

Copyright © 2020 by Emily Lipinski
Copyright © za srpsko izdanje Sezam Book, 2022

Emili Lipinski

PRIRODNO
LEČENJE
ŠTITNE ŽLEZDE

Sezam Book
Zrenjanin, 2022

Sadržaj

Uvod: Put do zdravlja i isceljenja štitne žlezde.....7

PRVI DEO

Epidemija bolesti štitne žlezde: Šta treba znati.....	13
1. Štitna žlezda 101	15
2. Toksini	29
3. Stres	49
4. Elektromagnetna polja (EMP).....	63
5. Geni.....	75
6. Infekcije.....	87
7. POSEBNI ODELJAK: Neplodnost, trudnoća i postpartum.....	103

DRUGI DEO

Prirodni načini za lečenje štitne žlezde	119
8. Ishrana za isceljenje štitne žlezde	121
9. Neka vaš mikrobiom bude srećan	157
10. Šta treba da znate o lekovima.....	167
11. Prirodno bilje i suplementi	179
12. Drevne i nove terapije	201

TREĆI DEO

Privođenje kraju	219
13. Vaš plan za lečenje štitne žlezde	221
14. RECEPTI.....	243

Zahvalnica..... 279

DODATAK A

Lista za ponovno uvođenje hrane i lista za praćenje simptoma 281

DODATAK B

Praćenje bazalne metaboličke temperature..... 283

O AUTORKI 287

UVOD

Put do zdravlja i isceljenja štitne žlezde

I dalje se vrlo živo sećam kako sam se osećala kada sam u dvadeset i sedmoj godini dobila dijagnozu Hašimotove bolesti. Bila je to mešavina osećanja: tuge i straha da ću biti bolesna do kraja života i živeti s autoimunom bolešću. Da ne spominjem celoživotno uzimanje lekova i praćenje stanja. S druge strane, osetila sam veliko olakšanje što sam konačno, nakon svih tih godina slabosti i nemogućnosti da smršam uprkos zdravom životu, znala na čemu sam.

Moje putovanje s hipotireozom, smanjenim lučenjem hormona štitne žlezde, počelo je mnogo pre same dijagnoze. Bila sam dete koje je reagovalo na sve: polen, travu, prašinu – da spomenem samo neke. Kada sam dolazila u kontakt s psima ili mačkama, za nekoliko minuta bih već kijala, a za pola sata ili sat čitavo telo bilo mi je u osipu. Imala sam hronični ekcem na licu, šakama i nogama. Kad sam napunila deset godina, dobila sam dijagnozu astme i tada su počeli hronični problemi sa streptokokama. Bilo je očigledno da mi se imuni sistem borio, ali tadašnji lekar mi nije dao nikakve odgovore osim antihistaminika za alergije, pumpicu za astmu i gomilu antibiotika za streptokoke. Nisam bila svesna da su alergije i astma bili samo odgovor imunog sistema, što će se kasnije u životu pokazati kao predispozicija za autoimunu bolest (kao što je Hašimotova). Da ne spominjem gomilu antibiotika koje sam pila, a koji su uništavali moj mikrobiom i potencijalno me doveli do autoimune bolesti.

Tokom srednje škole zdravlje mi je bilo prilično dobro. Međutim, čim sam se odselila od kuće i otišla na studije, počela manje da jedem kuvanu hranu, bila budna do kasno, problemi s grlom su se vratili.

Takođe mi je stalno bilo hladno, a počela sam i da se gojim. Lekari su to pripisivali školskim godinama i manjku domaće hrane. Ima smisla – ali kada sam izvadila krv, ne samo da mi je nivo feritina (proteina koji sadrži gvožđe) bio nizak, već je i TSH (hormon štitne žlezde) bio blago uvećan. Da sam tada znala ovo što znam sada, sigurno bih od lekara tražila još dodatnih testova. Kao i brojni pacijenti s kojima sam se susretala, verovala sam stručnosti svog lekara i pretpostavljala da je sve bilo *normalno*.

