

Νόσος του Θυρεοειδούς - Τι θα πρέπει να γνωρίζει κάθε νέα μητέρα

Το γνωρίζετε;

- Στις μητέρες, τα προβλήματα του θυρεοειδούς μπορεί να είναι πιο συνήθη από όσο νομίζετε¹
- Τα ζευγάρια με προβλήματα υπογονιμότητας και οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να μιλήσουν με τον γιατρό τους για εξέταση του θυρεοειδούς.
- Το ιώδιο αποτελεί ζωτικό στοιχείο για την γονιμότητα και την υγεία του σώματος; οι γυναίκες που κυφορούν και θηλάζουν θα πρέπει να λαμβάνουν συμπλήρωμα διατροφής με ιώδιο καθημερινά² ιδιαίτερα στις χώρες που υπάρχει ανεπάρκεια ιωδίου.

Τι είναι ο θυρεοειδής και τι κάνει;

Ο θυρεοειδής είναι ένας αδένας σε σχήμα πεταλούδας, που βρίσκεται στην βάση του λαιμού μπροστά από την τραχεία.³ Ο θυρεοειδής ελέγχει τον μεταβολισμό και παίζει σημαντικό ρόλο στην γυναίκα αναπαραγωγή και γονιμότητα.³

Όταν προκύπτουν προβλήματα...

Οι γυναίκες συχνά υποφέρουν είτε από υπολειτουργία του θυρεοειδούς (υποθυρεοειδισμός) όπου το σώμα παράγει πολύ μικρή ποσότητα ορμόνης επιβραδύνοντας τον μεταβολισμό, ή από υπερδραστήριο θυρεοειδή (υπερθυρεοειδισμός), όπου το σώμα παράγει υπερβολική ποσότητα ορμόνης, επιταχύνοντας το μεταβολισμό.^{4,5}

Ο θυρεοειδής και σύλληψη

Πολλές γυναίκες δεν γνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο που παίζει ο θυρεοειδής στην αναπαραγωγική τους ικανότητα, εξαιτίας της επίδρασης που ασκεί η θυρεοειδική ορμόνη στις ωοθήκες. Τα ζευγάρια με προβλήματα υπογονιμότητας θα πρέπει να μιλήσουν στον γιατρό τους για πιθανή εξέταση θυρεοειδούς ή πρόσληψη απαιτούμενης ποσότητας ιωδίου.

Ιώδιο - ποιά είναι η πραγματικότητα

- Το ιώδιο αποτελεί ζωτικό στοιχείο για ένα γόνιμο και υγιές σώμα; Πολύ μικρή ποσότητα ιωδίου στην διαίτα σας οδηγεί σε υπολειτουργία του θυρεοειδούς.²
- Το ιώδιο απαντάται σε τροφές όπως τα θαλασσινά και το ψάρι, το ψωμί, το τυρί, το γάλα της αγελάδας, τα αυγά και το γιαούρτι.²
- Οι γυναίκες σε γόνιμη ηλικία θα πρέπει να καταναλώνουν 150 μικρογραμμάρια ιωδίου την ημέρα.⁶
- Οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες θα πρέπει να καταναλώνουν 250 μικρογραμμάρια ιωδίου την ημέρα έτσι ώστε ο θυρεοειδής του μωρού τους να αναπτύσσεται σωστά.⁶

Η νόσος του θυρεοειδούς και η εγκυμοσύνη

Τόσο ο υποεργός θυρεοειδής όσο και ο υπερεργός, αν δεν διαγνωσθούν και θεραπευτούν, μπορεί να έχουν σοβαρό αντίκτυπο τόσο σε εσάς όσο και στο μωρό σας. Η νόσος του θυρεοειδούς αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού ή θνησιγένειας μέχρι και αποκόλληση του πλακούντα, μία δυνητικά μοιραία κατάσταση για τη μητέρα και το παιδί, όπου ο πλακούντας χαλαρώνει από το εσωτερικό τοίχωμα της μήτρας πριν το μωρό γεννηθεί. Επίσης δύναται να αυξήσει το κίνδυνο προβλημάτων ανάπτυξης και εκμάθησης.^{7,8,9}

Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να ελέγχουν τον θυρεοειδή τους τουλάχιστον μία φορά κατά την έναρξη της εγκυμοσύνης τους. Εάν είστε έγκυος και λαμβάνετε ήδη θεραπεία για τον θυρεοειδή, είναι σκόπιμο να ελέγχετε τον θυρεοειδή σας κάθε έξι ή οκτώ εβδομάδες. Αυτό θα εξασφαλίσει την φυσιολογική λειτουργία του και την υγεία τόσο τη δική σας όσο και του παιδιού σας.⁷



Νόσος του Θυρεοειδούς - Τι θα πρέπει να γνωρίζει κάθε νέα μητέρα

Τι να προσέξουμε;

Τα προβλήματα του θυρεοειδούς, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη, μπορούν πολύ εύκολα να παρερμηνευθούν ως φυσιολογικές μεταβολές του σώματος. Οι μητέρες θα πρέπει να ακούνε το σώμα τους και να ζητήσουν βοήθεια εάν αντιληφθούν κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα.

