



A PAJZSMIRIGY MŰKÖDÉS ZAVARAI

Hogyan segíthet Önnek a jódpótlás?

KIVONAT

Célunk, hogy megértse az összefüggést a pajzsmirigy rendes működése és a megfelelő mennyiségű és minőségű jódbevitel között.

A pajzsmirigy és lehetséges zavarai

A pajzsmirigy a nyelőcső két oldalán elhelyezkedő, pillangó alakú, picike, nem látható, jelentéktelen és törődést nem igénylő szerv. Legalábbis sokan ezt gondolják. Csak baj esetén kezdenek el a felszín alá ásni. Sok esetben eljutnak a pajzsmirigyig és kiderül, hogy annak működési zavara, alulműködése vagy túlműködése okozza a problémákat és a tüneteket.



A pajzsmirigy két fontos hormont termel: a **thyroxint** és a **trijód-thyronint**, melyek az alapanyagcsere szabályozásának lévén, a szervezet valamennyi sejtjének működésére hatást gyakorolnak. A pajzsmirigy betegségnek több oka is lehet:

- Öröklött hajlam
- Autoimmun betegség
- Fokozott stressz
- Nem megfelelő mértékű jód fogyasztás

Előfordulása gyakori a nők körében, különösen terhesség és szoptatás alatt, ilyenkor ugyanis megnő a jódszükséglet, valamint ahormonális változások is hozzájárulnak a pajzsmirigy gyulladásos betegségéhez.

A pajzsmirigy rendellenességek egyik leggyakoribb formája a struma vagy más néven golyva, ami a pajzsmirigy megnagyobbodásával járó betegség. Kialakulásának egyik lehetséges – és egyben leginkább kivédhető – oka az alacsony jódfogyasztás. A pajzsmirigy megfelelő működéséhez szükséges a napi, felnőttek esetében 150 mikrogramm jód bevitel. Alacsony jódfogyasztás mellett a szervezetben jódhiány alakul ki. A pajzsmirigy ezt területének növelésével igyekszik kiküszöbölni, a megnagyobbodás által tudja ugyanis biztosítani a szervezet számára szükséges thyroxint és a trijód-thyronint. A megnövekedett pajzsmirigy stádiumtól függően először még csak tapinthatóvá, majd szabad szemmel is láthatóvá válik. A nyelőcsövet és a légcsövet egyaránt nyomhatja, nyaki szorító érzés jelentkezhet. Kezeletlen esetben a megnagyobbodott pajzsmirigy működése felborul, alul-, vagy túlműködés jelentkezik.



Pajzsmirigy betegség jellemző tünetei

ALULMŰKÖDÉS	TÚLMŰKÖDÉS
állandó fáradtságérzés, levertség, izomgyengeség	álmatlanság, nyugtalanság
hízás normál étkezés vagy diéta ellenére is	fogyás normál étkezés vagy hízókúra esetén is
idegesség, depresszió, pánikbetegség	
magas koleszterin szint	alacsony koleszterin szint
erősebb, elhúzódó menstruáció	ritkábbá váló vérzések, hosszabb ciklus
székrekedés	hasmenés, irritábilis bél-szindróma
hajhullás, hajtöredezettség, haj és bőr szárazzá válása	
a pajzsmirigy megnagyobbodása miatti nyakfeszülés, nyelési és légzési nehézség	
izom és ízületi fájdalmak, kéztőalagút szindróma	
csökkent nemi vágy	
alacsony pulzus, hideg végtagok	szapora szív működés, emelkedett vérnyomás
ödémák a szem körül és a testen	előredülledő szemek
csökkenő szellemi teljesítmény	dekoncentrálttság, ingerlékenység
gyakori fejfájás	

Amennyiben a listából több tünetet is felismer, elképzelhető, hogy pajzsmirigy működési zavarban szenved.

Ennek megállapítása egy vérvétellel, továbbá ultrahang vizsgálattal megállapítható, melyet orvosától vagy egy endokrinológustól kérhet. Az alulműködés diagnosztizálása esetén az orvosok hormonpótló szert írnak fel, mely helyreállítja a pajzsmirigy működését. Túlműködés esetén a kezelés történhet gyógyszeres, műtéti vagy izotópos úton.



Kezelésük

Túlműködés esetén



A pajzsmirigy-túlműködést minden esetben meg lehet gyógyítani. Kezelése a túlműködés eredetétől és sok egyéb tényezőtől függ, mint például a beteg életkora, a pajzsmirigy göbös volta, nagysága, a társuló egyéb betegségek, stb. A tünetek mérséklése után a pajzsmirigy gyógyszeres kezelése következik, mely által helyreállnak a hormonszintek. Később a tüneti szerek fokozatosan elhagyhatók.