Vratću se u vreme moje poslednje godine naturopatske škole. Kilaža mi je bila najviša u životu, lice mi je bilo naduveno, bilo mi je hladno, a umor je bio nepodnošljiv. Nakon što sam naučila kako da lečim i dijagnostikujem pacijente koji imaju problem sa štitnom žlezdom, znala sam da treba ponovo da testiram svoju. Ovoga puta, naoružana novim informacijama, nisam tražila da mi se testira samo TSH već i ostali pokazatelji krvi, a koji se tiču zdravlja štitne žlezde: T3, T4 hormone i antitela štitne žlezde. Kada sam dobila rezultate, moj novi lekar je bio šokiran. Nivo TSH bio je značajno uvećan, hormoni tiroidne žlezde bili su niski, a antitela nenormalno visoka! Bilo mi je rečeno da ću morati da pijem lek za štitnu žlezdu, poznat kao *sintroid* (levotiroksin) do kraja života i da ne mogu ništa da uradim tim povodom. Nije bilo ni reči o visokim antitelima. Tada sam već imala znanje iz medicine i znala sam da to nije tek tako. Povišeni nivoi antitela štitne žlezde značili su da imam autoimunu bolest: Hašimotov tireoiditis. Visoki nivoi određenih antitela (detaljnije ćemo objasniti u prvom poglavlju) povezuju se i sa anksioznošću i opsesivno-kompulzivnim sindromom. Pored toga, ako se bilo koja autoimuna bolest ne leči, postoji povećan rizik od razvijanja drugih autoimunih bolesti poput anemije, reumatoidnog artritisa i lupusa. Takođe sam znala i da žene s povećanim antitelima štitne žlezde mogu imati poteškoće s plodnošću i trudnoćom. Suštinski, ako se ne pozabavim svojim imunim sistemom, zdravlje može da postane samo još gore.

Uprkos tome što sam pila lek za štitnu žlezdu, mnogi simptomi su i dalje bili prisutni. I dalje mi je bilo teško da smršam, uvek sam se smrzavala, a umor se tek pomalo poboljšao. Duboko u sebi sam znala da su lekovi samo delić slagalice. Počela sam da istražujem sve načine koji bi mi pomogli da smanjim antitela i poboljšam stanje imunog sistema. Moje putovanje podrazumevalo je promene u ishrani, izbacivanje glutena i drugih žitarica iz ishrane, promenu navika u nezi kože, bavljenje stresom, korišćenje bilja i drugih suplemenata koji bi pomogli mom imunom sistemu i štitnoj žlezdi. Prestala sam da

pijem levotiroksin i prebacila se na drugu varijantu leka. Polako, ali sigurno, simptomi hipotireoze počeli su da se smanjuju, a nivoi antitela postepeno da se snižavaju. Sada sam na zdravoj težini, lice mi ne izgleda naduveno i imam više energije. Srećom, nisam imala nikakvih poteškoća sa začecem, pa sam 2018. godine dočekala predivnog dečaka, bez ikakvih komplikacija. S obzirom na to da sam se bavila imunim sistemom i prirodnim terapijama, sada sam u remisiji od Hašimota. Uspela sam da pomognem i mnogim pacijentima da smanje svoje nivoje antitela, poboljšaju funkciju štitne žlezde i smanje frustrirajuće simptome hipotireoze.

Promena u ishrani i načinu života možda nije jednostavna putanja; zasigurno nije lako kao svakodnevno uzimanje tableta. Ali preporuke koje će se naći u ovoj knjizi nisu pomogle samo meni, već i brojnim pacijentima koji su uspeli da pobede umor, promene u raspoloženju i nepodnošljivu hladnoću. Ovu knjigu sam napisala za svakog ko se muči kao što smo se moji pacijenti i ja mučili – za svakog ko, pored lekova, traži druge odgovore, a nije siguran odakle da krene. Ako imate – ili mislite da imate – problem sa štitnom žlezdom, želim da vam pomognem da poboljšate svoje zdravlje i sveopšte dobrostanje i da procvetate. Ili, kako bi moji pacijenti rekli, da vam pomognem da vratite svoj život na pravi put.

Ja sam naturopatski lekar (ND). Naturopatski lekari su podučavani da spajaju moderna naučna znanja sa tradicionalnim i prirodnim oblicima medicine. Naturopatska filozofija podrazumeva podsticanje isceljujuće moći tela i lečenje uzroka bolesti. Naturopate sve zasnivaju na promeni u ishrani i načinu života, biljkama, suplementima, a u nekim slučajevima i lekovima. U Kanadi i Americi, struktura naturopatskih lekara počiva na naturopatskim medicinskim programima, standardizovanim severnoameričkim ispitima, praksi nacionalnog standarda i regulaciji u mnogim gradovima i državama. Prava za prepisivanje lekova zavise od države u kojoj lekar sprovodi svoju praksu.