Βασικά συμπτώματα υποθυρεοειδισμού:^{4,10}

- Κούραση
- Κατάθλιψη
- Πόνος στις αρθρώσεις ή στους μύες
- Μειωμένη μνήμη
- Μη ανεκτικότητα στο κρύο

Βασικά συμπτώματα υπερθυρεοειδισμού:^{5,11}

- Απώλεια βάρους ή μη αύξηση βάρους κατά την εγκυμοσύνη
- Οξυθυμία και ανησυχία
- Ταχυκαρδία
- Τρόμος χεριών
- Καρφωμένο βλέμμα

Συμβουλή για τις νέες μητέρες

Κάποιες νέες μητέρες που δεν έχουν στο παρελθόν διαγνωσθεί με κάποιο πρόβλημα του θυρεοειδούς, δύνανται να αναπτύξουν θυρεοειδική νόσο μέσα στον πρώτο χρόνο μετά την γέννα. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται θυρεοειδίτιδα της λοχείας⁶. Αν και φοβίζει, η θυρεοειδίτιδα του τοκετού δεν αποτελεί πάντα μακροχρόνια νόσο και στις περισσότερες γυναίκες το πρόβλημα επιλύεται μέσα σε ένα χρόνο από τη γέννα.⁶

Οι γυναίκες που βιώνουν παρατεταμένες αλλαγές στην υγεία ή την ευημερία μετά τον τοκετό θα πρέπει να επικοινωνήσουν με το γιατρό τους για περαιτέρω συμβουλές.

Η βοήθεια είναι στο χέρι σας

Η θεραπεία των προβλημάτων του θυρεοειδούς κατά την εγκυμοσύνη είναι αναγκαία για την υγεία την δική σας και του μωρού σας. Να είστε σίγουρες ότι η θεραπεία είναι απλή, άρτια τεκμηριωμένη και εξαιρετικά αποτελεσματική.

Υπολειπόμενη του θυρεοειδούς

- Ο **υποθυρεοειδισμός** αντιμετωπίζεται με υποκατάσταση της ελλειπούσης ορμόνης με φαρμακευτική αγωγή συνήθως με λεβοθυροξίνη. Πρόκειται για άρτια τεκμηριωμένη θεραπεία που λαμβάνεται από το στόμα και μπορεί να χορηγηθεί πριν, κατά και μετά την εγκυμοσύνη.⁷

- Οι έγκυες γυναίκες με υποθυρεοειδισμό θα χρειαστούν υψηλότερη δόση λεβοθυροξίνης σε σχέση με το παρελθόν⁷ και πιο συχνούς ελέγχους για να εξασφαλίσουν τη σωστή δόση.

Υπερλειπότητα του θυρεοειδούς

- Οι γυναίκες με υπερθυρεοειδισμό λαμβάνουν θεραπεία για τη μείωση της ποσότητας της θυρεοειδικής ορμόνης που βρίσκεται στο αίμα τους.
- Οι έγκυες γυναίκες με ήπιο υπερθυρεοειδισμό συνήθως παρακολουθούνται χωρίς θεραπεία, θεωρώντας ότι τόσο η μητέρα όσο και το μωρό είναι καλά.⁷
- Οι μέλλουσες και νέες μητέρες με σοβαρό υπερθυρεοειδισμό πιθανόν να αντιμετωπιστούν με αντιθυρεοειδικά φάρμακα ή σε ορισμένες περιπτώσεις, με χειρουργική επέμβαση για την μερική αφαίρεση του θυρεοειδούς αδένος⁷. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ακτινοβολία.

References

1. Thyroid disease in Women, symptoms, treatment and causes. <http://www.articlesbase.com/diseases-and-conditions-articles/thyroid-disease-in-women-symptoms-treatments-and-causes-1348786.html> Accessed March 2010
2. American Thyroid Association. Iodine Deficiency http://www.thyroid.org/patients/patient_brochures/iodine_deficiency.html Accessed March 2010
3. Thyroid Foundation of Canada. The thyroid gland; a general introduction. <http://www.thyroid.ca/Guides/HG01.html> Accessed March 2010
4. American Thyroid Association. ATA Hypothyroidism Booklet. Falls Church. Va2003. http://www.thyroid.org/patients/brochures/Hypothyroidism%20web_booklet.pdf Accessed March 2010
5. American Thyroid Association. Hyperthyroidism. 2005 http://www.thyroid.org/patients/brochures/Hyper_brochure.pdf Accessed March 2010
6. Management of Thyroid Dysfunction during Pregnancy and Postpartum: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline. 2007
7. American Thyroid Association. Thyroid Disease and Pregnancy http://www.thyroid.org/patients/brochures/Thyroid_Dis_Pregnancy_broch.pdf Accessed March 2010
8. Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.com/health/placental-abruption/DS00623/DSECTION=complications> Accessed March 2010
9. ACOG Education Pamphlet AP128 – Thyroid Disease. American College of Obstetricians and Gynecologists. Washington, DC. 2002
10. Roberts CG, Ladenson PW. Hypothyroidism. Lancet. 2004;363:793-803
11. American Association of Clinical Endocrinologists. Hyperthyroidism. 2006 http://www.endo-nurses.org/toolbox/pdf/patient_education/AACE%20Hyperthyroidism.pdf Accessed March 2010

Για περισσότερες πληροφορίες

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για τα προβλήματα του θυρεοειδούς, παρακαλώ επισκεφθείτε τις ακόλουθες ιστοσελίδες:

www.thyroidweek.com www.thyroid-fed.org

Οι πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο δεν προορίζονται ως υποκατάστατα ιατρικών συμβουλών. Θα πρέπει να συμβουλευθείτε έναν κατάλληλα εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας για κάθε πρόβλημα ή θέμα το οποίο καλύπτεται από οιαδήποτε πληροφορία σε αυτό το φυλλάδιο πριν από τη λήψη οποιονδήποτε μέτρων. Το παρόν φυλλάδιο είναι μέρος από το δικτυακό χώρο www.thyroidweek.com Μάρτιος 2010.

Παρακαλείσθε να συμβουλευθείτε τη δήλωση απορρήτου και τη νομική δήλωση σχετικά με την προαναφερθείσα ιστοσελίδα, όταν διαβάζετε αυτό το φυλλάδιο.

για πρωτοβουλία που υποστηρίζεται από

