

GITA ERTA, ĢIMENES ĀRSTE, ENDOKRINOLOĢE, FIZIKĀLĀS UN REHABILITĀCIJAS MEDICĪNAS ĀRSTE, VESELĪBAS CENTRS 4

Vairogdziedzera nepietiekama funkcija jeb hipotireoze

Vairogdziedzeris ir mazs tauriņformas dziedzeris, kas atrodas kakla priekšpusē tieši zem t.s. Ādama ābola jeb vairogskrimšļa. Vairogdziedzeris ražo ļoti nozīmīgus hormonus trijodtironīnu (T3) un tiroksīnu (T4), kuriem ir liela ietekme uz veselību – šie hormoni ietekmē visus vielmaiņas aspektus. Tie ietekmē ātrumu, ar kādu organisms metabolizē taukus un oglekļahidrātus, palīdz kontrolēt ķermeņa temperatūru, ietekmē sirdsdarbības ātrumu un palīdz regulēt olbaltumvielu sintēzi.

Hipotireoze jeb pavājināta vairogdziedzera funkcija nozīmē, ka vairogdziedzerī nepietiekami daudz sintezējas šie vielmaiņai ļoti svarīgie hormoni.

Biežāk šo slimību diagnosticē sievietēm, īpaši pēc 60 gadu vecuma. Hipotireoze izjauc vairāku bioķīmisko

Ar laboratoriskajiem testiem var ļoti precīzi novērtēt vairogdziedzera funkciju un diagnosticēt vairogdziedzera funkcijas traucējumus.

Hipotireozi ārstē, aizvietojo ar trūkstošo hormonu ar sintētisku vairogdziedzera hormonu. Ārstēšana parasti ir vienkārša, droša un efektīva.

Sākotnēji var būt vispārīgi simptomi, tādi kā nogurums un svara pieaugums

reakciju normālu līdzsvaru jeb homeostāzi organismā. Tā reti izraisa simptomus agrīnā stadijā, bet laika gaitā neārstēta hipotireoze var izraisīt vairākas veselības problēmas, piemēram, aptaukošanos, locītavu sāpes, neauglību un sirds slimības.

Pazīmes un simptomi hipotireozes gadījumā var atšķirties atkarībā no hormonu deficīta pakāpes, kā arī no pacienta vecuma. Bet kopumā simptomiem ir tendence attīstīties lēni, reizēm pat vairāku gadu laikā. Sākotnēji var būt vispārīgi simptomi, tādi

kā nogurums un svara pieaugums.

Hipotireozes pazīmes un simptomi:

- nogurums;
- paaugstināta jutība pret aukstumu;
- aizcietējums;
- sausa āda;
- svara pieaugums;
- pietūkusi seja;
- aizsmakums, balss tembra izmaiņas;
- muskuļu vājums;
- paaugstināts holesterīna līmeni asinīs;
- muskuļu sāpes, vājums un stīvums;
- neregulāras menstruācijas;
- matu trauslums;
- palēnināta sirdsdarbība;
- pavājināta atmiņa, kognitīvi traucējumi.

Noteikti vajadzētu doties pie ārsta, ja jūtaties noguris bez iemesla vai ir kādas citas hipotireozes pazīmes vai simptomi.

Ja ir augsts holesterīna līmenis asinīs, izslēdzama hipotireoze, jo tā var būt dislipidēmijas iemesls. Ja saņemat hormonu aizstājterapiju, nepie-

ciešams veikt kontroles analīzes, kuru biežumu nosaka ārsts. Tas ir svarīgi, lai pārlicinātos, vai saņemat pareizu zāļu devu, jo laika gaitā nepieciešamā deva var mainīties.

Ja hipotireoze netiek ārstēta, simptomi var pakāpeniski kļūt daudz izteiktāki.

Smaga hipotireoze, kas pazīstama kā miksedēma un izpaužas kā tūska, īpaši saistaudos, mūsdienās ir ļoti reta, bet, kad tā attīstās, tas var būt dzīvībai bīstams stāvoklis.

Cēloņi

Hipotireozi var izraisīt vairāki cēloņi, kā biežākie jāmin: hronisks autoimūns tireoidīts, hipertireozes ārstēšana, staru terapiju, vairogdziedzera operācijas un daži medikamenti.