Pored tradicionalnog lekara, mnogi od mojih pacijenata su tokom godina videli ogromnu korist od pomoći naturopatskih doktora ili funkcionalnih lekara. Funkcionalni lekari, poput naturopatski lekara, ciljaju na to da se posvete uzorku problema i bave se prirodnim terapijama u kombinaciji sa zvaničnom medicinom.

KAKO DOBITI NAJVIŠE OD OVE KNJIGE

Neke informacije će vam biti potpuno nove, a neke će vam zvučati prilično logično. Međutim, kada krenete da se bavite svojom štitnom žlezdom, ključno je da slušate svoju intuiciju, taj glasić koji vam pomaže i vodi vas kroz život. Mnogi pacijenti koji dođu kod mene počinju rečima: *Znam da ne bi trebalo da radim to, da jedem to, ali...* Vreme je da, zarad sopstvenog zdravlja, prestanete da radite stvari za koje znate da ne treba. To može biti bilo šta, brza hrana, cigarete, previše kafe, nedovoljno sna, čak i sredstva za čišćenje kuće koja vam stvaraju glavobolju (a nisu dobra za vaše zdravlje), ali *sve tako dobro očistite!* Vreme je da napravite neke velike promene. Vaša štitna žlezda (i ostatak tela) biće vam zahvalni.

Ova knjiga je podeljena u tri dela. Prvi deo se bavi svim potencijalnim uticajima koji doprinose stvaranju autoimune bolesti štitne žlezde, uključujući toksine, stres, elektromagnetna polja, genetiku i infekcije. Svako od ovih poglavlja bavi se time kako da smanjite ove uticaje da biste se bavili isceljenjem. U drugom delu se bavimo raznim načinima kako da se zdravlje štitne žlezde popravi: ishranom za štitnu žlezdu, mikrobiomom, lekovima, lekovitim biljem i suplementima, drevnim i savremenim terapijama. U trećem delu spajamo sve sa načinima i jednostavnim receptima koji će vam pomoći u otpočinjanju putovanja za zdravlje štitne žlezde.

Ovu knjigu možete čitati od korice do korice ili početi s poglavljem koje vam je trenutno potrebno.

Mnogi ljudi vole da imaju *plan*, i iako ne verujem istinski da *isto važi za sve*, ovo su opšti koraci koje sam koristila sa svojim pacijentima ne bi li prevazišli probleme; a oni će biti objašnjeni u knjizi.

KORACI ZA LEČENJE ŠTITNE ŽLEZDE

1. Prvo, izvadite krv.
 - Kompletan test koji se odnosi na štitnu žlezdu pomoći će vam da shvatite da li ste pozitivni na antitela tiroidne žlezde i da li imate niži T3 hormon ili visoki RT3¹. Koliko već znate da imate Hašimoto, ponovo testirajte hormone i antitela pre nego što počnete s programom da biste imali osnovu kroz koju ćete pratiti napredak u odnosu na postojeće simptome.
 - Tražite da vas testiraju za sledeće moguće nedostatke u ishrani: vitamin B12 i gvožđe. Ukoliko imate nedostatke,

1 Ukoliko ne možete da testirate sve markere povezane sa zdravljem štitne žlezde, u redu je! Samo počnite sa usvajanjem ishrane za zdravlje vaše štitne žlezde.

koristite suplemente da biste to nadomestili; suplementima ćemo se baviti u poglavljima 11 i 13.

2. Usvojite *Ishranu za isceljenje štitne žlezde*. Ukoliko niste spremni da u celosti pratite ovu ishranu, usmerite se na to da povećate unos hrane koja poboljšava rad štitne žlezde, a da smanjite onu hranu koja loše utiče na nju.
3. Obratite pažnju na stres i na sve spoljašnje okidače, uključujući toksine i elektromagnetna polja. Posvetite se neko vreme istraživanju drevnih i novih terapija.
4. Koristite suplemente prema svojim potrebama. Ukoliko imate problema sa konverzijom hormona T4 u T3 ili ste pozitivni na antitela, koristite suplemente koji će vam pomoći u ubrzanju ove promene i smanjenju antitela.
5. Iscelite stomak i neka vaš mikrobiom bude zadovoljan; o ovome će biti više reči u 9. poglavlju.
6. Obratite pažnju na potencijalne hronične infekcije koje bi mogle doprinosti autoimunom odgovoru (videti 6. poglavlje).

