

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Choroby tarczycy - fakty, które warto znać

U co piątej osoby w Polsce występują zaburzenia czynności tarczycy, lecz połowa z nich zupełnie nie zdaje sobie z tego sprawy. Jak to możliwe? Dowiedz się, na jakie sygnały ostrzegawcze trzeba zwrócić uwagę, jak można zapobiegać tego rodzaju problemom i kto jest najbardziej narażony na ich wystąpienie.

Głównym powodem tego, że tak duży odsetek zaburzeń czynności tarczycy pozostaje niezdiagnozowany jest fakt, że związane z nimi objawy są często subtelne i mało specyficzne (np. łamliwe lub wypadające włosy, zmęczenie), przez co są one trudne do rozpoznania.

Sprawę dodatkowo komplikuje to, że objawy zaburzeń czynności tarczycy mogą się od siebie bardzo różnić - w zależności od rodzaju konkretnego, związanego z nimi schorzenia. Aby ułatwić nieco orientację w tej złożonej materii przedstawiamy poniżej przegląd najczęściej występujących symptomów mogących wskazywać na różnego rodzaju choroby tarczycy.

Jakie objawy mogą świadczyć o niedoczynności tarczycy

Należą do nich m.in.:

- uczucie ciągłego zimna,
- ciągłe zmęczenie i senność,
- zaburzenia pamięci,
- przyrost masy ciała mimo prawidłowej diety,
- częste zaparcia,
- sucha, łuszcząca się, blada skóra i suche włosy,
- zaburzenia miesiączkowania.

Warto od razu dodać, że najczęstszą przyczyną niedoczynności tarczycy jest choroba Hashimoto, czyli przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy.

Jakie objawy mogą świadczyć o nadczynności tarczycy

Są wśród nich m.in.:

- częste uczucie gorąca i wzmożona potliwość,
- nerwowość, niepokój, rozdrażnienie, drżenie rąk,
- chudnięcie pomimo zwiększonego apetytu,
- częste biegunki,
- osłabienie siły mięśniowej,
- wypadanie włosów,
- wytrzeszcz oczu lub podwójne widzenie,
- zaburzenia miesiączkowania i niepłodność.

W tym miejscu warto dodać, że najczęstszą przyczyną nadczynności tarczycy stanowi również autoimmunologiczna choroba zapalna tarczycy - choroba Gravesa i Basedowa.

Jakie są przyczyny chorób tarczycy

Wspomniane wcześniej choroby autoimmunologiczne to oczywiście nie są jedyne możliwe przyczyny zaburzeń czynności tarczycy. Oprócz nich nieprawidłowa praca tego gruczołu może być spowodowana także:

- niedoborem lub nadmiarem jodu w diecie
- stosowaniem niektórych leków
- guzkami tarczycy
- nowotworami tarczycy

- chorobami przysadki mózgowej.

Jak zapobiegać chorobom tarczycy

Specjaliści zajmujący się leczeniem chorób tego narządu wskazują na kilka uniwersalnych zasad profilaktyki, dzięki którym można zmniejszyć ryzyko zachorowania, jak też złagodzić przebieg choroby, jeśli już wystąpi.

Okazuje się, że podobnie jak w przypadku wielu innych chorób, także w profilaktyce chorób tarczycy bardzo ważne są styl życia i odpowiednia dieta.

„Profilaktyka chorób gruczołu tarczowego powinna obejmować przyjmowanie dostatecznej ilości jodu wraz z pożywieniem. Jod jest pierwiastkiem, który uczestniczy w reakcjach prowadzących do wytwarzania hormonów tarczycy: trójiodotyroniny i tyroksyny. Nasz organizm potrzebuje około 150 mikrogramów jodu dziennie. Najlepszym jego źródłem są: ryby morskie i owoce morza. Źródłem jodu mogą być również niektóre gatunki wód mineralnych” – podpowiadają eksperci na edukacyjnej stronie internetowej Tarczyca.pl, przypominając, że w celu uniknięcia niedoborów tego deficytowego składnika w wielu krajach, w tym także w Polsce, joduje się sól kuchenną, która stanowi istotne źródło jodu w diecie.

Na tym nie koniec. W profilaktyce chorób tarczycy bardzo ważne jest także zaprzestanie palenia tytoniu, ponieważ dym tytoniowy zawiera substancje, które mogą hamować transport jodu do tarczycy. Kolejny czynnik chroniący, wymieniany przez lekarzy, to dbanie o komfort psychiczny, a więc m.in. unikanie sytuacji stresujących, a także umiejętne radzenie sobie ze stresem, który jest przecież nie do uniknięcia.

Oczywiście w ramach profilaktyki warto również, w razie wystąpienia niepokojących objawów, wykonać badania diagnostyczne w kierunku chorób tarczycy, bo podobnie jak w przypadku większości schorzeń - im wcześniej wykryje się chorobę tarczycy, tym skuteczniej można ją leczyć.

Jak bada się stan zdrowia tarczycy

Funkcjonowanie tarczycy oceniane jest przez lekarzy głównie na podstawie następujących badań laboratoryjnych krwi:

- TSH - oznaczenie stężenia tyreotropiny,
- FT3 i FT4 - oznaczenie stężenia wolnych hormonów tarczycy (trójiodotyroniny i tyroksyny),
- oznaczenie przeciwciał przeciwko: tyreoglobulinie (anty-TG), tyreoperoksydazie (anty-TPO), receptorom TSH (anty-TSHR).

Ponadto, w diagnostyce tarczycy często wykonuje się badanie obrazowe (USG), biopsję aspiracyjną cienkoigłową (BACC), a także scyntyografię tarczycy (badanie z użyciem radioizotopów).

Kto jest szczególnie zagrożony chorobami tarczycy

W grupie ryzyka są przede wszystkim osoby, które:

- mają w rodzinie kogoś, kto choruje na zaburzenia czynności tarczycy,
- cierpią na choroby autoimmunologiczne, np. cukrzycę typu 1, celiakię, reumatoidalne zapalenie stawów,

- są w wieku powyżej 60 lat,
- są w ciąży,
- są w wieku menopauzalnym,
- cierpią na niedobór lub nadmiar jodu.

Specjaliści potwierdzają obiegową opinię, że kobiety znacznie częściej zapadają na choroby tarczycy. Szacuje się, że nawet pięć do ośmiu razy częściej niż mężczyźni!

„Osoby, u których choroby tarczycy występują rodzinie, powinny pozostawać pod obserwacją lekarską i regularnie kontrolować stężenie TSH we krwi, aby jak najszybciej rozpoznać rozwijającą się chorobę i nie dopuścić do wystąpienia ciężkich objawów” – radzą eksperci.

Co to jest tarczyca i jakie funkcje spełnia w organizmie

Na koniec przypomnijmy, że tarczyca to niewielki gruczoł dokrewny, który mieści się u podstawy szyi (tuż pod krtanią), swoim kształtem przypominający motyla.

Podstawową funkcją tego narządu jest produkcja hormonów, a także ich magazynowanie i uwalnianie do krwi (93 proc. całkowitej produkcji tarczycy stanowi hormon o nazwie tyroksyna T4). Hormony tarczycy mają kluczowy wpływ na prawidłowy metabolizm naszego organizmu i są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wszystkich tkanek i narządów. Regulują one m.in. przemiany energetyczne oraz wytwarzanie ciepła i utrzymywanie prawidłowej temperatury ciała. Stężenie hormonów tarczycy we krwi ma zatem istotny, bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.

Dużo więcej szczegółowych, praktycznych informacji na temat profilaktyki, diagnostyki oraz leczenia chorób tarczycy można znaleźć na wspomnianej już wcześniej specjalistycznej stronie Tarczyca.pl.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29807.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

[Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#)

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

[Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#)

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

[Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#)

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

[Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biolożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy