



EDUKACJA ENDOKRYNOLOGICZNA

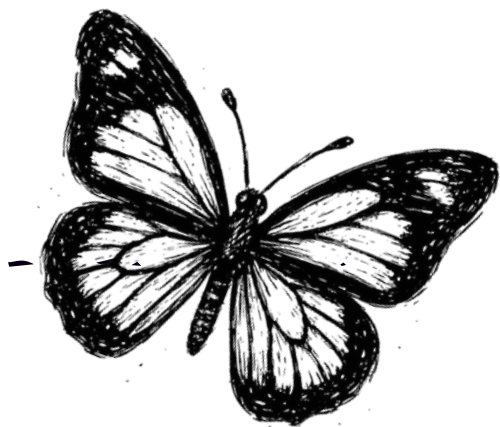
Magdalena Maria Kępniak

Dzienniczek samoopieki



Materiał przygotowano na podstawie aktualnych wytycznych: Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej (PTMR), Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, oraz Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ).





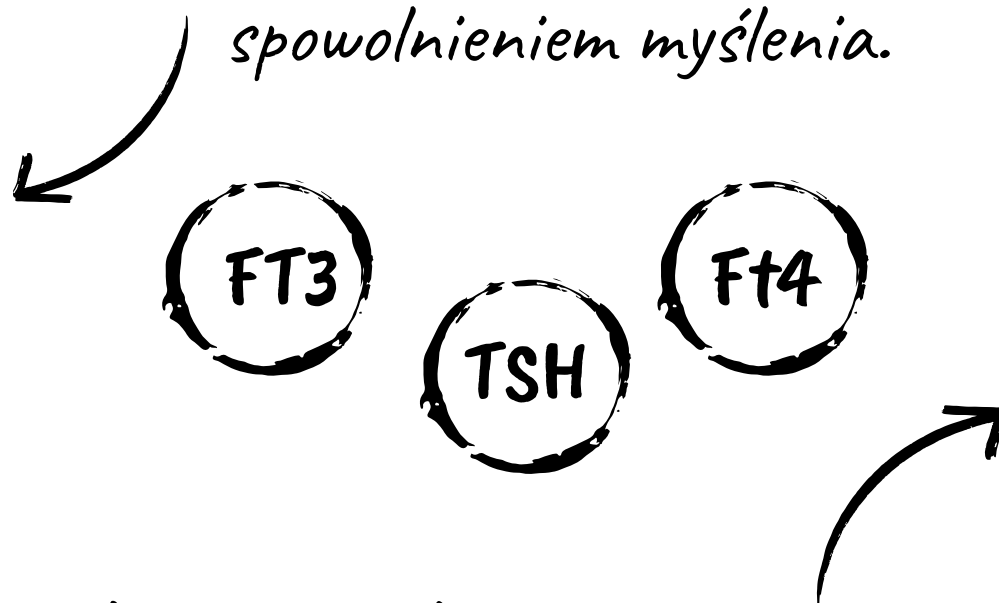
TARCZYCA to niewielki gruczoł w kształcie motyla, który znajduje się w przedniej części szyi.

Choć jest mała, pełni bardzo ważną rolę w organizmie – produkuje hormony, które regulują pracę serca, układu nerwowego, trawienie, temperaturę ciała, a nawet nastrój i poziom energii.

Kiedy tarczyca działa prawidłowo, często nawet nie zdajemy sobie sprawy z jej istnienia.

Problemy zaczynają się wtedy, gdy wytwarza za mało lub za dużo hormonów, albo gdy w jej obrębie pojawiają się zmiany, takie jak guzki czy wole (powiększenie tarczycy).

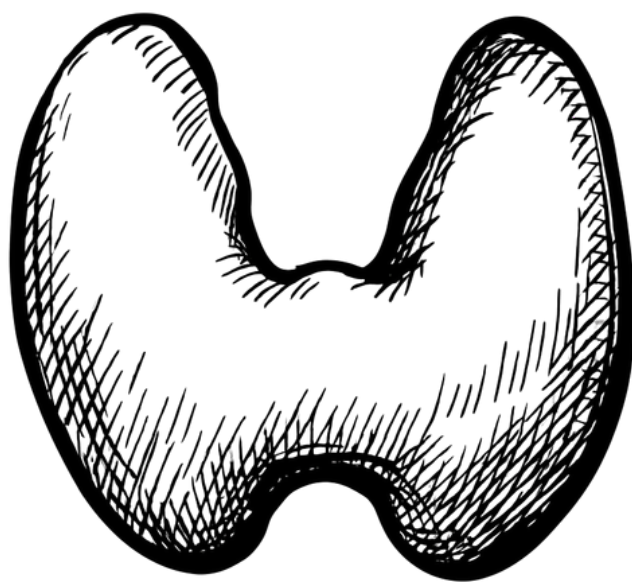
Niedoczynność tarczycy to choroba
związana z produkcją zbyt małej ilości hormonów.
Objawia się m.in. zmęczeniem, przyrostem masy
ciała, uczuciem zimna, suchością skóry czy
spowolnieniem myślenia.