Pre nego što počnemo, želim da podelim s vama reči za koje smatram da su važne: *Kada se upustite u putovanje isceljenja, prvo morate verovati da vaše telo ima sposobnost da se isceli. Ovo je jednostavna ideja, ali ponekad nam je teško da u nju verujemo, naročito kada se osećamo loše i bolesno. Pacijente često teram da se sete nekog trenutka kad su posekli prst. Rana krvvari, stvara se krasta, a na kraju zaraste, a da o tome mnogo i ne razmišljate! Naše telo je stvoreno za oporavak i imamo neverovatnu moć ako verujemo u da možemo biti dobro.*

Važna poruka pre početka

Ako trenutno uzimate neke lekove i počinjete sa suplementima za konverziju hormona, podršku nadbubrežnim žlezdama i/ili podsticanje tiroidne žlezde, važno je da proveravate nivoe hormona, idealno na 6 do 8 nedelja sve dok stanje ne bude stabilno, naročito ako vam se simptomi menjaju. Pored toga, posavetujte se unapred sa svojim nadležnim lekarom povodom bilo kakvih promena u ishrani i/ili suplementima. Neki suplementi mogu izazvati alergijsku reakciju, nuspojave ili biti kontraindikovani s drugim lekovima koje trenutno koristite, zato se uvek prvo posavetujte s lekarom.

PRVI DEO

Epidemija bolesti štitne žlezde: Šta treba znati

PRVO POGLAVLJE

Štitna žlezda 101

Procenjeno je da su se problemi sa štitnom žlezdom udvostručili ili utrostručili od pedesetih godina 20. veka. Zapravo, medicinski udžbenik iz šezdesetih godina kazuje nam da „bolesti štitne žlezde nisu uobičajene u praksi”. Danas se pak procenjuje da će, u nekom trenutku života, preko 12% američke populacije razviti neki poremećaj štitne žlezde. Najčešći razlog za hipotireozu jeste autoimuna bolest Hašimoto. Procenjuje se da preko 90% ljudi, koji u Americi imaju problem s hipotireozom, pate od Hašimota, a mnogi to i ne znaju jer nisu testirali antitela! Ta antitela napadaju štitnu žlezdu, a tokom vremena mogu izazvati probleme i oštećenja.

Procenjuje se da oko 200 miliona ljudi u svetu pati od neke bolesti štitne žlezde. Hipotireoza je češća kod žena i smatra se da će 1 od 8 žena, u nekom periodu života, razviti problem sa štitnom žlezdom! Nažalost, preko 50% ljudi s hipotireozom nema dijagnozu i moguće je da pati od simptoma bez adekvatnog lečenja. Ukoliko na ispravan način shvatimo funkciju štitne žlezde, pored simptoma i signala, možemo značajno podići nivo svesti o hipotireozi.

Štitna žlezda je mala, ali moćna žlezda u obliku leptira, a nalazi se u vratu, odmah ispod grkljana. Kod zdravih ljudi se obično ne vidi i ne može se napipati. Štitna žlezda je debljine samo 2 cm, ima dva režnja koja su povezana uzanim mostom, poznatim kao istmus. Svaki od režnjeva dugačak je oko 4,6 cm, a težina cele štitne žlezde može biti maksimalno oko 56 g. Uprkos malenosti veličini, štitna žlezda je poznata

kao „termostat tela” i regulator metabolizma. Zapravo, ona proizvodi hormone koji obezbeđuju energiju za svaku od ćelija u vašem telu! Ovi hormoni štitne žlezde kontrolišu disanje, budnost, srčanu funkciju, telesnu temperaturu, nivo holesterola, funkciju nervnog sistema, gojenje i mršavljenje, vlažnost kože, razvoj mozga i menstruaciju. Ne treba onda ni naglašavati da hormoni štitne žlezde igraju neverovatno značajnu ulogu u telu.

