеми со плодноста може да бидат знак на нарушување на тироидната жлезда и се поврзани и со хипотироидизам и хипертироидизам?^{4,5}

п7. Г

Може причина да биде неправилна грижа за ноктите, но недостаток на хормонот на тироидната жлезда може исто така да предизвика кршливи и ронливи нокти.⁴

п8. Б

Важно е неправилностите во работењето на срцето да се сфатат сериозно и да се оди на лекар. На пример, срцебиение може да биде симптом на хипотироидизам.⁵

п9. А

Многу од симптомите на нарушувањата на тироидната жлезда се слични на оние што ги доживуваме како резултат на нашиот современ и брз начин на живот, како што се потешкотии со спиењето, анксиозност, потење и зголемување на тежината.^{4,5}

Референци

- 1 National Women's Health Resource Center. 2006. Thyroid Disorder and Women. Available at: http://www.healthwomen.org/sites/default/files/nwhrc_fastfacts_thyroiddisease.pdf Last accessed March 2017.
- 2 Thyroid UK. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html. Last accessed March 2017.
- 3 American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hypothyroidism-brochure.pdf>. Last accessed March 2017.
- 4 Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed March 2017.
- 5 Thyroid UK. Signs and Symptoms of Hyperthyroidism. 2010. Available at: http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism_signs_symptoms.html. Last accessed March 2017.
- 6 British Thyroid Foundation. Psychological Symptoms & Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/37-psychological-symptoms-guide>. Last accessed March 2017.
- 7 American Thyroid Association. Thyroid & Weight. 2016. Available at: http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_and_Weight.pdf. Last accessed March 2016.

Иницијативата е подржана од:

