



# O B Ł A S K A W I Ć H A S H I M O T O

Czy niedoczynność tarczycy równa się hashimoto? Okazuje się, że to tylko jeden z objawów tej ogólnoustrojowej choroby i... czubek góry lodowej. U jej podnóża legł pokonany system immunologiczny. Organizm atakuje własne komórki, myląc je z bakteriami oraz wirusami.

*O B R O Ń C A I W R Ó G W J E D N Y M.*

Tekst MAŁGORZATA HNAT

Kiedy w 1912 roku opisał ją japoński chirurg Hakaru Hashimoto, nie przypuszczał, że stanie się chorobą cywilizacyjną XXI wieku, najczęściej spotykanym schorzeniem autoimmunologicznym. Na hashimoto zapada 4–12 proc. populacji. I choć to dolegliwość tak częsta, pozostaje niezbadana przez naukowców. Zwykle bywa bagatelizowana przez pacjentów i lekarzy. Przez wiele lat słyszymy od endokrynologów, że TSH w normie i „taki nasz urok”. Lekarze i otoczenie posądżają nas o hipochondrię lub problemy psychiczne. Zdezorientowani przestajemy sobie ufać. Ale organizm nie kłamie.

## GENERATOR ENERGII

Pacjentowi zajmuje sporo czasu powiązanie wszystkich objawów, a lekarzom – diagnoza. Średnio 12 lat. Na swojej stronie [www.hashimoto.pl](http://www.hashimoto.pl) Hanna Chmielewska, hashimotka, założycielka fundacji JakMotyl, pisze o własnych 16-letnich poszukiwaniach i „drodze przez mękę”. Jej i bliskich: – Miałam zdiagnozowaną chorobę afektywną dwubiegunową. Przyjmowałam leki przeciwdepresyjne, byłam też osiem lat w terapii. Hashimoto charakteryzuje się rzutami hormonalnymi: fazami, kiedy się ma dużo hormonów i dużo „pustej” energii, oraz gdy następuje ich spadek i często stany depresyjne. Daje to podobne objawy jak w chorobie dwubiegunowej.

Jadwiga Mandziewska, internistka i specjalistka medycyny rodzinnej z warszawskiej placówki Grupy LuxMed, ma sporą praktykę w prowadzeniu takich osób. Przyznaje, że uwagę lekarza pierwszego kontaktu powinna zwrócić różnorodność objawów: – Ciągłe zmiany nastroju, depresja, lęki, kołatanie serca, nieregularne obfite miesiączki lub ich brak, zaparcia bądź biegunki, bóle stawów, drżenie mięśni, brak powietrza. U różnych osób w różnych konfiguracjach.

Hashimoto należy do obszernej grupy schorzeń autoimmunologicznych. Układ odpornościowy, zamiast zwalczać bakterie i wirusy, zwraca się przeciwko własnym komórkom. W przypadku hashimoto, zwanego też limfocytarnym lub autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy, wytwarza on m.in. przeciwciała anty-TPO i anty-TG przeciw enzymom tarczycy. Autoagresja oraz przewlekłe zapalenie tarczycy zmniejszają produkcję jej hormonów (tyroksyny T4 i trójjodotyroniny T3). Skutkuje to niedoczynnością tarczycy, czyli spowolnieniem metabolizmu w organizmie. Mówi się o tarczycy jako generatorze energii (dystrybutorem tej energii są nadnercza). Wytwarzając mniej energii, wywołuje uczucie zimna, spowolnienie psychiczne i fizyczne, stąd osłabienie, zmęczenie, nagły wzrost wagi utrzymujący się mimo wyrównania hormonów.

Ważny w zrozumieniu mechanizmu schorzenia jest jego złożony charakter: objawy wynikają i z samego zapalenia tarczycy, i niedoczynności, i autoagresji układu odpornościowego, i innych współistniejących z hashimoto chorób autoimmunologicznych. Niedoczynność tarczycy jest najczęstszym objawem choroby Hashimoto (zwykle błędnie używa się tych terminów jako równoznacznych). Można się pogubić?

