

## ТИРОИДНА ЖЛЕЗДА – КОНТРОЛНИ ТОЧКИ

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



# ЖИВЕЈТЕ ГО ЖИВОТОТ ШТО ГО САКАТЕ

Пронајдете рамнотежа во Вашиот живот, дома и на работа

## ПОСТОЈАТ КЛУЧНИ МОМЕНТИ ВО НАШИТЕ ЖИВОТИ, ЗА ВРЕМЕ НА КОИ ЗДРАВЈЕТО НА ТИРОИДНАТА ЖЛЕЗДА СТАНУВА ОСОБЕНО ВАЖНО

Луѓето се соочуваат со безброј моменти во нивните животи, но само најважните ги помнине најмногу; првите зборови на Вашето бебе, првиот ден на училиште, првата бременост, пензионирање од работа по долга кариера. Заедно со овие пресвртници, постојат клучни периоди во животот на луѓето во текот на кои здравјето на тироидната жлезда станува критично. Се проценува дека 200 милиони луѓе ширум светот имаат нарушувања на тироидната жлезда,<sup>1</sup> а во некои земји, како на пример во Соединетите Американски Држави, околу 60%

од луѓето кои страдаат од тироидно нарушување не се свесни за својата состојба.<sup>2</sup> Ова значи дека многу луѓе би можеле да бидат спречени да уживаат во овие важни животни моменти заради недијагностицирано нарушување на тироидната жлезда.

Ако сакате да дознаете повеќе за нарушувања на тироидната жлезда или за кампањата за подигнување на свеста за болести на тироидната жлезда, можете да ја посетите ThyroidAware веб-страница: [www.thyroidaware.com](http://www.thyroidaware.com)

### НОВИ ПРЕСВРТНИЦИ

Низ целиот живот се среќаваме со многу возбудливи пресвртници: нови работни места и унапредувања, нови љубовни врски, запознавање на нови пријатели, формирање на семејство, преселба во нова куќа, или дури и преселба во друга земја. Овие периоди можат да бидат возбудливи и пријатни, но исто така можат да бидат и стресни.

Кога сте особено зафатени освојувајќи нови хоризонти и се справувате со нови промени во

Вашиот живот, може да ги отфрлите сите грижи за тоа како се чувствувате или како изгледате како резултат на новите ситуации низ кои минувате.

Сепак, важно е да се има предвид дека Вашите симптоми може да се должат на нарушување на тироидната жлезда, што може на различни начини да влијае и на Вашето физичко и ментално здравје.<sup>3,4</sup> Овие нарушувања може да имаат влијание врз начинот на кој се справувате со овие важни животни фази.



### За Вашата тироидна жлезда:

Тироидната жлезда е ендокрина жлезда со облик на пеперутка, која се наоѓа на предниот долен дел на вратот и го контролира метаболизмот.<sup>5</sup> Таа игра клучна улога во одржување на нашето здравје и благосостојба.<sup>6</sup> Нејзината работа е да произведува тироидни хормони, кои се пренесуваат преку крвта до секое ткиво во телото. Овие хормони се потребни за да се осигура дека ткивата и органите на телото функционираат правилно.<sup>7</sup> Тие му помагаат на телото да користи енергија, да ја одржи телесната температура и помагаат мозокот, срцето, мускулите и другите органи да функционираат нормално.

# ЖИВЕЈТЕ ГО ЖИВОТОТ ШТО ГО САКАТЕ

Пронајдете рамнотежа во Вашиот живот, дома и на работа

## КОГА СТЕ ВО ЦЕНТАРОТ НА СЛУЧУВАЊАТА

Чувството на самодоверба е многу важно кога се соочувате со нови предизвици во животот, но недостаток на истата може да ве опструира и може да биде симптом на хипотироидизам.<sup>3</sup> Кога сте соочени со нови предизвикувачки ситуации во животот - како што е интервју за работа, важна презентација на работа или јавен говор - може да Ви биде непријатно ако сте вознемирени, ако Ви е жешко и ако многу се потите. Особено може да ви биде незгодно да се ракувате со луѓе ако имате испотени дланки. Лесно е да се обвинувате себеси дека сте нервозни, но прекумерното потење може да се должи на хиперактивна тироидна жлезда.<sup>4</sup> Хипертироидизмот исто така може да предизвика и зацврвената кожа и топли бранови.<sup>4</sup>

## ИСПОЛНЕНИ ДЕНОВИ

Многу лесно може да заборавите на себе, кога се обидувате да ги реализирате Вашите соншта. Може да се посветите со часови на работењето и сосема да ги запоставите дружењето со пријателите, спортувањето, Вашето хоби и домашните обврски. Многу лесно е да се обвинувате себеси за користење брза храна, чести ужини или остатоци од храна од Вашите деца, кога вагата ќе покаже неколку килограми повеќе. Сепак, знаете ли дека зголемувањето на телесната тежина може да биде предизвикано од намалена функција на тироидната жлезда? Хипотироидизмот исто така може да предизвика дигестивни проблеми како што се запек, синдром на нервозно дебело црево и гасови.<sup>3</sup>

## ИСКЛУЧУВАЊЕ НАВЕЧЕР

Без разлика дали се грижите за Вашите деца и семејството, студирате напорно, работите прекувремено, или патувате често ... нашиот модерен начин на живеење со брзо темпо значи дека многумина од нас постојано брзаат некаде во текот на денот, јадеме и пиеме во движење. Ако често се потпирате на кафе или кола пијалоци за да Ве држат будни во текот на денот, може да мислите дека тие се виновникот за проблемите со спиењето и несоница, или пак да се обвините дека не можете да прекинете да ги користите. Сепак, несоницата може да биде симптом на хипотироидизам и хипертироидизам.<sup>3,4</sup> Психичка напрегатост и хиперактивност - дури и срцеви палпитации - понекогаш многу почесто можат да бидат предизвикани од хипертироидизам, отколку од премногу кафе или кола пијалоци.<sup>4</sup> Со нашите зафатени животи не треба да сме изненадени што

се чувствуваме исцрпени на крајот од денот. Може да мислите дека заморот и слабоста се дојдат на недоволно спиење или премногу работење и обврски. Сепак, намалена функција на тироидната жлезда може да предизвика постојан замор.<sup>3</sup>

## **Постојат две основни нарушувања на тироидната жлезда, кои имаат различни причини кои ги предизвикуваат и соодветни симптоми.**

**Хипотироидизам** или намалена работа на тироидната жлезда е состојба кога жлездата не произведува доволно тироидни хормони. Ова значи дека клетките на телото не добиваат доволно тироидни хормони за да работат правилно и метаболизмот на телото се забавува. Симптомите на хипотироидизам се континуиран замор, недостаток од енергија, чувство на ладно, сува кожа, кршливи нокти, запек, здрвеност во мускулите, депресија итн.<sup>3</sup>

**Хипертиреозидизам** или зголемена активност на тироидната жлезда се јавува кога тироидната жлезда ослободува премногу тироидни хормони во крвотокот и го забрзува телесниот метаболизам. Симптомите на хипертиреозидизам се нервоза, раздразливост, зголемено потење, забрзана работа на срцето, несоница и мускулна слабост.<sup>7</sup>

## **Зошто нарушувањата на работата на тироидната жлезда тешко се препознаваат?**

Кога тироидната жлезда не работи правилно може да предизвика широк спектар на вообичаени симптоми.<sup>3,4</sup> Симптомите се толку разновидни, бидејќи тироидната жлезда ги произведува тироидните хормони кои пак помагаат да се регулираат многу различни функции во телото. Поради тоа, нарушувањата на тироидната жлезда може тешко да ги препознаеме, бидејќи нивните симптоми не се специфични или уникатни и може да се сметаат за манифестации на современиот животен стил.

Ако сте загрижени за симптомите кои ги доживувате, многу е важно да го посетите својот доктор. Едноставен крвен тест може да покаже дали симптомите се предизвикани од нарушување на тироидната жлезда. Доколку се потврди дека е така, Вашиот доктор ќе Ви предложи соодветен третман. Нетретирањето на заболувањата на тироидната жлезда може да доведе до сериозни компликации.

## ЖИВЕЈТЕ ГО ЖИВОТОТ ШТО ГО САКАТЕ

Пронајдете рамнотежа во Вашиот живот, дома и на работа

### ☑ ЗАПОЗНАВАЊЕ НА НОВИ ЛУЃЕ

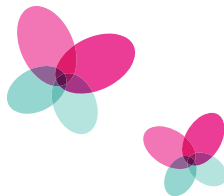
Секогаш има нови возбудливи можности за запознавање на луѓето, без разлика дали тоа е преку спортување, хоби, учење, преселување или преку дружење со пријателите и семејството. И меѓусебното разбирање со колегите е важен дел од работниот живот. Но, ако не се чувствувате најдобро, тоа може да влијае на Вашата способност да уживате во запознавањето и средбите со нови луѓе, како и врз Вашите реакции во социјални ситуации. Дали знаете дека лесна раздразливост и нетрпеливост со луѓето без некоја очигледна причина би можело да биде симптом на хипертироидизам?<sup>10</sup>

Недостаток на мотивација за дружење и социјализирање, може да бидат предизвикани од ниски нивоа на тироидни хормони. Депресијата може да биде симптом на хипотироидизам, а анксиозноста може да биде симптом и на хипотироидизам и на хипертироидизам.<sup>3,4</sup>

Доколку уживате во дружењето, но тешко се концентрирате или не можете да се сетите дури и на наједноставните работи што ви ги кажал колега, пријател или член на семејството, за тоа виновна може да биде намалената работа на тироидната жлезда.<sup>3</sup>

### ☑ ВАШИОТ ИЗГЛЕД

Може да се чувствувате несигурни ако не изгледате најдобро, но дали знаете дека нарушувањата на тироидната жлезда можат да влијаат на вашиот изглед? На пример, сува и перутава кожа, може да биде предизвикана од намалена активност на тироидната жлезда.<sup>3</sup> Ако забележите дека Вашата коса станува погруба или посува од вообичаено или лесно се крши, тоа може да се должи на хипотироидизам.<sup>3</sup> Хипотироидизам може да предизвика губење на косата и исто така може да влијае на веѓите и трепките.<sup>3</sup> Хипертироидизмот исто така може да предизвикува губење на косата.<sup>4</sup> Кршење и лупење на ноктите, исто така може да бидат предизвикани од страна на хипотироидизам.<sup>3</sup>



*Игнорирање на симптомите и нивно неотреирање може да доведе до сериозни компликации.<sup>11,12</sup>*

## ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО

Планирање на иднината

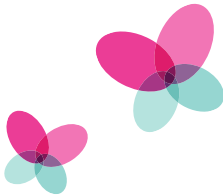
### ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО

Одлуката да формирате семејство е еден од највозбудливите моменти и често една од најголемите пресвртници во животот на луѓето. Важно е да се осигурате дека здравјето на тироидната жлезда за време на овој важен период е во ред, бидејќи тироидните нарушувања можат да влијаат врз менструалниот циклус и плодноста и да имаат влијание за време на бременоста и по завршување на бременоста. Ако веќе некое време се обидувате да имате бебе без успех, важно е да се знае дека нарушувањата на тироидната жлезда можат да бидат причина за проблеми со плодноста.<sup>3,4</sup>

Кога тироидната жлезда е недоволно активна или е премногу активна, само што ќе се стави под контрола, повеќе нема да има пречка за успешна бременост и здраво бебе.<sup>13</sup>



*Нарушувањата на тироидната жлезда може да бидат причина за проблеми со плодноста.<sup>3,4</sup>*



# ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО

Се радуваме на семејството и пред бременоста



*Недијагностицирано тироидно нарушување може да го отежне забременувањето.<sup>3</sup>*

## ПРЕД БРЕМЕНОСТ

### Менструален циклус:

Кога пробувате да зачнете бебе, станувате премногу свесни за Вашиот месечен циклус, кој доколку е непредвидлив делува фрустрирачки. Но, дали знаевте дека премалку или премногу тироидни хормони можат да предизвикаат разни проблеми во месечниот циклус, вклучувајќи и изостанување на месечен менструален циклус?<sup>3,4</sup> Хипертироидизам може да предизвика пократки или подолги циклуси,<sup>4</sup> а хипотироидизам може да предизвика промени како што се оскудни или обилни циклуси.<sup>3</sup>

### Плодност:

Доколку се обидувате да забремените подолг временски период но без успех, ќе почнете да се обвинувате себеси или Вашиот партнер. Многу е важно да знаете дека тироидните нарушувања, понекогаш можат да бидат причина за проблеми со плодноста.<sup>3,4</sup>

Хипер - или хипотироидизмот се исто така причина за машката неплодност, бидејќи создавањето на сперма бара нормални нивоа на тироидните хормони.<sup>14</sup>

Доколку се сомневате дека имате тироидно нарушување, многу е важно да го посетите Вашиот доктор. Добрата вест е дека штом ќе Ви се вратат нормалните нивоа на тироидните хормони, шансите за забременување брзо се зголемуваат.<sup>14</sup>

### Желба за секс:

Ако сте забележале намалување на желбата за секс кај вас или Вашиот партнер, вината за оваа промена може да ја префрлате заради замор или прекумерно работење, пробувајќи да го балансираат животот на работа и дома, но нарушувањата на тироидната жлезда можат да бидат причина за губење на сексуалното либидо, кај мажите и кај жените.<sup>14</sup>

### Еректилна дисфункција:

Тироидните нарушувања често пати можат да бидат причина за еректилната дисфункција кај мажите. Всушност, студиите препорачуваат сите мажи кои имаат проблем со ерекцијата треба да бидат проверени и за тироидни нарушувања. Во овие случаи, еректилната дисфункција може да биде отстранета со третман на тироидното нарушување.<sup>15</sup>

## ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО

Во текот и по завршување на бременоста

### ВО ТЕКОТ НА БРЕМНОСТА

За време на бременоста, хормоните на тироидната жлезда играат клучна улога во развојот на здраво бебе и одржување на здравјето на мајката.<sup>16</sup> Тироидните хормони се од суштинско значење за нормалниот развој на мозокот и нервниот систем на бебето, а бебето се снабдува со тироидни хормони од неговата мајка преку плацентата, во текот на првиот триместар.<sup>16</sup>

Кога планирате семејство, важно е да разговарате со Вашиот доктор за евентуалните нарушувања на тироидната жлезда, така што тие можат да се препознаат што е можно порано.

На пример, нелекуваниот хипотироидизам може да го наруши нормалниот развој на фетусот и може да ги зголеми компликациите во бременоста.<sup>17</sup> Нетретираниот хипертироидизам, може да предизвика проблеми за мајката, како што е предвемено породување, како и проблеми кај бебето, вклучувајќи и отчукување на срцето побрзо од нормалното, прематуритет, мртвородени деца како и конгенитални малформации.<sup>17</sup>

Ако веќе имате заболување на тироидната жлезда и планирате да имате бебе, од суштинско значење е да разговарате со Вашиот лекар за Вашите планови што е можно порано или што е можно побрзо после забременувањето. Лекарот ќе Ве советува за сите промени потребни во третманот на нарушувањата на тироидната жлезда, вклучувајќи ги следењето и прилагодувањето на третманот.

Во првите 10 до 12 недели од бременоста, бебето целосно се снабдува со тироидни хормони од својата мајка.<sup>17</sup> До крајот на првиот триместар, тироидната жлезда на бебето започнува да произведува свои хормони, но сепак се потпира на мајката во обезбедувањето на соодветни количини на јод, кој е од суштинско значење во формирањето на тироидните хормони.<sup>17</sup>



Дали знаете дека промените на нормалниот хормонален статус кои се јавуваат во текот на бременоста го менуваат начинот на функционирање на тироидната жлезда?<sup>17</sup>



# ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО

Препознај ги нарушувањата на тироидната жлезда

---

## ✓ ПОСЛЕ БРЕМНОСТА

Нови мајки:

Еден од најчестите типови на нарушувања на тироидната жлезда кај мајките е познат како постпартален тироидитис, кој обично се јавува во текот на првите шест месеци по породувањето.<sup>13</sup> Постпарталниот тироидитис е привремена состојба која може да се појави кај жени кои неодамна се породиле и предизвикува тироидната жлезда малку да отече, но обично без болка.<sup>13</sup> Оваа состојба може да предизвика симптоми на хипотироидизам и хипертироидизам, а понекогаш може да се развие во долгорочно нарушување на работата на тироидната жлезда.<sup>13</sup> *Важно е да се консултирате со Вашиот лекар доколку забележите било какви промени.*<sup>9</sup>

### Зошто тешко може да се препознаат нарушувањата на тироидната жлезда?

Кога тироидната жлезда не работи правилно, може да предизвика широк спектар на обични, секојдневни симптоми, како што се замор, анксиозност, промени на тежината, менструални проблеми, проблеми со плодноста и тешкотии при спиење.<sup>3,4</sup> Симптомите се толку многу и толку разновидни бидејќи хормоните на тироидната жлезда помагаат да се регулираат многу различни функции во телото. Поради тоа, нарушувањата на тироидната жлезда може да бидат тешки за откривање, бидејќи нивните симптоми не се специфични или уникатни. Кога сакате да формирате семејство, може да биде фрустрирачки кога ќе најдете на неочекувани пречки. Ако сте загрижени од симптомите кои ги чувствувате, важно е да го посетите Вашиот лекар. Едноставен крвен тест може да покаже дали симптомите се предизвикани од нарушување на тироидната жлезда.<sup>15</sup> Доколку се, тогаш Вашиот лекар ќе ви предложи соодветен третман за лекување.

Ако сакате да дознаете повеќе за нарушувањата на работата на тироидната жлезда, можете да ја посетите ThyroidAware веб-страница: [www.thyroidaware.com](http://www.thyroidaware.com)





# ГЛЕДАЈТЕ КАКО ВАШЕТО ДЕТЕ РАСТЕ

Децата и тироидните заболувања

## ГЛЕДАЈТЕ КАКО ВАШЕТО ДЕТЕ РАСТЕ

Една од најубавите работи кои може да ги доживеете како родител е да го гледате Вашето дете како расте. Одредени моменти, за Вас се бесценети, како првите зборови на Вашето бебе, првите чекори, првиот ден на училиште. Тоа се моменти на кои ќе се секавате и ќе ве прават среќни засекогаш. Токму затоа, добрата функција на тироидната жлезда во најраните години е значајна за растот и развојот на вашето дете.

Постојат голем број на фактори кои може да доведат до одредени пореметувања во функцијата на тироидната жлезда на Вашето дете, дали како резултат на вродени аномалии или проблеми кои се јавуваат во текот на растењето на Вашето дете.<sup>8</sup> Заболувањата на тироидната жлезда може да бидат присутни и помеѓу останатите членови на фамилијата, при што кај женската популација се почести.<sup>21</sup> Токму затоа, како родители, многу е важно навремено да ги препознаете и разберете симптомите на пореметувањето на работата на тироидната жлезда, имајќи ја во предвид важната улога во растот и развојот на Вашето дете.<sup>21,22</sup>

## ПРВИ ЗБОРОВИ

Еден од највозбудливите моменти, за Вас како родители, е да ги слушнете првите зборови на Вашето дете. Токму тие први моменти се посебен показател за развојот на мозокот и неговите способности за учење. Тироидните хормони се посебно важни за развојот на мозокот на бебето, поради што евентуално присутниот вроден хипотироидизам, недоволно активна тироидна жлезда од самото раѓање, може да го попречи нормалниот развој на детето како резултат на ограничената продукција на тироидни хормони.<sup>23</sup> Токму затоа, од витално значење е навремената дијагноза на конгениталниот хипотироидизам, дијагностика која вообичаено се прави преку националните скрининг програми во повеќето земји, овозможувајќи им на бебињата да бидат третирани навремено и да се развиваат нормално.<sup>19</sup>

## АХ ТИЕ ЛУТИ И БЕСНИ МОМЕНТИ

Кога сте родител, предизвик е да се справите со некои момемнти на нерасположение кај Вашето дете. Меѓутоа, Вие може и не сте свесни дека одредени пореметувања на тироидната

жлезда може да ги направат децата посебно емоционални.<sup>24</sup> Некои од симптомите на хипертироидизам кај децата може да се манифестираат и како промени во однесувањето, да се нерасположени, емоционални и склони кон плачење.<sup>24</sup> Од друга страна, луѓето со хипотироидизам може да бидат раздразливи, нервозни и да имаат чести промени во расположението. Постои можност ваквите симптоми да се манифестираат и кај Вашето дете.<sup>10</sup>

## ПРВИ ДЕНОВИ НА УЧИЛИШТЕ

Секое дете е уникатно и поседува различен процес на учење на работите, посебно значаен за разликите кои ги демонстрираат во училишните клупи. Нормално е децата различно да напредуваат при образовниот процес, но постојат ситуации каде слабите постигнувања на детето може да се резултат на постојењето на одредени пореметувања на работата на тироидната жлезда. Впрочем, хипертироидизмот може да ги направи децата неуморни, нервозни и со намалена способност да одржат концентрација.<sup>24</sup> Слично на тоа, децата со хипотироидизам можат да имаат проблеми во меморијата и потешкотии во размислувањето,<sup>25</sup> што може да влијае на остварувањата на детето на училиште. Токму затоа, многу е важно да превземете соодветни активности доколку приметите слични симптоми кај Вашето дете, бидејќи навремениот третман може да ги елиминира истите.

## СОЗДАВАЊЕ НОВИ ПРИЈАТЕЛСТВА

Социјализацијата со другите деца и создавањето на нови пријателства на училиште е посебно важен дел од најраната возраст за Вашето дете. Имајте во предвид дека раздразливоста и проблемите во однесувањето можат да бидат посебно забележани кај децата со хипертироидизам.<sup>24</sup> Хипотироидизмот, исто така може да доведе до промени во однесувањето на Вашето дете, како што е постојаното чувство на посланост и замор.<sup>24</sup> Имајќи ја во предвид суптилноста на симптомите, пореметувањата во функцијата на тироидната жлезда може да поминат и неприметено, но соодветен третман на овие нарушувања ќе резултира со подобрена активност и желба за дружење.<sup>24</sup>

# ГЛЕДАЈТЕ КАКО ВАШЕТО ДЕТЕ РАСТЕ

Забележете ги навреме симптомите: запознајте ги „Хипо“ и „Хипер“ - Тироидните пеперутки

## ☑ ПРОБЛЕМАТИЧНИТЕ ТИНЕЈЏЕРСКИ ГОДИНИ

Пубертетот претставува голем предизвик, како за децата кои низ него поминуваат, така и за родителите, имајќи ги во предвид големиот број на биолошки промени кои се манифестираат. Секој различно го доживува пубертетот, така што нормално е децата да влегуваат во пубертетот со различна брзина и во различно доба. Сепак, во одредени случаи забавениот и забрзаниот процес на пубертетот може да биде поврзан со пореметувања во функцијата на тироидната жлезда.<sup>9</sup> Хипотироидизмот, дијагностициран подоцна, во текот на пре-пубертетските години може да доведе до одложување на пубертетот или до предвремен пубертет.<sup>12,13</sup> Разговорот со доктор во врска со симптомите на ран или одложен пубертет, може да ве осигура дека истите не мора да се поврзани со некое пореметување на работата на тироидната жлезда.

## ☑ ФАТЕТЕ ГИ ПЕПЕРУКТЕ

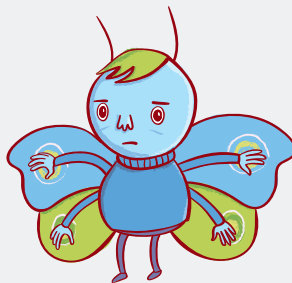
Многу е важно симптомите на хипотироидизми и хипертироидизам да бидат навремено препознаени и соодветно лекувани, имајќи ја во предвид можноста за појава на сериозни компликации.<sup>28,29</sup> Во насока на препознавање на симптомите на хипо и хипертироидизам, замислете ги како пеперутки, секоја од нив како различна личност. Хипо (кратенка од хипотироидизам) и Хипер (кратенка од хипертироидизам).

## ☑ ЗАПОЗНАЈТЕ ГО ХИПО: БАВНАТА И УМОРНА ПЕПЕРУТКА

Хипо е сина пеперутка. Тој е бавен и поспоро расте во споредба со неговите пријатели. Често е уморен и понекогаш слаб. Неговата кожа е ладна, а неговата срцева фреквенција е побавна во однос на останатите пеперутки.

Доколку тироидната жлезда на Вашето дете не продуцира доволно тироидни хормони, можете да забележите одредени симптоми. Знаците на недоволно активна тироидна жлезда кај децата, зависат од нивната возраст и кога настапува пореметувањето. Како и да е, најчестите симптоми вклучуваат:

- Бебињата изгледаат уморно / поспано цело време, имаат констипација (запек) и имаат проблеми со исхраната<sup>27</sup>
- Децата кои не се навреме дијагностицирани и третираны, можат да имаат потешкотии во учењето и проблеми во однесувањето<sup>24</sup>
- Кај постарите деца, помалку активната тироидна жлезда може да доведе до заостанување во растот на коските и забите<sup>24,26</sup>
- Заостанувањето во растот, понатаму, може да доведе и до одложување на стартот на пубертетот<sup>24</sup>
- Хипотироидизам кај постарата женска популација тинејџери, може да доведе и до тежки менструални периоди<sup>30</sup>
- Дополнителни симптоми може да се појават како забавеност, сува кожа и паѓање на коса, зголемена сензитивност на ладно, бавно срцебиење, зголемена телесна тежина или задршка на течности<sup>24,31</sup>



## ГЛЕДАЈТЕ КАКО ВАШЕТО ДЕТЕ РАСТЕ

Забележете ги навреме симптомите: запознајте ги „Хипо“ и „Хипер“ - Тироидните пеперутки

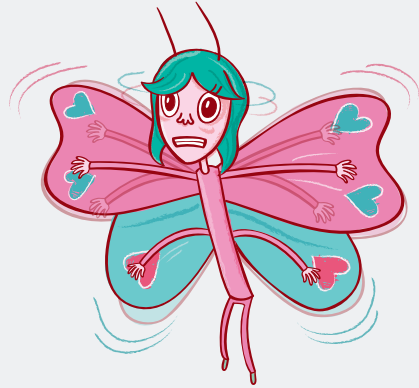
### ЗАПОЗНАЈТЕ ГО ХИПЕР: ХИПЕРАКТИВНАТА И НЕУМОРНА ПЕПЕРУТКА

Хипер е слаба, хиперактивна, нервозна, розева пеперутка. Исто така, таа лесно се иритира и вознемирува. Често е гладна и јаде премногу, но и понатаму губи на тежина.

Доколку тироидната жлезда на Вашето дете е хиперактивна и произведува повеќе тироидни хормони, тоа значи дека голем дел од метаболичните процеси и функции на телото се одвиваат побрзо отколку нормално.<sup>21,32</sup> Во тој случај, најчестите знаци и симптоми на хипертироидизам, можат да вклучат:<sup>24,33</sup>

- Недостаток на сон
- Раздразливост
- Промени во однесувањето / активност на училиште (на пример слаба концентрација и неуморност во одделението)
- Честопати нерасположено, емоционално, склоно кон плачење
- Тремор на рацете
- Зголемен апетит, а во исто време и губиток на тежина
- Дијареа
- Женската популација која развива хипертироидизам, може да има слаби или нередовни менструални циклуси

Комплетната приказна за Хипо и Хипер, може да се најде на следна страна:  
[www.thyroidaware.com](http://www.thyroidaware.com)



### ШТО ТРЕБА ДА НАПРАВИТЕ ДОКОЛУ СТЕ ЗАГРИЖЕНИ

Симптомите на нарушувањата на работата на тироидната жлезда, се толку различни и варираат бидејќи тироидните хормони помагаат во регулацијата на голем број функции во организмот.

Доколку сте загрижени дека Вашето дете може да има нарушување на работата на тироидната жлезда, многу е важно да закажете преглед кај доктор. Со едноставна анализа на крвта, може да се провери функцијата на тироидната жлезда.<sup>33,4</sup> Доколку се утврди пореметување во функцијата на тироидната жлезда, Вашиот доктор ќе ја примени најсоодветната терапија.



# ГЛЕДАЈТЕ КАКО ВАШЕТО ДЕТЕ РАСТЕ

Контролирајте го заболувањето на тироидната жлезда кај Вашето дете

## ИМАЈТЕ НАПРЕДОК

Доколку Вашето дете е со дијагностицирано пореметување во функцијата на тироидната жлезда, имајте на ум дека таквата состојба може да се контролира и нема да ги спречи децата да бидат среќни и здрави.<sup>34,35</sup>

Потребна ќе им биде Вашата поддршка бидејќи можете да им помогнете да останат во состојба на оптимално здравје со тоа што ќе водите евиденција за нивниот третман (како на пример, да ги надгледувате дали ја земаат терапијата секојдневно) и внимателно да го следите напредокот на Вашето дете. Исто така, би било корисно да ги информирате одговорните за Вашето дете во училиште / градинка за неговата состојба, за да ги имаат во предвид некои посебни или медицински потреби.

Со малку грижа, нарушувањата во функцијата на тироидната жлезда и состојбите кои произлегуваат од истата, можат лесно да се контролираат, а со тоа да му овозможите на Вашето дете да има нормален раст и развој, како и да има здрав животен стил.

### Колку се чести нарушувањата во функцијата на тироидната жлезда?

- Вродениот хипотироидизам (присутен од самото раѓање) се јавува кај околу 1 на секои 2000-4000 бебиња<sup>36</sup>
- Хашимото тироидитис е најчестата причина на стекнат хипотироидизам кај децата, каде се погодени 1-2% од адолесцентите<sup>37</sup>
- Хипертироидизмот се јавува кај 8 на секои 1,000,000 деца, помлади од 15 години и кај 1 на 1,000,000 деца помлади од 4 години<sup>27</sup>

Доколку би сакале да дознате повеќе за нарушувањата на работата на тироидната жлезда, посетете ја следнава страна:  
[www.thyroidaware.com](http://www.thyroidaware.com)



## УЖИВАЈТЕ ВО ВАШИТЕ ПЕНЗИОНЕРСКИ ДЕНОВИ

Имајте контрола на Вашето здравје

### ВРЕМЕ ЗА ВАС

По долгата професионална кариера, пензионирањето е пресвртница во животот што многу од нас со нетрпение го очекуваме за да уживаме во тие денови. Поголемото слободно време ќе ни овозможи извршување на своите интереси, пронаоѓање на ново хоби, и поминување подолго време со пријателите и семејството.

Како што стареете, важно е да се остане свесен за симптомите на заболувањата на тироидната жлезда, особено за некои кои стануваат се почести со возраста.<sup>38</sup> Покрај тоа, симптомите на заболувањата на тироидната жлезда понекогаш може бидат збунувачки со возраста.<sup>39</sup> Тие може да бидат пропуштени, што се должи на нашиот променет стил на живеење, после пензионирањето. Ова може да го отежни препознавањето на нарушувањата на работата на тироидната жлезда. Всушност, нарушувањата на тироидната жлезда можат често да се манифестираат на суптилен начин кај постарите пациенти, често маскирајќи се како болести на дебелото црево, срцето или нарушување на нервниот систем.<sup>38</sup>

Нарушувањата на тироидната жлезда немаат старосна граница, а хипотироидизам (ниски нивоа на тироидни хормони) е почест меѓу постари лица.<sup>38</sup>

Намалената функција на тироидната жлезда е почеста кај жените отколку кај мажите и нејзиното појавување се зголемува со возраста. На возраст од 60 години, 17% од жените и 8% од мажите ќе имаат намалена функција на тироидната жлезда.<sup>40</sup>

Зголемената функција на тироидна жлезда е десет пати почеста кај жените отколку кај мажите. Најчесто се појавува кај возрасната популација од 20-40 години, но може да се појави и на било која возраст.<sup>34</sup>

Ако не се проверени, симптомите на нарушувањата на тироидната жлезда можат да влијаат на Вашето физичко и ментално здравје на различни начини,<sup>34</sup> и негативно да влијаат на ова посебно време во Вашиот живот.

### САМОТИВИРАЊЕ

Во раните денови на Вашето пензионирање, може ќе се прашувате како да ги пополните Вашите денови без секојдневните обврски и рутината на редовната работа. Лесно е да се опуштите на софата или можеби да останете во кревет подолго, наместо да планирате некои

активности. Додека повеќето сакаат да се релаксираат, кое лесно може да стане навика, може да Ви биде тешко да се мотивирате и да почнете да планирате или да правите сè што сте сакале да правите. Исто така, може тешко да се мотивирате да се занимавате со рутинските работи како домашна работа или пазарење.

Лесно е да се обвинувате себеси дека сте мрзеливи, но сепак нарушувањата на тироидната жлезда може да имаат моќно влијание врз Вашето ментално здравје и благосостојба. Може да страдате од недостаток на волја и мотивација, бидејќи имате ниско ниво на тироидните хормони.<sup>3</sup>

### ГУБЕЊЕ НА СЛУХОТ

Повеќе од половина од луѓето над 60 години ќе бидат засегнати од некој вид на губење на слухот.<sup>41</sup> Нашиот слух се намалува со возраста и ова најчесто се случува заради промени во нашето внатрешно уво.<sup>42</sup>

Ако почувствувате дека Вашиот слух се влошува, тоа може да го поврзете со Вашата возраст, но хипотироидизмот понекогаш може да биде причина за губење на слухот и звуци во ушите.<sup>3</sup>

### ПРОБЛЕМИ СО ВИДОТ

Некои проблеми со очите, како што се катаракта и макуларна дегенерација стануваат се почести како што стареете.<sup>43</sup> Сепак, важно е визуелните проблеми да не се сметаат како знак на стареење. Дали знаевте дека хипотироидизмот може да предизвика лошо фокусирање или заматен вид?<sup>3</sup> Луѓе со нарушувања на работата на тироидната жлезда како хипертироидизам и хипотироидизам може да страдат од двоен вид, или суви и надрзнетни очи.<sup>3</sup>



# УЖИВАЈТЕ ВО ВАШИТЕ ПЕНЗИОНЕРСКИ ДЕНОВИ

Промени во Вашиот изглед

## ☑ КОСА, КОЖА, НОКТИ

Кога ќе се пензионирате, ќе имате повеќе време да се посветите на Вашиот изглед и можеби ќе забележите промени кога се гледате во огледало.

Повеќето луѓе се соочуваат со губење на косата како стареат, а исто така косата станува и потенка.<sup>44</sup> Како и да е, хипотироидизмот и хипертироидизмот може да предизвикаат губење на косата.<sup>34</sup>

Сува кожа може да има секој, но како што старееме кожата произведува помалку маст и многу постари луѓе страдаат од сува и груба кожа со лушпи.<sup>45,46</sup> Сепак сува и перутава кожа со груби лушпи исто така може да биде предизвикана од намалена функција на тироидната жлезда.<sup>3</sup>

Вашите нокти, исто така, се менуваат како што стареете и истите може да станат кршливи.<sup>13</sup> И покрај ова, кршливи нокти, исто така, може да бидат предизвикани од намалена функција на тироидната жлезда.<sup>3</sup>

## ☑ ПРОМЕНИ ВО ТЕЖИНАТА

Можеби сте откриле дека обликот на вашето тело се променил во последниве години, а тоа не е невообичаено за Вашата возраст.<sup>47</sup> Можеме да изгубиме тежина во подоцнежниот дел од животот, делумно поради тоа што мастите го заменуваат мускулното ткиво, а масното ткиво тежи помалку од мускулите.<sup>47</sup> Но, ако тешко ја одржувате својата тежина и покрај доброт апетит, можно е тоа да се должи на хиперактивност на тироидната жлезда.

Спротивно, ако Ви се покачи телесната тежина, тоа може да го поврзете со Вашиот побавен начин на живот, со повеќе можност за средби со пријатели на ручек, вечера или закуски. Но, дали сметате дека ова може да биде поврзано со намалена функција на тироидната жлезда?

## ☑ СЛАБА МЕМОРИЈА И КОНЦЕНТРАЦИЈА

Дали се мачите да се сетите на едноставни работи што Ви ги кажал некој пријател или член на семејството или понекогаш ги заборавате имињата на луѓето или каде ги ставивте работите? Како што старееме, повеќето од нас повремено ги доживуваат овие ситуации. Ако сте загрижени, секогаш е најдобро да разговарате со Вашиот лекар и да дискутирате за можните причини. Лошата концентрација

или губењето на меморијата понекогаш може да бидат предизвикани од намалена функција на тироидната жлезда.<sup>3</sup>

## ☑ СЕКСУАЛЕН НАГОН

Ако сте забележале намалување на сексуалниот нагон кај Вас или партнерот, истото може да го поврзете со Вашата возраст, но причината може да биде и намалена функција на тироидната жлезда.<sup>3</sup>

## ☑ МЕНОПАУЗА

Ризикот од хипотироидизам се зголемува околу менопаузата.<sup>8</sup> Сепак, препознавањето на симптомите може да биде тешко, бидејќи тие можат да бидат маскирани како симптоми на менопаузата.<sup>48</sup> На пример, замор, депресија, промени во расположението и нарушувања на спиењето често се поврзуваат со менопаузата, но тие исто така може да бидат знаци за хипотироидизам.<sup>49</sup>

## ☑ БОЛКИ

Ризикот од развој на некои состојби на зглобовите, како остеоартритис, се зголемува со возраста.<sup>50</sup> Сепак, вкочанетоста на зглобовите понекогаш може да биде симптом на хипотироидизам.<sup>3</sup>

Мускулната слабост може да биде симптом на хипотироидизам и хипертироидизам, додека недостатокот на тироиден хормон може да предизвика мускулни грчеви, а премногу тироиден хормон може да предизвика болки во мускулите.<sup>34</sup>

## ☑ ПАЛПИТАЦИИ (ЗАБРЗАНА РАБОТА НА СРЦЕТО)

Ако имате срцеви палпитации, можеби мислите дека сте претерале со спортување, градинарство или украсување, на пример. Сепак, важно е да знаете дека палпитациите може да бидат симптом на хипертироидизам.<sup>4</sup> Секогаш е важно сериозно да ги сфатите неправилностите на срцевата работа и да го посетите Вашиот лекар.

## ☑ ПРОБЛЕМИ СО СПИЕЊЕ

Ако страдате од несоница, истата може да ја поврзете дека е поради возраста. Сепак, дали знаете дека сеуште ни е потребна истата количина на сон како што старееме?<sup>51,52</sup> Можеби не сте знаеле дека нарушувањата на тироидната жлезда, хипертироидизмот и хипотироидизмот може да предизвикаат несоница.<sup>34</sup>

## Референци

1. Foundation of Canada. About thyroid disease. Available at: [http://www.thyroid.ca/thyroid\\_disease.php](http://www.thyroid.ca/thyroid_disease.php). Last accessed August 2017.
2. American Thyroid Association. General Information/Press Room. Available at: <https://www.thyroid.org/media-main/about-hypothyroidism/>. Last accessed August 2017.
3. Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. 2013. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/hypothyroidism\\_signs\\_symptoms.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hypothyroidism_signs_symptoms.html). Last accessed August 2017.
4. Thyroid UK. Signs and Symptoms of Hyperthyroidism. 2010. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/hyperthyroidism\\_signs\\_symptoms.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism_signs_symptoms.html). Last accessed August 2017.
5. Thyroid UK. An overview of the thyroid gland. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/thyroid\\_overview.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/thyroid_overview.html). Last accessed August 2017.
6. American Thyroid Association. Clinical thyrology for the public. Thyroid blood tests and general well-being, mood and brain function. Available at: <http://www.thyroid.org/patient-thyroid-information/ct-for-patients/august-2016/vol-9-issue-8-p-8-9/>. Last accessed August 2017.
7. American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf>. Last accessed August 2017.
8. American Thyroid Association. Hypothyroidism. Available at: [http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo\\_brochure.pdf](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Hypo_brochure.pdf). Last accessed August 2017.
9. National Women's Health Resource Center. 2006. Thyroid Disorder and Women. Available at: [http://www.healthwomen.org/sites/default/files/nwhrc\\_fastfacts\\_thyroiddisease.pdf](http://www.healthwomen.org/sites/default/files/nwhrc_fastfacts_thyroiddisease.pdf). Last accessed August 2017.
10. British Thyroid Foundation. Psychological Symptoms & Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/37-psychological-symptoms-guide>. Last accessed August 2017.
11. EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone>. Last accessed August 2017.
12. American Thyroid Association. Clinical thyrology for the public - Hyperthyroidism. Available at: [http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct\\_public\\_v78\\_5\\_6.pdf](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct_public_v78_5_6.pdf). Last accessed August 2017.
13. British Thyroid Foundation. Pregnancy and Fertility in Thyroid Disorders. Available at: <http://www.btf-thyroid.org/information/leaflets/38-pregnancy-and-fertility-guide>. Last accessed August 2017.
14. Thyroid Foundation of Canada. Thyroid Disease, Pregnancy and Fertility. Available at: [http://www.thyroid.ca/pregnancy\\_fertility.php](http://www.thyroid.ca/pregnancy_fertility.php). Last accessed August 2017.
15. Krassas G et al. Thyroid Function and Human Reproductive Health. *Endocrine Reviews*, 2010;31(5):702-55.
16. NIDDK. Pregnancy & Thyroid Disease. Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/pregnancy-thyroid-disease>. Last accessed August 2017.
17. American Thyroid Association. Thyroid Disease and Pregnancy. Available at: [https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid\\_Disease\\_Pregnancy\\_brochure.pdf?pdf=Pregnancy](https://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_Disease_Pregnancy_brochure.pdf?pdf=Pregnancy). Last accessed August 2017.
18. American Thyroid Association. Hyperthyroidism. Available at: <http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/ata-hyperthyroidism-brochure.pdf>. Last accessed August 2017.
20. Bettendorf M. Thyroid disorders in children from birth to adolescence. *Eur J Nucl Med Mol Imaging*. 2002;29 (Suppl. 2):S439-46.
21. The Thyroid Foundation of Canada. Thyroid Disease in Children. Available at: <http://www.thyroid.ca/childhood.php#> Last accessed January 2018.
22. Rovet JF. The role of thyroid hormones for brain development and cognitive function. *Endocrin Dev*. 2014;26:26-43.
23. NHS Choices. Newborn Blood Spot Tests. Available at: <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/newborn-blood-spot-test.aspx> Last accessed January 2018.
24. Child Growth Foundation. Thyroid Disorders A Guide for Parents and Patients. Available at: [http://www.childgrowthfoundation.org/CMS/FILES/15\\_Hypothyroidism.pdf](http://www.childgrowthfoundation.org/CMS/FILES/15_Hypothyroidism.pdf) Last accessed January 2018.
25. The Thyroid Foundation of Canada. The Thyroid and the Mind and Emotions/Thyroid Dysfunction and Mental Disorders. Available at: <http://www.thyroid.ca/ei/0r.php> Last accessed January 2018.
26. EndocrineWeb. Hypothyroidism in children. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/hypothyroidism/hypothyroidism-children> Last accessed January 2018.
27. Cappa M, Bizzarri C, Crea F. Autoimmune Thyroid Diseases in Children. *J Thyroid Res*. 2011;2011:13.
28. EndocrineWeb. Hypothyroidism: Too little thyroid hormone. Available at: <https://www.endocrineweb.com/conditions/thyroid/hypothyroidism-too-little-thyroid-hormone> Last accessed January 2018.
29. American Thyroid Association. Clinical thyrology for the public - Hyperthyroidism. Available at: [http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct\\_public\\_v78\\_5\\_6.pdf](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/publications/ctfp/volume7/issue8/ct_public_v78_5_6.pdf) Last accessed January 2018.
30. Dangi G. Menstrual Disorders in Adolescents. *Int J Gynaecol Obstet*. 2004;4:1. Available at: <https://print.ispub.com/api/0/ispub-article/7501> Last accessed January 2018.
31. NHS. Underactive thyroid (hypothyroidism) - symptoms. Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/symptoms/> Last accessed January 2018.
32. Patient.info Hyperthyroidism (Overactive Thyroid). Available at: <https://patient.info/health/overactive-thyroid-gland-hyperthyroidism> Last accessed January 2018.
33. Thyroid UK. Hyperthyroidism. Available at: [http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about\\_the\\_thyroid/hyperthyroidism.html](http://www.thyroiduk.org.uk/tuk/about_the_thyroid/hyperthyroidism.html) Last accessed January 2018.
34. NHS. Overactive thyroid (hyperthyroidism). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/overactive-thyroid-hyperthyroidism/> Last accessed January 2018.
35. NHS. Underactive thyroid (hypothyroidism). Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/> Last accessed January 2018.
36. Ford C and LaFranchi SH. Screening for congenital hypothyroidism: A worldwide view of strategies. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2014;28:175-87.
37. Counts D and Varma SK. Hypothyroidism in Children. *Pediatr Rev*. 2009;30:251-8.
38. American Thyroid Association. Older Patients and Thyroid Disease. Available at [http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid\\_Disease\\_Older\\_Patients.pdf?pdf=Older-Patient](http://www.thyroid.org/wp-content/uploads/patients/brochures/Thyroid_Disease_Older_Patients.pdf?pdf=Older-Patient) Last accessed May 2017.
39. Gesing A et al. The thyroid gland and the process of aging; what is new? Gesing et al. *Thyroid Research* 2012, 5:16. Available <http://www.thyroidresearchjournal.com/content/5/1/16> Last accessed May 2017.
40. All Thyroid. Thyroid Problems over 50. Available at: <http://www.allthyroid.org/disorders/aging/over50.html>. Last accessed May 2017.

## Референци

---

41. Age UK. Conditions and illnesses. Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/conditions-illnesses/> Last accessed May 2017.
  42. National Institute on Deafness and Other Communication Disorders (NIDCD). Age-Related Hearing Loss. Available at <https://www.nidcd.nih.gov/health/age-related-hearing-loss>. Last accessed May 2017
  43. Age UK. Age-related cataracts. Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/conditions-illnesses/age-related-cataracts/recognising-symptoms/> Last accessed May 2017.
  44. US National Library of Medicine – Medline Plus. Aging changes in hair and nails. Available at <https://medlineplus.gov/ency/article/004005.htm> Last accessed May 2017.
  45. US National Library of Medicine. Medline Plus. Aging changes in skin. Available at <https://medlineplus.gov/ency/article/004014.htm> Last accessed May 2017.
  46. National Institute on Aging. Skin Care and Aging. Available at <https://www.nia.nih.gov/health/publication/skin-care-and-aging> Last accessed May 2017.
  47. National Library of Medicine – Medline Plus. Aging changes in body shape <https://medlineplus.gov/ency/article/003998.htm> Last accessed May 2017.
  48. American Association of Clinical Endocrinologists. Thyroid hormone missing from menopause discussion for millions of women. Available at <http://www.primewise.com/news-releases/thyroid-hormone-missing-from-menopause-discussion-for-millions-of-women-73403307.html>. Last accessed May 2017.
  49. MedicineNet.com. Thyroid Disease & Menopause. Available at: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=16424>. Last accessed May 2017.
  50. Age UK. Osteoarthritis: Could you be at risk? Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/conditions-illnesses/osteoarthritis/could-you-be-at-risk/> Last accessed May 2017.
  51. National Sleep Foundation. Aging and Sleep. Available at <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/aging-and-sleep> Last accessed May 2017.
  52. Age UK. Getting a good night's sleep. Available at <http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/conditions-illnesses/getting-a-good-nights-sleep/> Last accessed May 2017.
- 



Иницијатива подржана од:

