

PROVERITE HORMONE štitaste žlezde

U periodu smene godišnjih doba, zime i proleća naročito, ljudi menjaju način života, vrstu i oblik fizičke aktivnosti, ishrane i prilagođavaju se klimatskoj promeni.

- Organizam mlade zdrave osobe se brže i gotovo potpuno prilagođava novinama, dok je kod starijih ljudi kao i kod obolelih osoba, različite starosti, prilagođavanje manje uspešno čime se pogoršava postojeća bolest - kaže prof. dr Snežana Đurica, endokrinolog iz KBC Zvezdara.

Odgovor na pitanje kako proleće može da se odrazi na zdravlje, prema mišljenju dr Đurice, treba tražiti u promeni načina života, ishrane i oscilacija klimatskih uslova okruženja u nekoliko odrednica (nestabilno vreme, kiša, vetrovit period doprinosi razdražljivosti osobe, nasuprot sunčanim danima koji daju osnovu za optimističke procene).

- Tokom zimskog perioda većina ljudi se manje kreće. Iskustvo ukazuje da osobe koje su se i

tokom zime bavile fizičkim aktivnostima (vežbe prilagođene opštem stanju i dobu osobe, odnosno dozirana i prilagođena dobu i zdravlju, fizička aktivnost), mnogo bolje podnose klimatske promene koje su svojstvene proleću.

Poznato je da osobe koje su stvorile korisne nutricionere navike kao što su konzumiranje raznovrsnog barenog povrća, polinezasićene masti, povoljan odnos proteina životinjskog porekla (riba); kojima je izvor šećera voće, neuporedivo lakše, uspešnije i bolje podnose prelaz zime u proleće, nego oni koji koriste jednoličnu ishranu tokom zime bogatu mastima životinjskog porekla, promenjene proteine stajanjem u zamrzivaču i mnogo slatkiša.

- Nemali broj osoba proleće dočekuje s anemijom, oslabljenog imunskog sistema pa tada organizam nije spreman za prilagođavanje (adaptaciju na promene). Smatra se, pored drugih razloga, da tokom zime nastaje i nedostatak aktivnog vitamina D, što doprinosi smanjenju imunskog odgovora i povećanju obolevanja u

rano proleće.

Klinička praksa ukazuje da u rano proleće dolazi do povećanja broja osoba od bolesti štitaste žlezde, a ovi pacijenti se prvenstveno žale na gušenje, stezanje u vratu, razdražljivost, poremećaj rada srca kao i poremećaj sna, malaksalost.

- Dokazano je da su koncentracije tireostimulišućeg hormona prednjeg režnja hipofize (TSH) najveće tokom zime, u januaru, a najmanje u julu. Povećanom koncentracijom, TSH stimuliše sve aspekte funkcije ćelija štitaste žlezde (sintezu i lučenje hormona - rijodotironina (T3) i tiroksina (T4), tako da kod osoba koje imaju dispoziciju ili su hronično izložene stresu može doći do poremećaja rada tireoideje i uvećanja njene mase sa simptomima gušenja, otežanog gutanja, osećaja suvog grla...

Rano proleće je pravo vreme kada treba proveriti koncentracije hormona štitaste žlezde, ali i veličinu i promene u žlezdi (difuzno uvećanje i nastanak čvorova) neinvazivnim pregledom, metodom

ultrazvuka.

Veoma često do oboljenja štitaste žlezde, dolazi zbog neadekvatne reakcije na stres, tj. zbog neprilagođavanja u uslovima akutne ili hronične izloženosti stresu.

- Klimatski uslovi, na određenoj geografskoj širini, definisani samo promenama temperature, pritiska i vlažnosti, nekada su u istom godišnjem dobu, istoj nedelji perioda, čak i u jednom danu tako veliki da to predstavlja veliku promenu za organizam zdrave osobe, koja se složenim mehanizmima prilagođava nastaloj promeni. Ukoliko je zbog postojanja bolesti izmenjena unutrašnja dinamička ravnoteža (homeostaza), pomenute promene predstavljaju stres za organizam u celini, a prilagođavanje na nastalu promenu je spora, nepotpuna i nekada neadekvatna, što ima za posledicu pogoršanje neke od već postojećih bolesti.

U svetloj fazi dana, kada postoji vidna sunčeva svetlost odgovarajuće temperature, tegobe nastale iz nesklada prilagođavanja



Prof. dr Snežana Đurica, endokrinolog, KBC Zvezdara

su manje izražene, ali u uslovima rastuće vlažnosti okruženja i tame, nesposobnost prilagođavanja na promenu zbog neadekvatnih adaptacionih mehanizama, ispoljava se bolovima zlobova, depresijom, demotivisanošću, sve do letargije.