

Niedoczynność tarczycy: mity i pytania

Wokół niedoczynności tarczycy narosło wiele mitów, które mogą wprowadzać pacjentów w błąd i utrudniać skuteczne leczenie. Poniżej wyjaśniamy najczęstsze wątpliwości i nieporozumienia.

„Wystarczy dieta i suplementy, nie muszę brać leków”

To jeden z najbardziej szkodliwych mitów. Żadna dieta ani suplement diety nie zastąpi leczenia lewotyroksyną, gdy tarczyca faktycznie nie produkuje wystarczającej ilości hormonów. Zbilansowana dieta może wspierać ogólne samopoczucie, ale odstawienie leków przepisanych przez lekarza grozi nawrotem objawów niedoczynności i długofalowymi powikłaniami, w tym dla serca i gospodarki lipidowej.

„Raz dobrana dawka leku jest na zawsze”

To nieprawda – zapotrzebowanie na hormon tarczycy może się zmieniać w czasie, na przykład wraz z wiekiem, zmianą masy ciała, ciążą czy wprowadzeniem nowych leków. Dlatego nawet przy dobrym samopoczuciu zaleca się okresowe kontrolne badania TSH, zwykle raz w roku, a częściej w szczególnych sytuacjach życiowych.

„Niedoczynność tarczycy zawsze powoduje dużą otyłość”

Sam niedobór hormonów tarczycy odpowiada zwykle jedynie za niewielki przyrost masy ciała, głównie w postaci zatrzymanej wody, a nie za znaczną otyłość. Jeśli waga rośnie mimo prawidłowego leczenia i wyrównanych wyników TSH, przyczyn należy szukać w innych czynnikach, takich jak dieta, aktywność fizyczna czy inne schorzenia.

„Choroby tarczycy są dziedziczne, więc nic nie da się zrobić”

Rzeczywiście, choroby autoimmunologiczne tarczycy, takie jak Hashimoto, częściej występują rodzinnie, jednak posiadanie takiej predyspozycji nie oznacza, że choroba na pewno się rozwinie, ani że nie da się jej skutecznie leczyć. Współczesna medycyna pozwala bardzo dobrze kontrolować niedoczynność tarczycy, niezależnie od jej przyczyny.

Podsumowanie

Rzetelna wiedza o niedoczynności tarczycy pomaga uniknąć błędnych decyzji zdrowotnych, takich jak samodzielne odstawianie leków czy poleganie wyłącznie na suplementach. W razie wątpliwości najlepszym źródłem informacji jest zawsze lekarz prowadzący.

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem. W razie wątpliwości dotyczących Twojego stanu zdrowia skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.