

Hashimoto najczęściej wybiera kobiety

Mówi się, że jest to choroba kobieca - zapada na nią już co 7 Polka. Warto zrobić badania tarczycy, bo ta autoimmunologiczna choroba, kryjąca się pod nazwą Hashimoto zbiera coraz większe żniwo. Czy jest się czego bać? O tym w programie *Świat się kręci* rozmawiali Kayah, dr Michał Rabijewski, endokrynolog oraz pacjentka Monika, u której 6 lat temu zdiagnozowano chorobę.

Hashimoto to autoimmunologiczna choroba tarczycy, a dokładnie autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. Dochodzi do niego w wyniku błędu w układzie odpornościowym, który zamiast chronić organizm, atakuje go. Jest to jedna z wielu chorób autoagresji, których w tej chwili jest mnóstwo – wyjaśnił na początku dr Michał Rabijewski, endokrynolog.

Zapytany przez prowadzącego program Artura Orzecha, o to, w jakich okolicznościach chorujemy, doktor powiedział: *O tym, czy jesteśmy chorzy decydują głównie czynniki genetyczne. Jednak dużą rolę odgrywają także czynniki środowiskowe m.in. jodowanie soli kuchennej. Dodatkowo w chwili obecnej na rynku jest wiele produktów, które zawierają niezliczoną ilość chemii, konserwantów, barwników, czyli wszystko to, na co się uczulamy.*

Kayah, znana polska wokalistka, przyznała, że u niej także zdiagnozowano chorobę Hashimoto. *Niepokój wzbudziły u mnie typowe objawy, czyli sucha skóra i włosy, łamliwe paznokcie, brak retencji wody, a więc opuchlizna - głównie twarzy. Do tego doszły problemy z wagą, braki w koncentracji, zmęczenie i senność. Często od internautów dostaję wiadomości, że ingerowałam w swój wygląd. Jednak wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że są to rzeczy na które nie mam wpływu.*

Na pytanie prowadzącego Artura Orzecha, o to jak wygląda leczenie, doktor Michał Rabijewski, endokrynolog, powiedział: *Leczenie polega na uzupełnianiu niedoboru hormonu tarczycy. Pacjentom podaje się tyroksynę – naturalny hormon, dokładnie równoważny z tym, co produkuje zdrowa tarczyca. Bardzo ważne jest, żeby dobrać pacjentowi odpowiednią dawkę. A ta zmienia się wraz z postępem choroby. Nie jesteśmy jednak w stanie wyeliminować przeciwciał, dlatego możemy leczyć jedynie skutek choroby, czyli niedoczynność tarczycy.*

Pacjentka Monika, u której 6 lat temu zdiagnozowano Hashimoto dodała: *Choć leczenie hormonalne zastosowano u mnie od razu, to nie zmieniano zaproponowanej dawki wraz z postępem choroby i nie*

zwracano uwagi na inne komponenty stylu życia. Z wykształcenia jestem dietetykiem, dlatego zauważyłam jak styl życia m.in. regeneracja, brak stresu, odpoczywanie i odpowiednia dieta, która eliminuje te przeciwzapalne substancje wpływa na chorobę. Jeśli chodzi o dietę, najłatwiej jest wykonać test na nietolerancję pokarmową – po wykonaniu badania otrzymujemy wykaz produktów, które nam szkodzą. Ja doszłam do tego dietą eliminacyjną – sprawdzałam jak mój organizm reaguje na poszczególne pokarmy. Przyznaję, że była to metoda prób i błędów, ale dzięki temu wiem czego powinnam unikać w swojej diecie.

Kayah dodała: Każdemu zdarza się popełniać grzechy żywieniowe, jednak ważne jest, by starać się pilnować i unikać konkretnych produktów. Obecnie jestem na etapie wyeliminowania glutenu ze swojej diety. Dużo czytam w tym temacie. Przekonałam się, że jak zjem produkt, który zawiera gluten to następnego dnia mam typowe objawy Hashimoto, czyli zmęczenie, senność, brak koncentracji. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że sama dieta nie wystarcza i dodatkowo trzeba przyjmować hormony.

Na pytanie prowadzącego program Artura Orzecha, o to, czym grozi nieleczone Hashimoto, doktor Michał Rabijewski, endokrynolog odpowiedział: *Wszystko zależy od wieku. U 25 letniej kobiety nieleczona choroba może skutkować tym, że albo nie zajdzie w ciążę albo będzie istniało ryzyko poronienia. Z kolei 60 letnia osoba może zmagać się z niewydolnością krążenia, otyłością, nadciśnieniem, zaburzeniami metabolicznymi. W każdym wieku są inne objawy, ale zawsze są niepokojące.*