Nadczynność tarczycy to stan
kiedy tarczyca wydziela za dużo hormonów.
Powoduje to m.in. chudnięcie mimo dobrego
apetytu, kołatania serca, drażliwość,
nadmierną potliwość czy problemy ze snem.

Wole tarczycy to powiększenie
gruczołu, widoczne często
jako zgrubienie na szyi.

Może powodować ucisk, trudności
w połykaniu czy oddychaniu.
Objawy nasilają się podczas wysiłku,
emocjonujących sytuacji,
w pozycji leżącej lub w pochyleniu.



Odżywianie

Tarczyca odpowiada za produkcję hormonów regulujących tempo przemiany materii, pracę serca, gospodarkę cieplną organizmu, a także wpływających na nastrój, koncentrację i poziom energii.

Jej prawidłowe funkcjonowanie zależy nie tylko od leczenia farmakologicznego, ale również od stylu życia, w tym od sposobu odżywiania.

Właściwie zbilansowana dieta pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, dostarcza składników mineralnych i witamin niezbędnych do produkcji hormonów tarczycy oraz wspiera organizm w walce z objawami choroby.

Warto podkreślić, że odpowiednie żywienie nie zastępuje leków, ale jest ich ważnym uzupełnieniem.

Żywienia w chorobach tarczycy

Regularność posiłków - jedz 4-5 posiłków dziennie, o stałych porach, tak aby utrzymać stabilny poziom energii.

Różnorodność produktów - dbaj o to, aby Twoja dieta była kolorowa i urozmaicona, z warzywami, owocami, produktami zbożowymi, źródłami białka i zdrowymi tłuszczami.

Nawodnienie - pij 1,5-2 litry wody dziennie, najlepiej w postaci wody niegazowanej lub herbat ziołowych.

Aktywność fizyczna i sen - są naturalnym uzupełnieniem diety i wspierają metabolizm.

Kluczowe składniki pokarmowe

JOD jest podstawowym składnikiem niezbędnym do produkcji hormonów tarczycy. Jego niedobór może prowadzić do powiększenia tarczycy (wole) i zaburzeń hormonalnych.

Źródłem są ryby morskie (dorsz, mintaj, łosoś), owoce morza, sól jodowana (stosowana w małych ilościach), nabiał.

Nadmiar jodu również może szkodzić, dlatego najlepiej dostarczać go z diety, a suplementację zawsze konsultować z lekarzem.



Kluczowe składniki pokarmowe

SELEN

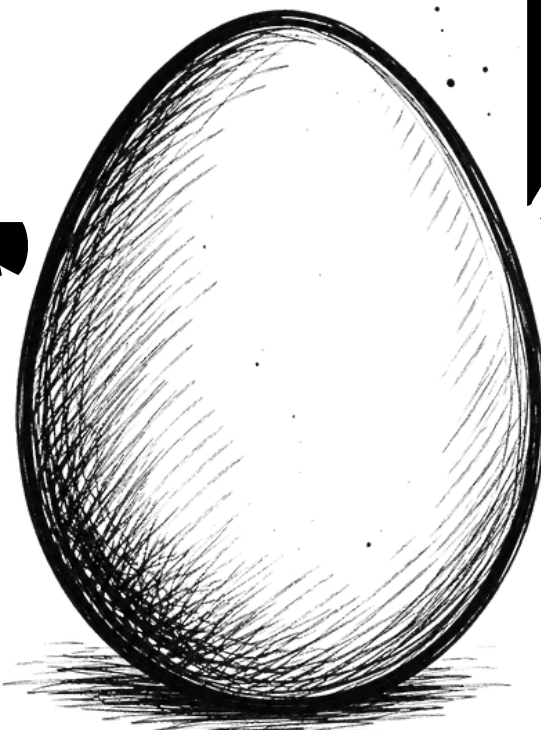
chroni komórki tarczycy przed uszkodzeniem i wspiera proces przekształcania hormonów w ich aktywne formy. Jego źródłem są orzechy brazylijskie (1-2 sztuki dziennie w pełni pokrywają zapotrzebowanie), ryby, jaja, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona.



Kluczowe składniki pokarmowe

ŻELAZO I CYNK *wspomagają
prawidłową syntezę hormonów tarczycy
i procesy metaboliczne.*

*Źródłami żelaza i cynku są: chude mięso
(indyk, kurczak, cielęcina), podroby, soczewica,
szpinak, natka pietruszki, pestki dyni,
nasiona słonecznika, orzechy,
kasza gryczana, mięso, jaja.*



Kluczowe składniki pokarmowe

WITAMINA D wpływa na układ
odpornościowy, gospodarkę wapniową
oraz metabolizm.

W Polsce niedobór witaminy D jest powszechny.

Jego źródłem są tłuste ryby
(łosoś, makrela, śledź), jaja, tran.

Od października do kwietnia większość osób
powinna stosować suplementację witaminą D
(jej dawkę ustala lekarz).

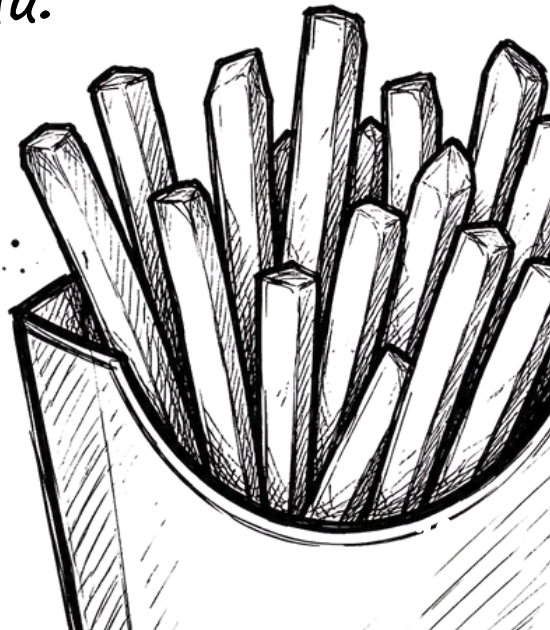


Produkty które należy ograniczać

Produkty wysokoprzetworzone są bombami kalorycznymi. Zawierają tłuszcze trans i nadmiar soli oraz cukru.

Cukry proste i napoje słodzone, batoniki, słodkie wypieki sprzyjają nadwadze i wahaniom poziomu glikemii we krwi. Soja i jej przetwory mogą osłabiać wchłanianie leku (lewotyroksyny). Jeśli są spożywane, należy zachować odstęp kilku godzin od przyjęcia leku.

Surowe warzywa kapustne w dużych ilościach mogą utrudniać wykorzystanie jodu. Po ugotowaniu są bezpieczne i wartościowe.



JAK PRZYJMOWAĆ LEKI?

Lek (najczęściej lewotyroksynę) należy przyjmować rano, na czczo, co najmniej

30 minut

przed śniadaniem, popijając wodą.

Nie wolno popijać leku kawą, mlekiem ani sokiem ponieważ utrudnia to jego wchłanianie.

Suplementy żelaza, wapnia i duże ilości błonnika należy stosować w odstępie minimum
4 *godzin od leku.*

Regularność w przyjmowaniu leku i posiłków zwiększa skuteczność leczenia.

Aktywność fizyczna

Ruch jest bardzo ważnym elementem wspierającym leczenie chorób tarczycy. Regularna aktywność pomaga poprawić samopoczucie, zwiększa wydolność organizmu, ułatwia kontrolę masy ciała i wspiera metabolizm.

W niedoczynności tarczycy metabolizm spowalnia, przez co pojawiają się: łatwe męczenie, przyrost masy ciała, osłabienie mięśni. Aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i regularna.

W nadczynności natomiast metabolizm przyspiesza, serce bije szybciej, a organizm może być osłabiony.

Chorzy często tracą masę mięśniową, łatwo się męczą i mają większą podatność na zaburzenia rytmu serca. Dlatego wysiłek powinien być dobrze kontrolowany i łagodny.

Zalecenia w niedoczynności tarczycy

1. Ćwicz systematycznie – najlepiej 4–5 razy w tygodniu po 30–45 minut.
2. Wybieraj aktywność o umiarkowanej intensywności: szybkie spacery, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze, gimnastyka, joga, pilates.
3. Unikaj bardzo dużego wysiłku fizycznego, szczególnie jeśli choroba nie jest wyrównana.
4. Pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu, aby zapobiegać urazom.
5. Ćwiczenia wspierają walkę z zaparciami, poprawiają krążenie i ogólną wydolność.

Zalecenia w nadczynności tarczycy

1. Wybieraj aktywność lekką lub umiarkowaną: spacer, joga, ćwiczenia oddechowe, rozciąganie, spokojna jazda na rowerze.
2. Unikaj sportów wymagających bardzo dużego wysiłku: intensywne treningi HIT.
3. Zrezygnuj ze sportów ekstremalnych i wysokogórskich, mogą nadmiernie obciążać serce.
4. Ćwicz krótko, ale regularnie - wybieraj krótsze, kilkunastominutowe formy ruchu.
5. Zawsze konsultuj poziom aktywności z lekarzem, zwłaszcza jeśli pojawiają się objawy kołatania serca, duszności czy osłabienia.

Aktywność fizyczna w chorobach tarczycy jest nie tylko bezpieczna, ale i **potrzebna**.

W niedoczynności pomaga przeciwdziałać przyrostowi masy ciała i poprawia krążenie, a w nadczynności pozwala zmniejszyć napięcie i wspiera kondycję mięśni. Najważniejsze jest, by ćwiczyć regularnie, w umiarkowanym tempie, dostosowując rodzaj wysiłku do własnych możliwości i zaleceń lekarza.

RELACJE SPOŁECZNE

Hormony tarczycy wpływają nie tylko na metabolizm, ale także na **emocje**,
pamięć i zachowanie.

Zaburzenia ich poziomu mogą powodować drażliwość, wahania nastroju, obniżoną koncentrację czy przewlekłe zmęczenie.

To wszystko może utrudniać codzienne funkcjonowanie w rodzinie, pracy i wśród znajomych.

Pamiętaj, że warto angażować do pomocy najbliższych. Warto, żeby znali podstawowe objawy choroby i wiedzieli, kiedy pomóc Ci skontaktować się z lekarzem

Rozmawiaj o chorobie – wyjaśnij bliskim, że zmęczenie, spadek nastroju czy rozdrażnienie nie zawsze zależą od Ciebie, tylko od hormonów.

Proś o wsparcie – w momentach obniżonej energii bliscy mogą pomóc w obowiązkach domowych.

Unikaj izolacji – nawet krótkie, spokojne spotkania z rodziną poprawiają samopoczucie i zmniejszają poczucie osamotnienia.

Dbaj o przerwy – przy niedoczynności łatwo o senność, przy nadczynności o rozdrażnienie, dlatego krótkie chwile odpoczynku są bardzo pomocne.

Ustal priorytety – nie przeciażaj się obowiązkami, szczególnie w okresie gorszego wyrównania hormonalnego.

Dziel się doświadczeniem - rozmowa

o chorobie często przynosi ulgę i pozwala znajomym lepiej Cię zrozumieć.

Nie wycofuj się - nawet jeśli czujesz spadek energii, warto utrzymać kontakt z przyjaciółmi.

Relacje społeczne poprawiają nastrój i pomagają radzić sobie ze stresem.

Szukaj wsparcia - kontakt z innymi osobami zmagającymi się z chorobami tarczycy daje poczucie zrozumienia i wspólnoty.

Odpoczywaj - odpoczynek to nie lenistwo, tylko stan regeneracji niezbędny do podejmowania dalszej pracy.

Obserwuj emocje - jeśli nastrój długo jest obniżony lub pojawia się lęk, nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa.

Relacje społeczne w chorobach tarczycy mają ogromne znaczenie dla jakości życia. Otwartość w komunikacji, wsparcie bliskich i utrzymywanie kontaktów towarzyskich mogą pomóc lepiej radzić sobie z objawami choroby i zmniejszyć poczucie izolacji. Choroba tarczycy to nie tylko sprawa medyczna – to wyzwanie dla całego stylu życia, w którym ważne jest zarówno zdrowie fizyczne, jak i **psychiczne**.

Unikanie używek

Choroby tarczycy wpływają na cały organizm: metabolizm, serce, układ nerwowy, samopoczucie. Używki, takie jak alkohol, papierosy czy kawa, również oddziałują na te same układy, co może nasilać objawy choroby lub zaburzać leczenie. Warto wiedzieć, jakie konsekwencje mogą mieć używki i jak je ograniczać, aby wspierać terapię i poprawić jakość życia.

Alkohol zaburza metabolizm hormonów tarczycy, może obciążać wątrobę, która odpowiada za ich przemiany. U osób z niedoczynnością może pogłębiać zmęczenie, senność i sprzyjać przyrostowi masy ciała. Co ciekawe ta sama substancja będzie działała zupełnie odwrotnie u osób z nadczynnością, gdzie nasila ryzyko kołatań serca, nadciśnienia i odwodnienia.

Alkohol może wchodzić w interakcje z lekami (np. z lewotyroksyną, lekami przeciwtarczycowymi), zmniejszając tym samym skuteczność leczenia. Chorzy na tarczycę powinni ograniczać alkohol do minimum lub zupełnie zrezygnować z jego spożycia.

Dym tytoniowy zawiera substancje (m.in. tiocyjaniany), które zaburzają wchłanianie jodu – pierwiastka kluczowego dla tarczycy. Palenie zwiększa ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych, takich jak choroba Gravesa-Basedowa (znacznie zwiększa ryzyko wytrzeszczu oczu - oftalmopatii tarczycowej) czy Hashimoto.

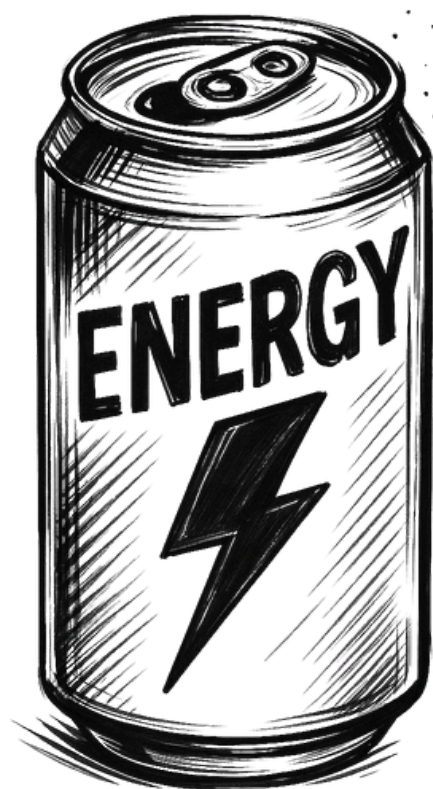
E-papierosy nie są lepszą alternatywą ponieważ mimo braku zawartości substancji smolistych nadal zawierają nikotynę i substancje drażniące, które mogą negatywnie wpływać na tarczycę i układ krążenia.



Kofeina w nadczynności tarczycy może nasilać kołatania, drżenia rąk i bezsenność.

U osób z niedoczynnością może chwilowo pobudzać, ale nadmierne spożycie pogłębia uczucie wyczerpania. Kawa (tak jak herbata, mleko czy sok) zmniejsza wchłanianie lewotyroksyny podstawowego leku w niedoczynności tarczycy. Najlepiej pić dopiero 30-60 minut po przyjęciu leku i nie przekraczać 2-3 filiżanek dziennie.

Energetyki zawierają kofeinę i taurynę, które mogą nadmiernie obciążać serce i układ nerwowy. Szczególnie niebezpieczne w nadczynności.



SEN

*Sen to czas, kiedy organizm się regeneruje,
a układ hormonalny odzyskuje równowagę.
Choroby tarczycy często zaburzają sen,
zarówno jego długość, jak i jakość.
Może to prowadzić do przewlekłego
zmęczenia, problemów z koncentracją
i obniżonego nastroju. Dlatego dbanie
o higienę snu jest kluczowe dla osób
z niedoczynnością i nadczynnością tarczycy.*

W niedoczynności tarczycy metabolizm zwalnia, co może powodować: nadmierną senność w ciągu dnia, trudności z koncentracją i uczucie „mgły mózgowej”, mimo wydłużenia czasu snu nocnego

Zalecenia przy niedoczynności

1. Ustal stały rytm dnia i kładź się spać o podobnej porze.
2. Unikaj drzemek dłuższych niż 20–30 minut – mogą nasilać problemy z zasypianiem w nocy.
3. Włącz do dnia umiarkowaną aktywność fizyczną (np. spacer po pracy) poprawia to jakość snu nocnego.

W nadczynności tarczycy metabolizm przyspiesza, a hormony działają pobudzająco. Często pojawiają się, trudności z zasypianiem, częste wybudzenia w nocy, bezsenność, kołatania serca i uczucie niepokoju, które przeszkadzają w odpoczynku.

Zalecenia przy nadczynności

1. Unikaj kawy, mocnej herbaty i energetyków szczególnie po południu.
2. Zadbaj o spokojne rytuały wieczorne np. kąpiel, czytanie, relaksacja.
3. Ćwicz techniki oddechowe i relaksacyjne przed snem (np. głębokie oddychanie, medytacja).

HIGIENA SNU

Staty rytm snu – kładź się i wstawaj o podobnych porach, także w weekendy.

Warunki w sypialni – cisza, ciemność, chłodne powietrze (18–20°C).

Unikanie ekranów – niebieskie światło hamuje wydzielanie melatoniny.

Lekka kolacja – jedzona 2–3 godziny przed snem unikaj ciężkich, tłustych dań.

Relaks – wprowadź wieczorne rytuały wyciszające (ciepła herbata ziołowa, czytanie książki, muzyka relaksacyjna).

Aktywność fizyczna – regularna, ale nie tuż przed snem (intensywne ćwiczenia wieczorne mogą pobudzać).

→ Jeżeli pomimo stosowania zasad higieny snu nadal występuje nadmierna senność w ciągu dnia.

→ Masz problemy z zasypianiem trwające dłużej niż 3-4 tygodnie.

→ Pojawiają się bezdechy senne, głośne chrapanie lub nagłe wybudzenia z dusznością. Konieczna jest konsultacja lekarska.

Mogą to być objawy wymagające dodatkowej diagnostyki i leczenia.

Choroby tarczycy często zaburzają sen

W niedoczynności dominuje nadmierna senność i zmęczenie, a w nadczynności bezsenność i problemy z zasypianiem. Zdrowe nawyki związane ze snem, połączone z prawidłowym leczeniem, pomagają odzyskać równowagę i poprawić samopoczucie.

Dobrostan psychiczny

Tarczycza to nie tylko „gruczoł od metabolizmu”.

Jej hormony działają również na mózg i układ nerwowy. Kiedy ich poziom jest zaburzony, mogą pojawiać się: wahania nastroju, uczucie niepokoju lub lęku, obniżenie nastroju i depresja, drażliwość, płaczliwość, problemy z koncentracją, tzw. „mgła mózgowa”

(poczucie spowolnienia myśli, trudności z pamięcią).

„Mgła mózgowa” przy Hashimoto czy niedoczynności bywa bardzo frustrująca. Pomocne bywają: proste listy zadań „to-do”, technika Pomodoro (krótkie bloki pracy z przerwami), aplikacje do treningu pamięci (np. Lumosity, CogniFit).



W niedoczynności tarczycy organizm zwalnia.

Pacjenci często skarżą się na: przewlekłe zmęczenie, brak energii i motywacji, apatię, poczucie smutku, a nawet objawy depresyjne.

Jak wspierać się psychicznie?

1. Planuj dzień realistycznie, nie obciążaj się nadmiarem obowiązków.
2. Dziel zadania na mniejsze etapy (poczucie małych sukcesów poprawia nastrój).
3. Korzystaj z pomocy bliskich i ich wsparcia.
4. Zadbaj o regularny sen i aktywność fizyczną to naturalne „antydepresanty”.

W nadczynności tarczycy organizm jest w stanie ciągłego pobudzenia. Często występuję drażliwość, nerwowość, wybuchy złości, problemy z zasypianiem, uczucie napięcia, lęku, a czasem nawet napady paniki.

Jak wspierać się psychicznie?

1. Ćwicz techniki relaksacyjne: joga, głębokie oddychanie, medytacja.
2. Unikaj nadmiaru kofeiny i pobudzenia.
3. Wprowadź wieczorne rytuały wyciszające, to pomoże przygotować ciało i umysł do snu.
4. Rozmawiaj o swoich emocjach z bliskimi, tłumienie ich zwiększa napięcie

Jak zadbać o samopoczucie?

Regularny sen pomaga ustabilizować
nastroj i zmniejsza drażliwość.

Aktywność fizyczna uwalnia endorfiny,
redukuje stres i poprawia samoocenę.

Wdzięczność – zapisywanie pozytywnych
wydarzeń dnia poprawia nastrój.

Ćwiczenia relaksacyjne – medytacja,
modlitwa, techniki oddechowe, joga.

Kontakt z naturą – spacer w parku,
lasoterapia, sport na świeżym powietrzu.

Rozmowa – szczerą wymianę uczuć
z bliskimi zmniejsza poczucie osamotnienia.

Kiedy obniżony nastrój to depresja?

Jeśli obniżony nastrój lub lęk utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie.

Jeśli pojawiają się myśli rezygnacyjne, poczucie braku sensu.

Jeśli zaburzenia snu, drażliwość czy lęk zaczynają uniemożliwiać normalne życie.

Psycholog lub psychiatra może zaproponować terapię wspierającą, a w razie potrzeby leczenie farmakologiczne oraz psychoterapię.

Czy mogę brać aspirynę?

Leki z grupy salicylanów (np. aspiryna) mogą wpływać na wiązanie hormonów tarczycy z białkami transportującymi we krwi.

W efekcie mogą zaburzać stężenia wolnych hormonów (FT3, FT4) i pogarszać stan zdrowia.

Osoby z niedoczynnością i nadczynnością tarczycy powinny unikać stosowania aspiryny i podobnych leków bez konsultacji z lekarzem.

W razie bólu lub gorączki bezpieczniejszym wyborem jest paracetamol.

Niepokojące objawy po lekach

Leki stosowane w nadczynności (np. tyreostatyki: metimazol, propylotiouracyl) mogą rzadko powodować groźne działania niepożądane.

Zgłoś się do lekarza jeśli pojawi się:

- ! gorączka, ból gardła (mogą wskazywać na agranulocytozę – spadek odporności),
- ! silne osłabienie, żółtaczka, bóle brzucha (mogą sugerować uszkodzenie wątroby),
- ! wysypka lub nasilone reakcje alergiczne.

Zmiana rytmu wypróżnień

Niedoczynność → spowolnienie pracy jelit, zaparcia.

Nadczynność → przyspieszenie pracy jelit, biegunki.

Obserwuj rytm wypróżnień i zgłaszaj lekarzowi każdą istotną zmianę. Warto też w przypadku zaparć, wspierać jelita dietą bogatą w błonnik (owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty) i odpowiednim nawodnieniem.

W sytuacji zwiększenia rytmu wypróżnień dbanie o uzupełnienie płynów i elektrolitów bądź włączenie leków przeciwbiegunkowych (węgiel, diosmektyt).

Jeśli biegunki będą się pojawiać regularnie, ograniczenie tłuszczu w diecie i błonnika (które mogą wpływać na zwiększanie rytmu wypróżnień).



Skóra i włosy

W niedoczynności skóra staje się sucha, a włosy mogą wypadać i łamać się.

W nadczynności częsta jest wzmożona potliwość i ścieńczenie włosów.

Porady pielęgnacyjne:

- *używaj delikatnych, hipoalergicznym kosmetyków, najlepiej bezzapachowych,*
- *nawilżaj skórę balsamami i kremami natłuszczającymi,*
- *unikaj gorących kąpieli i długiego kontaktu z chlorowaną wodą, stosuj łagodne szampony i odżywki wzmacniające włosy.*



Wytrzeszcz oczu

Orbitopatia to powikłanie nadczynności, najczęściej w przebiegu Gravesa-Basedowa. Jeśli cierpisz na tę chorobę postaraj się przestrzegać poniższych wskazówek:

- unikaj palenia papierosów – to czynnik silnie pogarszający orbitopatię,
- noś okulary przeciwsłoneczne, aby chronić oczy przed światłem i wiatrem,
- stosuj krople nawilżające („sztuczne łzy”), aby zapobiegać wysychaniu oczu,
- w nocy śpij z lekko uniesioną głową, aby zmniejszyć obrzęk powiek,
- zgłaszaj lekarzowi podwójne widzenie, silny ból czy nagłe pogorszenie wzroku.



Dzienniczek samokontroli

*Monitorowanie objawów i stylu życia
pomaga w lepszej kontroli choroby.*

Co warto zapisywać?

- *przyjmowane leki (godzina i dawka),*
- *nastrój, poziom energii, jakość snu,*
- *masę ciała, rytm wypróżnień,*
- *objawy skórne i wypadanie włosów,*
- *ciśnienie krwi, tętno.*

*Do monitoringu można z powodzeniem używać
aplikacji albo zwykłej notatki w telefonie
lub papierowy zeszyt, to najprostsza
i bardzo skuteczna forma.*

Profilaktyka

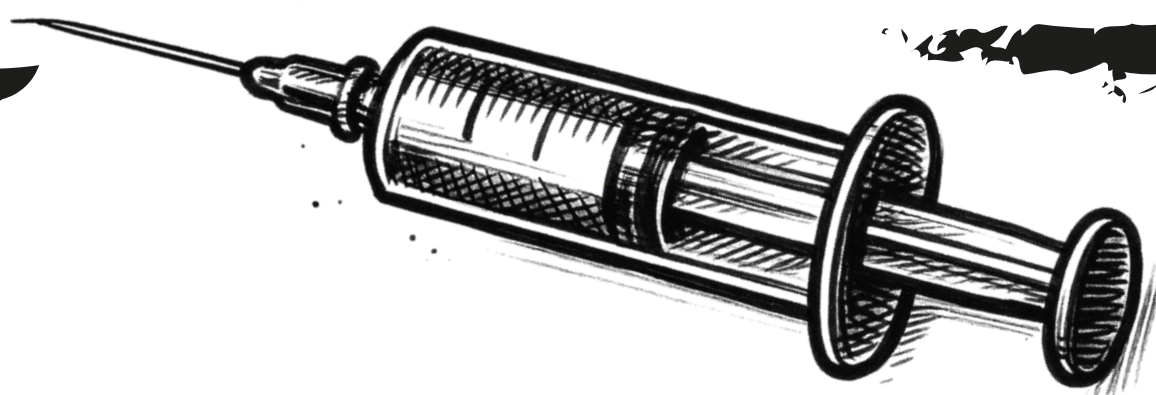
Choroby tarczycy często wiążą się z osłabieniem odporności i większą podatnością na infekcje.

Dlatego warto pamiętać o profilaktyce zdrowotnej:

Szczepienia – zwłaszcza przeciw grypie i COVID-19 a przy chorobach przewlekłych lekarz może także zalecić szczepienie przeciw pneumokokom czy krztuścowi.

Badania – co roku warto wykonać morfologię, lipidogram, pomiar glukozy.

Osoby z chorobami tarczycy są bardziej narażone na zaburzenia lipidowe i cukrzycę dlatego tak istotna jest zdrowa dieta, aktywność fizyczna, unikanie używek i dbanie o sen to codzienna profilaktyka, która wspiera organizm.



*Aby leczenie było skuteczne,
niezbędne są regularne badania krwi.*

*TSH – podstawowy wskaźnik pracy tarczycy,
ft3 i ft4 – hormony tarczycy, oceniają
stopień niedoczynności lub nadczynności,*

Badania dodatkowe wg zaleceń lekarza
*(np. poziom witaminy D, lipidogram, morfologia).
Badania wykonuj zgodnie z planem lekarza – zwykle
co 3–6 miesięcy w okresie ustalania dawki leków,
a potem co 6–12 miesięcy w stabilnym leczeniu.*

Przygotowanie do zabiegu

U niektórych pacjentów z chorobami tarczycy konieczne jest leczenie operacyjne (np. usunięcie wola lub guza).

Lekarz poinformuje o koniecznych badaniach (np. krew, EKG, USG). Czasem trzeba zmienić dawki lub odstawić leki (tylko na polecenie lekarza!).

Pielęgniarka i lekarz wytłumacza, jak wygląda opieka po zabiegu (kontrola rany, dawkowanie leków, dieta).

Przed operacją zawsze zadawaj pytania

Masz prawo wiedzieć jak się przygotować i czego się spodziewać po zabiegu.

Warte zapamiętania

Unikaj przegrzania – w nadczynności objawy mogą się nasilać przy wysokiej temperaturze (sauna).

Witamina D – niedobór często towarzyszy chorobom tarczycy i pogłębia objawy.

Sok grejpfrutowy – może wpływać na metabolizm leków (zarówno tyreostatyków, jak i L-tyroksyny).

Suplementy na "włosy i paznokcie" często zawierają biotynę, która fałszuje wyniki badań tarczycowych (TSH, FT3, FT4).

Warto odstawić biotynę na 2-3 dni przed badaniem.

Zmiana pory dnia – jeśli nie możesz przyjmować L-tyroksyny rano, porozmawiaj z lekarzem o przyjmowaniu leku wieczorem, minimum 3-4 godziny po ostatnim posiłku.

Stany alarmowe

Przetom tarczycowy (nadczynność tarczycy)

To nagłe i bardzo silne zaostrenie objawów nadczynności i nagłe przyspieszenie pracy organizmu.

Objawy, na które musisz uważać:

- nagła wysoka gorączka (często $> 39^{\circ}\text{C}$),
- bardzo szybkie bicie serca, kołatania, duszność,
- pocenie się, drżenie rąk, niepokój, pobudzenie,
- biegunka, wymioty, odwodnienie,
- zawroty głowy, splątanie, utrata przytomności.

Jeśli zauważysz u siebie takie objawy **natychmiast** dzwoń na 112 i wezwij pogotowie.

To stan bezpośredniego zagrożenia życia, wymagający leczenia w szpitalu.

Stany alarmowe

Śpiączka hipometaboliczna

(niedoczynność tarczycy) - to bardzo rzadkie, ale skrajnie niebezpieczne spowolnienie pracy organizmu.

Objawy, na które musisz uważać:

- narastająca senność, apatia, omdlenie,
- zimna, sucha skóra, niska temperatura ciała,
- spowolniony oddech i bardzo wolne tętno,
- biegunka, wymioty, odwodnienie,
- obrzęki twarzy, rąk, nóg, obrzęk języka.

Jeśli zauważysz u siebie takie objawy **natychmiast** dzwoń na 112 i wezwij pogotowie.

To stan bezpośredniego zagrożenia życia, wymagający pilnego leczenia w szpitalu.

Kiedy udać się do przychodni?

Nagłe kołatanie serca, ból w klatce
piersiowej, utrata przytomności, dezorientacja.

Gorączka $>38,5^{\circ}\text{C}$ z bólem gardła
oraz owrzodzenia jamy ustnej u osoby leczonej
tyreostatykami (może być związane ze
spadkiem białych krwinek odpowiedzialnych
za prawidłową odporność organizmu),

Zaburzenia widzenia o nagłym przebiegu
i niewiadomego pochodzenia.

Źnacznego osłabienie mimo braku wysiłku,

Trudności w oddychaniu lub połykaniu
przy dużym wolu.

Kiedy udać się do przychodni?

Żółtaczka, ciemny mocz, silne bóle brzucha
(może być objawem uszkodzenia wątroby)

Nieprawidłowa dawka lewotyroksyny
jak i zbyt mała może dawać niepokojące objawy:

Zbyt duża dawka → nasilone objawy
nadczynności (kołatania serca, bezsenność,
drżenie rąk, nadmierna potliwość).

Zbyt mała dawka → nasilone objawy
niedoczynności (senność, obrzęki, sucha skóra).



[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

DZIENNICZEK

Nazwa leku, dawka oraz pora jego przyjmowania

Farmakoterapii

DZIENNICZEK

<i>Data</i>	<i>Nazwa szczepionki seria</i>	<i>Dawka</i>	<i>Pieczątka i podpis osoby wykonującej szczepienie</i>

Szczepień

DZIENNICZEK

Data

Planowane badanie profilaktyczne

Badan profilaktycznych

DZIENNICZEK

O co warto zapytać na kolejnej wizycie?

Pytań i obaw



mgr Magdalena Maria Kępniak

*Jestem profilaktykiem i pielęgniarką
pracującą w podstawowej opiece zdrowotnej.
Każdy z moich materiałów powstał po to,
by pomóc pacjentom lepiej zrozumieć swoje zdrowie
i codziennie dbać o siebie z czułością i spokojem.
W swojej pracy łączę praktykę kliniczną opartą
na aktualnej wiedzy medycznej (EBM)
z edukacją zdrowotną zorientowaną na osobę (PCC).*



@pielęgniarkaprofilaktyczna