GITA ERTA

- Ģimenes ārste, endokrinoloģe, fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārste
- *Veselības centra 4 filiāle Diagnostikas centrs*
Gribenščikova ielā 1 Rīgā
Reģ. tālr. 67144031, 67143550,
29296313
www.vc4diagnostikascentrs.lv
- VC4 grupas uzņēmums *Capital Clinic Riga*
Dunties ielā 15a 3. un 4. stāvā Rīgā
Tālr. 66333333, 29334224
www.capitalclinicriga.lv

Hronisks autoimūns tireoidīts.

Hronisks autoimūns tireoidīts jeb vairogdziedzera iekaisums rodas, ja imūnsistēma kļūdaini ražo antivielas

Hipotireozi var izraisīt hipertireozes ārstēšana, staru terapija, daži medikamenti u.c.

pret saviem audiem. Līdz galam nav izpētīts, kāpēc tā notiek. Ir teorija, ka vīrusi vai baktērijas var izraisīt šāda veida reakciju, ir cita teorija, kas apgalvo, ka ģenētikai ir noteicoša nozīme. Visticamāk, ka autoimūnās slimības attīstībā nozīme ir vairāk nekā vienam faktoram.

Hipertireozes ārstēšana. Ja organismā tiek ražoti pārāk daudz vairogdziedzera hormonu (hipertireoze), tiek nozīmēta tireostatiska (jeb vairogdziedzera hormonu līmeni mazinājoša) terapija vai terapija ar radioaktīvo jodu, lai samazinātu un normalizētu vairogdziedzera funkciju. Tomēr dažos gadījumos ārstēšana var izraisīt hipotireozi.

Vairogdziedzera operācija. Izoperējot visu vai lielu daļu no vairogdziedzera audiem, tas var samazināt hormonu ražošanu. Tādā gadījumā nepieciešama vairogdziedzera hormonu aizstājterapija.

Staru terapija. Staru terapija galvas un kakla rajonā var ietekmēt vairogdziedzera funkciju un radīt hipotireozi.

Medikamenti. Vairāki medikamenti var veicināt hipotireozi. Viens no šādiem medikamentiem ir litijs, kas tiek izmantots, lai ārstētu noteiktus psihiskus traucējumus. Ja jūs lietojat medikamentus, jautājiet savam ārstam par to ietekmi uz jūsu vairogdziedzeri.

Retāki cēloņi

Iedzimta slimība. Daži bērni piedzimst ar hipotireozi, kad vairogdziedzerais kaut kādu iemeslu dēļ nav normāli attīstījies. Visiem jaundzimušajiem

jiem tiek pārbaudīts vairogdziedzera stimulējošā hormona (TSH) jeb vairogdziedzera skrīninghormona līmenis.

Hipofīzes traucējumi. Salīdzinoši reti hipotireozes iemesls ir hipofīzes nespēja ražot pietiekami daudz vairogdziedzera stimulējošā hormona (TSH).

Grūtniecība. Dažām sievietēm hipotireoze attīstās grūtniecības laikā

Vairogdziedzera palielināšanās.

Ja pietrūkst vairogdziedzera hormonu, vairogdziedzeri stimulē hipofīze, lai tas izdalītu vairāk hormonu. Šī pastāvīgā stimulēšana var radīt vairogdziedzera palielināšanos, veidojas t.s. kākslis jeb struma. Palielināts vairogdziedzeris var ietekmēt izskatu un var radīt rīšanas vai elpošanas traucējumus.

Sirds problēmas. Hipotireoze palielina risku saslimt ar sirds slimībām,

Parasti jau pēc vienas vai divām nedēļām pacienti atzīmē, ka jūtas mazāk noguruši. Zāles arī pozitīvi ietekmē lipidogrammu – mazinās holesterīna līmenis, ir labvēlīga ietekme uz svara dinamiku – vielmaiņa kļūst aktīvāka, un līdz ar to vieglāk normalizēt svaru. Ārstēšanas laikā deva var mainīties, tāpēc regulāri ir veicamas ārsta nozīmētās analīzes.

Optimālās devas noteikšana var prasīt laiku! Lai noteiktu optimālo levotiroksīna devu, ārsts parasti atkārtoti pārbauda vairogdziedzera hormonu pēc diviem vai trim mēnešiem.

Ja deva ir par lielu, var parādīties šādi simptomi:

- palielināta apetīte;
- bezmiegs;
- sirdsklauves;
- roku trīce.

Ja pacientam ir vainagartēriju slimība vai cita īpaša situācija, ārsts var sākt ārstēšanu ar ļoti mazu medikamenta devu un pakāpeniski palielināt devu. Šis pakāpeniskums ir nepieciešams, lai hormonu līmeņa kāpums ļautu sirdij pielāgoties.

Levotiroksīns neizraisa gandrīz nekādas blakusparādības, **ja lieto atbilstošu devu.** Tas ir salīdzinoši lēts medikaments, viegli dozējams un vienkārši lietojams. Nevajadzētu pārtraukt lietot medikamentu tad, kad jūtaties labāk, bez ārsta akcepta. Jo tādā gadījumā hipotireozes simptomi visbiežāk pakāpeniski atgriezīsies.

Levotiroksīna uzsūkšanās

Dažas zāles, uztura bagātinātāji un pat daži pārtikas produkti var ietekmēt levotiroksīna uzsūkšanos. Levotiroksīnu iesaka lietot no rīta tukšā dūšā apmēram 15–20 minūtes pirms brokastīm. Būtu jākonsultējas ar savu ārstu, ja ir nozīmēti šādi medikamenti:

- dzelzs preparāti vai multivitamīni, kas satur dzelzi;
- holestiramīns (asins lipīdus pazeminošas zāles);
- alumīnija hidroksīds, kas ir atrodams dažos antacīdos – kuņģa skābi samazinošos – līdzekļos;
- kalcija preparāti. ▀

Pārāk daudz joda arī var radīt vairogdziedzera funkciju traucējumus

vai pēc grūtniecības (pēcdzemību hipotireoze). Neārstēta hipotireoze šajā periodā palielina spontāna aborta risku, preeklampsijas risku, tā var arī nopietni ietekmēt augļa attīstību.

Joda deficīts. Pietiekams joda daudzums ir būtisks pilnvērtīgai vairogdziedzera hormonu sintēzei. Jods atrodams galvenokārt jūras veļēs, jūras aļģēs, jodētā sāļi. Bet ar jodu jārikojas uzmanīgi, jo pārāk daudz joda arī var radīt vairogdziedzera funkciju traucējumus.

Hipotireozes riska faktori

Paaugstināts hipotireozes risks ir, ja:

- sieviete ir vecāka par 60 gadiem;
- ir hronisks autoimūns tireoidīts;
- ģimenes anamnēzē ir vairogdziedzera slimība;
- ir citas autoimūnas slimības, piemēram, reimatoīdais artrīts, sarkanā vilkēde, hronisks iekaisums;
- ir saņemta radioaktīvā joda terapija vai tireostatiski medikamenti;
- veikta staru terapija kaklam, galvai, augšējai krūšu daļai;
- ir bijusi vairogdziedzera operācija;
- ir grūtniecība, pēcdzemību periods.

Komplikācijas

Neārstēta hipotireoze var izraisīt vairākas veselības problēmas.

galvenokārt tāpēc, ka paaugstinās zema blīvuma jeb t.s. sliktais holesterīns. Smagas hipotireozes gadījumā var attīstīties sirds mazspējas pazīmes.

Garīgās veselības jautājumi. Bieži sastopama depresija, kuras pazīmes kļūst nopietnākas, ja cēlonis netiek ārstēts, un antidepresanti šajā gadījumā nelīdzēs. Attīstās kognitīvi jeb domāšanas traucējumi, slikta atmiņa.

Perifēra neiropātija. Neārstēta hipotireoze var radīt perifēru neiropātiju. Pazīmes un simptomi, kas varētu liecināt par perifēru neiropātiju, var būt sāpes, nejutīgums un tirpšana.

Neauglība. Zems vairogdziedzera hormonu līmenis var traucēt ovulāciju.

Dzimšanas defekti. Bērniem, kas dzimuši sievietēm ar neārstētu hipotireozi, ir lielāks risks attīstīties intelektuāliem un citiem fiziskās un garīgās attīstības defektiem.

Ārstēšana

Hipotireoze tiek ārstēta ar trūkstošā vairogdziedzera hormonu aizstāšanu – izmanto sintētisko hormonu levotiroksīnu recepšu medikamenta formā. Šīs zāles atjauno normālu hormonu līmeni. Sākot lietot šo medikamentu, mazinās un izzūd hipotireozes pazīmes un simptomi.