Dva osnovna hormona, koje štitna žlezda proizvodi, jesu hormoni T3 i T4. Hormoni štitne žlezde nastaju jodinacijom aminokiseline tirozina, koji je povezan sa tireoglobulinom, a njihova sinteza zavisi od minerala joda. 90% hormona štitne žlezde jeste hormon T4, poznat i kao neaktivni tireoidni hormon, a 10% čini aktivni hormon T3. Kada se hormon T4 oslobodi u krvotok, konvertuje se u aktivnu formu T3 hormona procesom dejodinacije. Ovaj proces konverzije neaktivnog T4 hormona u aktivni T3 odigrava se u jetri, bubrezima i mozgu. (U nekim slučajevima, umesto da se T4 konvertuje u T3, telo menja T4 u sliku kao u ogledalu hormona T3 i to se naziva reverzni T3 (RT3). Nažalost, RT3 nije aktivni hormon i telo ga ne može koristiti kao kad je u obliku T3. Velika je šansa da se ovo desi kada čovek posti, kada je izložen toksinima, pati od dijabetesa, kad je pod velikim stresom ili ima neku hroničnu bolest.)

Telo reguliše proizvodnju ovih hormona slanjem signala iz hipofize (koja se nalazi u mozgu) putem hormona TSH (hormona štitne žlezde). Ovo znači da tiroidni hormoni mogu negativno uticati na TSH. Kada su hormoni T3 i T4 visoki, TSH je nizak; i obrnuto, kada su T3 i T4 hormoni niski, TSH raste da bi uticao na proizvodnju tiroidnih hormona. Kada štitna žlezda počne neuobičajeno da funkcioniše, mozak bi trebalo da komunicira sa njom i da povećava ili smanjuje količinu oslobođenog TSH hormona, pa samim tim da utiče i na smanjenje ili povećanje T3 i T4 hormona u telu.

Jedan od najčešćih uzroka za abnormalno funkcionisanje štitne žlezde među Amerikancima jeste razvijanje autoimunih bolesti štitne žlezde. Kada se autoimuna bolest razvije u telu, razvijaju se antitela i napadaju štitnu žlezdu. Najčešća antitela koja se stvaraju kod Hašimoto hipotireoze jesu tiroidna peroksidaza i antitela tireoglobulina. Ova antitela mogu izazvati oticanje i oštećenje štitne žlezde i tako uticati na disfunkciju štitne žlezde.

TIPOVI DISFUNKCIJA ŠTITNE ŽLEZDE, SIMPTOMI I DIJAGNOZE

Za početak, ovo je šest najvažnijih testova krvi koji će vam pomoći da ispravno procenite funkciju štitne žlezde. Lekari obično sprovede jedan od ovih testova, a tu se krije razlog što se mnogi slučajevi autoimune hipotireoze ne dijagnostikuju. Ukoliko imate bilo koji od simptoma tiroidne bolesti, a TSH nivoi su u normalnim granicama, treba da obavite i neke od ovih testova. Posvetiću pažnju i markerima koji su specifični za različita stanja štitne žlezde.

NAZIV TESTA KRVI / ŠTA POKAZUJE	
Tireostimulišući hormon (TSH)	Meri nivo TSH hormona. Ovaj hormon, koji šalje hipofiza, treba da se poveća kada je u telu nizak nivo hormona T3 i T4.
Slobodni T4 hormon (tiroksin)	Meri se nivo T4 hormona, koji proizvodi štitna žlezda; „slobodni” T4 hormon je biološki aktivni oblik T4 hormona. Premala koncentracija T4 može da ukaže na to da štitna žlezda ne radi kako treba, odnosno da je hipoaktivna.
T3 hormon (trijodotinin)	Meri se nivo T3 hormona, koji se u malim količina proizvodi iz štitnjače, a primarno iz konverzije T4 hormona u T3 u jetri i bubrezima. Premalo T3 hormona može da uputi na to da štitna žlezda ne funkcioniše ispravno, tj. da je hipoaktivna. Međutim, niži nivo T3 može ukazati na to da se hormon T4 ne konvertuje pravilno u T3.
Antitela štitne žlezde (TPO)	Mere se antitela TPO u krvi. TPO je enzim tiroidne žlezde, koji pomaže da se luče drugi hormoni. Visok nivo TPO antitela može uputiti na Hašimotov hipotiroidizam.
Tireoglobulin antitela (TG)	Mere se antitela tireoglobulina u krvi. Tireoglobulin je protein koji proizvodi štitna žlezda. Ovim testom se otkrivaju antitela za ovaj tiroidni protein. Viši nivo antitela tireoglobulina mogu ukazati na Hašimoto tireotiditis ili na Bazadovljevu (Grejvsovu) bolest.
Reverzni T3 (RT3)	Meri se reverzni T3 hormon u krvi, koji je još jedan oblik T3 hormona, ali bez biološke aktivnosti. Visoki nivoi reverznog T3 hormona mogu ukazati na to da je telo pod velikim stresom, ali mogu i pomoći da se nađe pravi put za lečenje.

Hipotireoza

Hipotireoza se razvija kada je štitna žlezda nedovoljno aktivna i ne proizvodi dovoljno hormona. Hipofiza zbog toga počinje da je uvećano luči zbog smanjenja T4 i T3 hormona. Suštinski, mozak počinje da više vašoj štitnoj žlezdi: „Požuri i stvaraj više hormona!” U razvijenim

državama, Hašimotov tireoditis je najčešći oblik hipotireoze. (U nerazvijenim državama je nedostatak joda ključni uzrok za nerazvijenu funkciju štitne žlezde. Zbog dodavanja jodirane soli u Kanadi, Americi i Evropi, nedostatak joda obično nije problem kod tih naroda. Kada neko razvije hipotireozu zbog nedostatka joda, štitna žlezda je najčešće natečena i može da se vidi golem okom kad se pogleda vrat. Svako oticanje štitne žlezde posmatra se kao guša i može se videti i kod osoba koje imaju Hašimoto, Bazadovljevu bolest ili druge bolesti štitne žlezde, čak i kod pacijenata koji nemaju deficit joda.)

Simptomi hipotireoze podrazumevaju:

- nemogućnost da se izgube kilogrami;
- umor;
- pojačanu osetljivost na hladnoću
- nisku telesnu temperaturu
- naduveno lice;
- suhu kožu;
- tanku kosu;
- zatvor;
- promuklost;
- promene u raspoloženju;
- problem s pamćenjem;
- slabost u mišićima;
- gušobolju;
- ukočene zglobove.

Važno je napomenuti da mnogi koji pate od hipotireoze mogu imati samo jedan ili dva od navedenih simptoma.

Uobičajeni testovi za dijagnostikovanje hipotireoze

TSH: Kada je rezultat manji od 4,0 do 4,5 ml/l², to je znak smanjene funkcije štitne žlezde.

T4 hormon: Rezultat manji od 9 pmol/l ukazuje na to da štitna žlezda ne stvara dovoljno T4 hormona.

2 O normalnim vrednostima se još debatuje u medicini, a gornja granica za TSH se stalno spuštala u proteklih nekoliko godina. Američka asocijacija za kliničku hemiju ističe da 95% ljudi, koji žive bez hipotireoze, imaju vrednost TSH manju od 2,5 ml/l. Lekari u Kanadi drže se prakse da je gornja granica od 4,0 do 4,5 ml/l; međutim, kada vidim da su vrednosti TSH veće od 2,5, a da pacijent navodi neki od simptoma hipotireoze, odmah počinjem da se bavim detaljnije i tražim dalje analize.

T3 hormon (retko se testira): Manje od 2,6 pmol/l pokazuje da štitna žlezda ne stvara dovoljno T3 hormona.

Reverzni TR (RT3): Kao što smo spomenuli, RT3 se može stvoriti u telu onda kada pokušava da konvertuje T4 u aktivni T3 hormon, a umesto toga stvara RT3, što je oblik T3 hormona koji telo ne može da koristi. U idealnom slučaju, želimo da nivoi RT3 budu niski, jer bi pacijenti u suprotnom mogli osetiti simptome, naročito one koji su povezani sa energijom i gojaznošću. Ja najčešće tražim proveru svih hormona kada su u pitanju ljudi koji pate od simptoma hipotireoze (bilo da su već dijagnostikovani ili ne), jer to može biti korisno u daljem lečenju. Uobičajeni nivoi RT3 hormona su od 3,2 do 24,1 ng/dl.

Subklinička i manifestna hipotireoza

Supklinička hipotireoza se često smatra „blažim” oblikom hipotireoze, kada TSH biva povišen, ali T3 i T4 hormoni ostaju na normalnom nivou. Pacijentima kojima je TSH blago povišen kaže se da treba da prate stanje, ali da nije potrebna nikakva medicinska intervencija. Lekari obično odlažu početak upotrebe lekova dok pacijent ne dođe u stanje „manifestne hipotireoze” (povećan TSH i smanjeni hormoni štitnjače). Kada pacijent uzima lekove za štitnu žlezdu, može biti veoma teško da se prestane s njima, jer štitna žlezda postaje „lenja” i prestaje da luči svoje hormone. Kao nekome ko je naturopatski lekar, fokusiran na preventivnu medicinu, ovo mi je neverovatno frustrirajuće! Mogi pacijenti imaju teške i mučne simptome hipotireoze i dok su u fazi „supkliničke hipotireoze” i autoimuni odgovor je blizu, ali samo mora da se otkrije testovima iz krvi. Iskreno verujem da, u slučaju da sam testirala antitela u ranim dvadesetim, kada sam prvi put osetila simptome, možda bih mogla da usporim stvaranje Hašimota u punom obliku. Videla sam bezbroj pacijenata, koji su se godinama žalili svojim lekarima u vezi sa simptomima štitne žlezde, uprkos tome što su im TSH hormoni bili normalni. Kada dođu u moju kancelariju i testiramo antitela, nikada se ni iznenadim kad vidim da su uvećana.

Mnoge prirodne terapije i intervencije mogu biti neverovatno korisne za pacijente koji imaju supkliničku hipotireozu i mogu ih spasti od potrebe za lekovima ako se spreči manifestna hipotireoza. Ukoliko imate povišen nivo TSH (čak i da je tek malo povišen), savetujem vam da proverite antitela

i da potražite naturopatskog lekara ili lekara funkcionalne medicine, koji bi se bavio bolešću pre nego što ona uznapreduje.

Hašimotov tiroiditis

Kao što smo spomenuli, Hašimoto je autoimuna bolest i najčešći uzrok u zapadnom svetu razvitka hipotireoze. Osobe s Hašimotom mogu imati veoma blage simptome hipotireoze u početnim stadijuma bolesti. U ovim ranim fazama TSH, T3 i T4 će verovatno biti normalni, ali u krvi će se videti povišen nivo antitela. Ovo se često smatra supkliničkom hipotireozom. Kao što je rečeno, s obzirom na to da se antitela štitne žlezde ne testiraju često, mnogima će u početnoj fazi Hašimota biti rečeno da je s njima sve u redu uprkos tome što se simptomi hipotireoze samo nagomilavaju. Kako bolest napreduje, vrednosti hormona TSH, T3 i T4 povećavaju se. Ljudi koji već imaju autoimune bolesti poput lupusa, reumatoidnog artritisa, Adisonove bolesti, vitiliga, anemije, dijabetesa tip 1 ili ako imaju istoriju autoimunih bolesti podložniji da razviju Hašimotovu bolest.

Testovi koje treba uraditi da bi se dijagnostikovao Hašimotov tiroiditis

TSH: U ranoj fazi je normalan; u kasnijim fazama Hašimota je već od 4 do 4,5 ml/l.

T4 hormon: Kada je manji od 9 pmol/l, to ukazuje da štitna žlezda ne stvara dovoljno T4 hormona.

TR hormon (koji se ne testira često): Ako je niži od 2,6 pmol/l, to ukazuje da štitna žlezda ne stvara dovoljno T3 hormona.

TO antitela: Kada su preko 30 kIU/l, to ukazuje da telo stvara ogromnu količinu antitela.

TG antitela: Kada su preko 40 kIU/l, to ukazuje da telo stvara ogromnu količinu TG antitela.

Napomena: Iako kod Hašimotove bolesti TG antitela mogu biti uvećana, najčešće su uvećana TPO antitela.

Komplikacije nelečene hipotireoze

Budući da je štitna žlezda odgovorna za toliko ključnih procesa u telu, ako se na vreme ne bavimo njome, to može rezultirati nizom ozbiljnih nuspojava. Prvo i najvažnije, nedostatak hormona štitne