## DRUGI MÓZG

Osoby z nadwagą cierpią zwykle na insulinooporność (czyli nieprawidłową reakcję komórek na insulinę). Ona często bywa, jak określa Hanna Chmielewska, łyżeczką do cukrzycy. Nerozpoznana i nieleczona prowadzi do cukrzycy typu 2. Szczupli zaś nie mogą przytyć, bo dolega im hipoglikemia, czyli z kolei brak cukru. Zwykle mają też problemy z dysbiozą jelita (patogenna flora bakteryjna), nieszczelnym jelitem, upośledzeniem wchłaniania. To sygnały, że ognisko zapalne ma źródło w układzie pokarmowym. Dr Anna Romaniuk, mikrobiolog, psychodietetyk z CMDiK PAN, w swojej prezentacji na warsztatach fundacji JakMotyl dla pacjentów z hashimoto wyjaśnia: – Wszystko zaczyna się w jelitach. 80 proc. sygnałów do naszego mózgu biegnie stamtąd. A tylko 20 proc. – z mózgu do jelit.

One nie tylko odpowiadają za trawienie pokarmów, to bariera ochronna układu immunologicznego i... nasz drugi mózg. W zdrowych – kosmki jelitowe tworzą powierzchnię 400 mkw., czyli sporego boiska. W uszkodzonych jelitach zostaje tylko jedna piąta tej powierzchni wchłaniania. Odpowiedzialne m.in. za zniszczenie owej bariery w jelicie są gluten (białko zbóż) i kazeina (białko mleka). Wnikają wtedy przez nią fragmenty obcych białek, które pobudzają układ immunologiczny do wytwarzania przeciwciał przeciw własnym białkom. Przeciwciała te powodują z kolei stany zapalne m.in. w tarczycy, co jest przyczyną

jej niedoczynności. W konsekwencji taka zniszczona tarczyca produkuje za mało T3 i T4, które powinny dotrzeć do wszystkich komórek organizmu jako wolne hormony (fT3 i fT4). W chorym organizmie tylko w ograniczonym zakresie będą przetworzone. W śluzówce jelit produkowane jest również 80 procent serotoniny. Jej ilość w mózgu wpływa na nastrój, sen, potrzeby seksualne i libido. Z kolei w mózgu dwa gruczoły: podwzgórze i przysadka (za pomocą swojego hormonu TSH), dają sygnały tarczycy, by produkowała więcej lub mniej T3 i T4. Potrzebujemy więc dobrego paliwa (jedzenia), by turbiny generatora (tarczycy) produkowały dostateczną ilość energii, a drugi mózg był szczelną barierą immunologiczną.

## LECZYĆ PACJENTA, NIE WYNIKI

Laboratoryjne wyniki badań nie zawsze obrazują faktyczny stan chorego. Z obserwacji dr Mandziewskiej wynika, że zapalenie może już występować (np. pokrzywka, astma) na poziomie tkankowym pomimo prawidłowego wyniku badania USG i mieszczących się w normie wartości TSH. Bo hashimoto jest podstępne. Brak danych i badań naukowych, dlatego lekarz musi wziąć pod uwagę objawy kliniczne, czyli samopoczucie chorego. Jadwiga Mandziewska puentuje: – Nie leczymy wyników badań, tylko pacjenta. Badania pomagają w diagnozie i zaaplikowaniu dawki hormonów (trzeba pamiętać, że hormon przyjmuje się z powodu niedoczynności tarczycy, a nie samego hashimoto). Ale przy ogólnoustrojowym przebiegu choroby należy szukać jej źródła. Pacjent musi notować dolegliwości, wyniki badań. Hanna Chmielewska przestrzega, żeby nie fiksować się tylko na objawach pochodzenia tarczycowego w hashimoto. A odpowiedzialność za własne zdrowie spada i na pacjentów, i na lekarzy. Może czas, by ci pierwsi zaczęli pytać, zdobywać wiedzę, a drudzy zeszli z piedestału, nabrali pokory i traktowali pacjentów jak partnerów. ➤

## DIAGNOSTYKA

*Hashimoto jest przewlekłą chorobą ogólnoustrojową. W diagnozie należy wziąć pod uwagę wszystkie objawy kliniczne.*

### **P o d s t a w o w e b a d a n i a :**

**Pierwszy krok:** TSH, fT3, fT4, PRL, TPO, TG i USG tarczycy; morfologia (ilość białych krwinek), lipidogram (cholesterol) i cukier – często są podwyższone. Ważne! TSH powyżej 2,5 może już wskazywać na niedoczynność tarczycy. Wyniki badań „w normie” nie oznaczają zdrowia (zakresy referencyjne wyników na [www.hashimoto.pl](http://www.hashimoto.pl)).

**Od 23.10.2014 r. już lekarz pierwszego kontaktu, a nie tylko endokrynolog, może zlecić badania: TSH, fT3, fT4, USG tarczycy i przytarczyc.**

**Drugi krok:** KyberKompakt: ilościowe badanie flory bakteryjnej, test na zaburzenie metaboliczne HPU/KPU, test na nietolerancję pokarmową.



Dorostłych dopada brak energii, zaś dzieci z hashimoto są nadpobudliwe i rozkojarzone. Mają problemy z nauką. Zwykle diagnozuje się u nich ADHD. DOBRZE BYŁOBY JE BADAĆ WŁAŚNIE W KIERUNKU HASHIMOTO.

KONIEC Z DIETĄ

Nie dajmy się zwieść zapewnieniom sporej części endokrynologów, że możemy jeść wszystko. Hanna Chmielewska protestuje: – Nie da się leczyć zaburzonej autoimmunologii bez holistycznego spojrzenia na człowieka. Także na sposób żywienia. I nie chodzi o kolejną dietę cud, raczej o zmianę stylu życia. Na stronie [www.hashimoto.pl](http://www.hashimoto.pl) czytamy, że chorzy powinni pożegnać się z produktami wysoko przetworzonymi, cukrem, fruktozą, z glutenem (zbożami), kazeiną i laktozą (produktami mlecznymi). No i pić wodę – 2 litry dziennie, by jelita do pracy nie pobierały produktów przemiany materii. Oprócz tego istnieje wiele składników, które nam szkodzą. Najlepiej z dietetykiem ustalić gamę produktów bezpiecznych, które przez pewien czas można spożywać (indywidualna diagnoza diety), a potem dodawać nowe. W tej pierwszej fazie uzdrawiania pomocna może okazać się dieta paleo (eliminacyjna), oparta na „prawdziwym jedzeniu, stosowana przez naszych przodków z paleolitu”, ale zaadaptowana na potrzeby XXI w. Jej podstawą są: mięso, wyvary na jego bazie, niektóre owoce, ryby, warzywa bezskrobiowe, nasiona i orzechy – głównie pokarmy o małym ładunku glikemicznym (nie mylić z indeksem glikemicznym). Nieprzetworzone. Szerzej o tym sposobie żywienia w hashimoto traktuje blogerka i dietetyk Monika Skuza na [www.tlustezycie.pl](http://www.tlustezycie.pl). Hanna Chmielewska proponuje, by z każdej diety wybierać to, co nam służy. Należy suplementować witaminę D, warto zbadać jej poziom. Jadwiga Mandziewska potwierdza, że jako prohormon odpowiada ona nie tylko za gospodarkę

wapniowo-fosforanową. Wycisza procesy zapalne, podnosi odporność. Indywidualna suplementacja tej i innych witamin oraz mikroelementów (np. B6, cynku, magnezu), dobre jedzenie, sen uspokoją autoimmunologię i pozwolą endokrynologowi ustalić odpowiednią dawkę hormonu. Suplementację należy wprowadzać stopniowo, indywidualnie i pod nadzorem lekarza. Sprawdzajmy też skład leków. Największy wpływ na swoje zdrowie mamy my sami.

NIE ZAWSZE ADHD

Dorostłych dopada brak energii, dzieci z hashimoto są zaś nadpobudliwe, rozkojarzone. Mają problemy z nauką. Zwykle diagnozuje się u nich ADHD, ale doktor Mandziewska radzi: – Dobrze byłoby każde dziecko ze zdiagnozowanym ADHD badać w kierunku hashimoto, bo objawy są identyczne. Trzeba m.in. dokładnie ocenić wielkość tarczycy, zlecić badania hormonu wzrostu. U dzieci to istotne, ponieważ wiele zmian w porę wykrytych można cofnąć. Hanna Chmielewska opowiada, że u jej syna błędnie zdiagnozowano ADHD. W rzeczywistości ma właśnie hashimoto i KPU, czyli zaburzenie metabolizmu hemu, co doprowadza do niedoboru m.in. cynku i witaminy B6. Matka i syn zapłacili ogromną cenę za brak prawidłowej diagnozy. – Syn miał problemy z nauką, depresję jak ja. Wcześniej dobrze się uczył. W wieku dziewięciu lat na dwa i pół roku przestał się rozwijać, rosnać – nie bez emocji relacjonuje Hanna Chmielewska. Zazwyczaj i u dzieci, i u dorosłych z hashimoto współwystępują inne choroby autoimmunologiczne. Jadwiga

Mandziewska do najczęstszych, także u dzieci, zalicza bielactwo (*Vitiligo*) widoczne w postaci białych plam na skórze, twarzy i rękach, insulinooporność i cukrzycę typu 1, miastenię. Zdarza się również, że hashimoto poprzedza stan nagłego wyrzutu hormonów, objawiający się krótkotrwałą nadczynnością (choroba Gravesa-Basedowa), następnie przechodzi w niedoczynność. Hashimotowcy są bardziej narażeni na choroby zakaźne, odkleszczowe (borelioza). Nie wyjaśniono do tej pory przyczyn tego rozległego schorzenia. Atakuje zwykle w okresach przestrojów hormonalnych, takich jak dojrzewanie, czas po ciąży i przekwitanie. Przypuszcza się, że jest też przekazywana genetycznie, nazywa się ją chorobą rodzinną: chorują matki, ojcowie, dzieci i wnuki. Niewykluczone, że hashimoto wyzwalają wirusy i bakterie. Nie pomaga w uzdrowieniu długotrwały stres, nieodpowiednie odżywianie, chemia w kosmetykach i środkach czystości, ale również czynniki środowiskowe, jak używanie telefonów komórkowych, mieszkanie w okolicy linii wysokiego napięcia czy stosowane przez wiele lat plombę amalgamatowe. Parowała z nich do naszych organizmów rtęć.

TRUDNE DZIEDZICTWO

Hashimotki niepokoją się zwykle, czy będą mogły zająć w ciążę. Niedoczynna tarczyca upośledza także pracę jajników, obniża libido. Zdarza się, że hashimoto współistnieje z zespołem policystycznych jajników (PCO), który objawia się m.in. niepłodnością. Jadwiga Mandziewska podkreśla: – Ważne, by kobieta, zanim zajdzie w ciążę, miała zdiagnozowane hashimoto, przyjmowała hormony. Inaczej może poronić lub urodzić autystyczne lub niepełnosprawne umysłowo dziecko. Autorzy książki „Jak żyć z hashimoto?” podają, że „jedno z ostatnich badań pokazuje trzy-, pięciokrotnie wyższe ryzyko w porównaniu z kobietami zdrowymi”. Dzieci matek z hashimoto mają ok. 50 proc. szans na odziedziczenie go, przyznaje Jadwiga Mandziewska.

KOTWICA

Na forach chorzy powtarzają jak mantrę: sięgnęli dna, wielu choroba zniszczyła życie zawodowe i prywatne, ale znaleźli światło w tunelu. Dla Hanny Chmielewskiej, która straciła swoją firmę, bo nie mogła pracować, kotwicą i celem stało się wydanie (wspólnie z Marcinem Baryszem) książki „Jak żyć z hashimoto?” dr Leveke Brakebusch i prof. Armina Heufeldera. Zyskała nowe życie dzięki założonej przez siebie fundacji JakMotyl, stronie [www.hashimoto.pl](http://www.hashimoto.pl), pomocy ludziom z hashimoto, zagubionym jak ona niegdyś. Pracuje z dziećmi w szkołach, edukuje rodziców, pacjentów i lekarzy na warsztatach w całej Polsce. Spłaca, jak twierdzi, dług wobec rzeczywistości, która obeszała się z nią łaskawie. ●

reklama

Praktyczny PORADNIK



W WYDANIU:

Jak poradzić sobie z porażką?

Złość, lęk, smutek

Instrukcja obsługi trudnych emocji

Strefa relaksu:

19 szybkich sposobów na obniżenie napięcia

Życie w rytmie słów

Masaże, medytacje, SPA

JUŻ W SPRZEDAŻY

CHEMIA MYŚLI

**G l u t e n** czyni spustoszenie w jelitach, wzmagając apetyt i upośledzając wchłanianie. Według Wiliama Daviesa („Dieta bez pszenicy” – za [www.hashimoto.pl](http://www.hashimoto.pl)) wpływa na funkcjonowanie naszego mózgu. Polipeptydy (egzorfiny) uwalniane z niego podczas trawienia łączą się w mózgu z receptorami dla morfiny i wywołują działanie podobne do kokainy. A mózg każe nam jeść więcej kalorii. Po odstawieniu glutenu odczuwamy jasność myśli. Wpływa on nie tylko na chemię myśli, zachowanie, uzależnienia. **M o ż e d o k o n a ć n i e o d w r a c a l n y c h z m i a n :** wpłynąć na budowę mózgu i układu nerwowego (brak koordynacji ruchów, demencja).