Kezdetben minden esetben hormontermelést gátló gyógyszert kap a beteg. Ezt követi, ha szükséges, az izotópos kezelés (lényege, hogy

a jódiotóp elpusztítja az azt felvevő pajzsmirigysejtet, s ezáltal szünteti meg a pajzsmirigy-túlműködést).

Bizonyos esetekben a műtét a megoldás: célja, hogy a pajzsmirigylebenyek jelentős megkisebbitésével minél kisebb legyen az esélye annak, hogy a túlműködés a műtétet követően kiújuljon.

Alulműködés esetén

Élethosszig tartó hormonpótlással történik, a tiroxin tabletták napi adagját személyre szabottan kell beállítani. A pajzsmirigy-alulműködés nem gyógyítható, de megfelelő kezeléssel és ellenőrzéssel a beteg teljesen tünetmentessé tehető, ilyenkor a betegség nem befolyásolja sem az életkilátásokat, sem az életminőséget.



Természetes kezelési módok

1. Az akupunktúrát alul- és túlműködés esetén is érdemes megpróbálni.
2. A neuráalterápia mindkét esetben támogatja a pajzsmirigyfunkció kiegyensúlyozását, hatására enyhébb esetben szükségtelenné válhat a gyógyszer szedése vagy csökkenthető lesz a korábban szedett adag.
3. Homeopátiával mind az alul- mind a túlműködés tünetei enyhíthetők, és szabályozza a hormontermelést is. A megfelelő készítmény kiválasztása azonban orvos feladata.

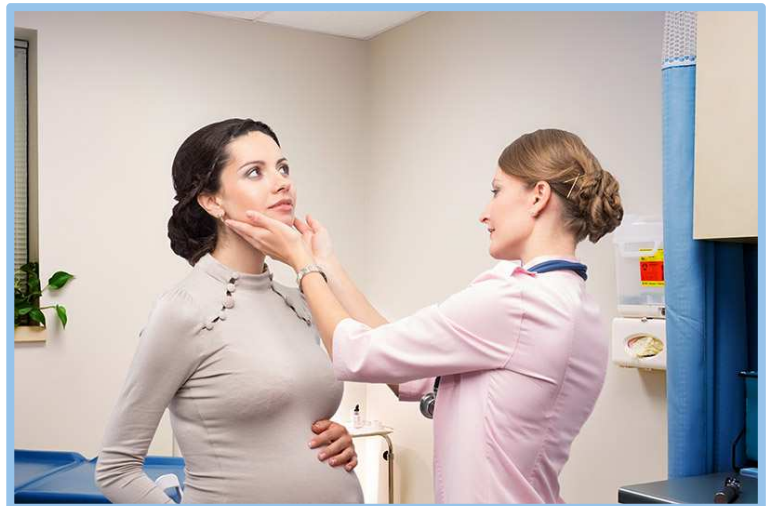
A pajzsmirigybetegségben szenvedők gyakran tapasztalnak például rossz közérzetet. Tipikus tünetek az állandó fáradtságérzet, az idegesség, vagy álmatlanság. Mindez negatívan befolyásolja az ember teljesítőképességét, munkavégzését, társas kapcsolatait.



Az indokolatlan hízás (vagy éppen a fogyás) is gyanús lehet, különösen, ha mindez megfelelő táplálkozás és mozgás mellett következik be. Megfelelő kezelés hiányában a pajzsmirigy túlműködése mellett továbbra is feszültek, ingerlékenyek leszünk, azonban az idejében felismert betegség segíti a panaszok megszüntetését és segítségével megelőzhető a beteg állapotromlása is.

Kiket érinthet a pajzsmirigy alulműködési betegsége?

Pajzsmirigy betegségek különös gyakorisággal fordulnak elő serdülőkorban, a változókor és a terhesség idején, illetve az azt követő időszakban. A szülések 10-17 százalékában a szülést követően 2-6 hónap múlva pajzsmirigy-gyulladás alakul ki, amelynek jellegzetes, sokrétű tünetei az erős szívdobogás, az idegesség, a kimerültség, a testsúly-növekedés, és a hajhullás. A pajzsmirigy alulműködése lassítja a szervezet anyagcseréjét és vizet tart vissza, így az indokolatlan elhízáshoz vezet. Szükség lehet emellett megfelelő diéta betartására (ebben dietetikus tud segíteni), illetve rendszeres mozgásra is.



A nők 15%-nak van hajlama alulműködésre, és minden 10. nőnél alakul ki a probléma. Ha a családban előfordult alul- vagy túlműködés, akkor ez a rizikó jelentősen nagyobb.



Az alulműködést az esetek 80%-ban a változókor környékén ismerik fel. Mivel a változókor éppen olyan (nem jellegzetes) tünetekkel jár, mint az alulműködés, ezért nagyon gyakran abban a hiszemben vannak az alulműködő asszonyok, hogy nem a pajzsmirigy okozza azokat a tüneteket, melyeket átélnek.



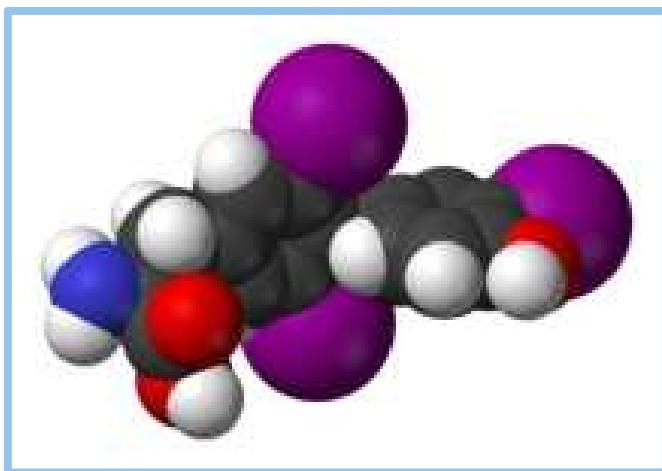
A pajzsmirigy betegségei gyakori okai a terméketlenségnek, a vetéléseknek, menstruáció zavaroknak. 60 éves kor fölött a nők jelentős részének alakul ki valamilyen pajzsmirigy rendellenessége, ám a legtöbben nem is tudnak róla. Napjaink jellemző népbetegségeinek hátterében is sok esetben a pajzsmirigy működésének zavara áll. Ilyen tünetek lehetnek például a szívritmuszavarok, a magas koleszterinszint, a pánik tünetek, a depresszió, az elhízás.

Mi a teendő, ha Ön pajzsmirigy alulműködésben szenved és idegenkedik a hormontartalmú gyógyszerektől? Van-e más alternatívánk pajzsmirigyünk működésének helyreállításához? Az alábbiakban áttekintjük, hogy természetes módon milyen lehetőségeink vannak pajzsmirigyünk megfelelő működése, helyreállítása és karbantartása érdekében.

A jód szerepe egészségünkben

A jód a pajzsmirigy hormonok működéséhez szükséges bio és mikroelem. Nélküle anyagcsere funkcióink és egyéb – szinte minden testi és szellemi funkciónk – elégtelenül működnek. A szervezetünk normális fizikai, szellemi és érzelmi aktivitáshoz az anyagcsere folyamatok optimális működéséhez szükségesek a pajzsmirigy hormonok, melyeknek legfontosabb eleme a jód.

A gégefőn lévő pajzsmirigy játssza a főszerepet a hormon-háztartásunkban, amely a vérkeringésből felvett jódból két hormont termel: a tiroxint és a trijód tirozint. A tiroxin segíti elő a test növekedését, a szervezet, az agy és az idegrendszer fejlődését. A jód életfontosságú nyomelem, a pajzsmirigynek jódra van szüksége, és minden sejtünknek a pajzsmirigy által termelt hormonokra.





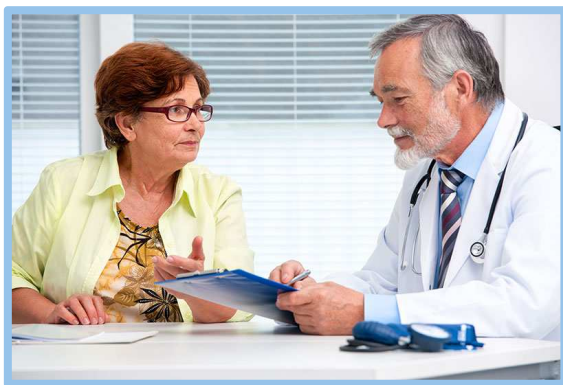
A jódtáplálékkal kerül a szervezetbe. Hiányos bevitele a hormonképzés, majd az anyagcsere-folyamatok csökkenéséhez vezethet. Hazánk több mint 80%-ában a talajok, a vizek és így a táplálékok jódtartalma nem fedezi a lakosság jódszükségletét, ezért Magyarországon a jódhányó komoly közegészségügyi probléma.

Természetes módon is sokat tehetünk azért, hogy minél több szerves kötésű jódtáplálék kerüljön szervezetünkbe. Fogyaszthatunk minél több tengeri eredetű táplálékot. Hiszen a tengeri flóra

és fauna tartalmazza azt a fajta jódot, amelyre szervezetünknek elengedhetetlen szüksége van, és amelyet képes a szükséges módon felhasználni. Aki azonban nem teheti meg, hogy folyamatosan tengeri algákat, halakat, rákot vagy lamináriát fogyasszon, annak egyéb forrásból – lehetőleg szerves kötésű jódot tartalmazó étrendi-kiegészítők fogyasztásával – szükséges fedeznie szervezetének jódszükségletét.

Fontos kiemelni, hogy a jódozott só használata a szervezet számára több szempontból sem a legmegfelelőbb megoldás!

Európában az 1980-as években kezdődő jódadagolás révén, amit az egészségügy „jódpofilaxisnak” nevezett el, a legtöbb ország lakosságának mintegy 70 %-a rendszeresen jódozott sót fogyaszt. (2000-ben a magyar háztartások 16 %-a használt jódozott sót). Ezen túlmenően az állatok tápjába és a húsipari készítményekbe is keverhetnek jódozott sót.



A német Dr. Lothar Hotze » professzor a lakosság által vásárolt élelmiszerek jódozásának árnyoldalaira hívja fel a figyelmet. Szerinte a jódtúladagolása pajzsmirigy-túlműködést, szívpanaszokat, fogyást, vérnyomás emelkedést okozhat. Egyes esetekben a pajzsmirigy alulműködését is előidézhetheti, aminek tünetei többek között a koncentráció- és alvászavar, hízás, hajhullás, sőt a túladagolás hajlamosít bizonyos – a pajzsmirigyet megtámadó – autoimmun betegségekre is.

NEM MINDEGY TEHÁT, HOGY A JÓDHIÁNYT HOGYAN ÉS MIVEL PÓTOLJUK!



Az utóbbi 20-25 évben elvégzett tudományos vizsgálatok bebizonyították a szervetlen eredetű jódadalékokról (jodidok, jodátok), hogy nedvszívóak, fényérzékenyek, bomlékonyak, csípősek, maró hatásúak, gyakran jódérzékenységet (jodizmust) okozhatnak, nyálban vízben oldva nyálkahártya irritációt válthatnak ki és a pajzsmirigybe közvetlenül agresszíven beépülhetnek.



E készítmények gyártói és a szakorvosok felhívják a „fogyasztók” figyelmét arra, hogy „a ténylegesen hiányzó jódmennyiségnél többet bevinni nem kívánatos, sőt káros is lehet.”



Ezzel szemben az intelligens, szerves kötésű jódot tartalmazó étrendi-kiegészítők fogyasztása teljesen biztonságos, hiszen ezekből a szervezet csak a számára szükséges mennyiséget veszi fel és az esetleges felesleg kiürül.

Tudományos vizsgálatokkal bizonyítható, hogy az elemi jódmolekula és a jódionok, a természetazonos szerves jódkészítmények az élő szervezetek (emberek, állatok, növények) jódszükségletének jódpótlására tökéletesen megfelel, mert:



- A jód az összes toxikus hatását elveszíti, nem vált ki jódérzékenységet (jodizmust);
- Biológiailag a legaktívabb formát veszi fel, kitűnően felszívódik az élő szervezetben, nincs túladagolási veszélye;
- Kórokozókat elölő, illetve szaporodásukat gátló hatása más vegyértékű jódot tartalmazó készítményekhez képest a legaktívabb és legártalmatlanabb (nem okoz pl. nekrozist);
- Stabil, jól tárolható, nem illékony, nem bomlékony;
- Nincs kellemetlen szaga és íze, gyakorlatilag íztelen és szagtalan;
- Megfigyelések és tapasztalatok szerint, az általunk ajánlott jódkészítményeket okos vagy intelligens jódkészítményeknek is nevezhetjük, mert akkor kerül a pajzsmirigybe, amikor bizonyos, a májban termelődő enzimek felszabadítják belőle a jódot. Ezek az enzimek csak jódhiányos állapotban képződnek a szervezetben. Amikor pedig a jód már elegendő a szervezet számára, akkor a felesleg egyszerűen kiürül.



Fontos tudni, hogy pajzsmirigy túlműködésben (hipertireózisban) szenvedők esetében mindennemű jódpótlás tilos, így mindenkinek azt javasoljuk, hogy jódpótló készítmények fogyasztása előtt keresse fel kezelőorvosát és kérje az ő javaslatát.

