

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ

Аутоиммунный тиреоидит

Организм человека существует как единое целое структурных, эмоциональных и химических процессов. Структурные, эмоциональные и химические процессы зависят друг от друга и одновременно влияют друг на друга. Нарушения в одной стороне может провоцировать нарушения в другой стороне. Так, при повреждении структуры будут изменяться биохимия и эмоции. Воздействие на психику изменит биохимию и повлияет на структуру. Изменение биохимии повлечет за собой изменение структуры и психики. Эта закономерность касается практически любого органа и щитовидная железа – не исключение.

Аутоиммунный тиреоидит (АИТ) — это заболевание щитовидной железы аутоиммунной природы. Иммунная система человека является одной из важнейших систем его организма. Эта система ответственна за распознавание и выявление чужеродных агентов, в частности микроорганизмов и препятствует их проникновению в человеческий организм и дальнейшему развитию в нем.

Вследствие стрессов, при наличии генетической склонности, а также при совокупности других факторов, происходит сбой в данной защитной системе организма, она начинает путать «свое» и «чужеродное». После чего приступает к атаке «своего». Данные дисфункции называются аутоиммунными и собрали в себе большую группу заболеваний.

Согласно статистическим данным, возникновение АИТ имеет связь с возрастом и полом пациента. В большинстве случаев (в 4-10 раз чаще) аутоиммунному тиреоидиту подвергаются женщины, нежели мужчины. Пики заболеваемости приходятся на послеродовой период, перименопаузу.

Что касается возрастных рамок— это люди в возрасте 40-50 лет. К сожалению, данное заболевание помолодело и начало

Аутоиммунный тиреоидит

- Или лимфоматозный тиреоидит - воспалительное заболевание щитовидной железы аутоиммунной природы, когда в организме человека образуются антитела и лимфоциты повреждающие собственные клетки щитовидной железы.
- Чаще всего встречается в возрасте от 40 до 50 лет, причем у женщин в десять раз чаще, чем у мужчин.
- Это наиболее часто встречающееся воспалительное заболевание щитовидной железы.

периодически встречаться также у подростков и детей (у детей в 0,1-1,2% случаев).

Причины

Генетические изменения и предрасположенность считаются главной причиной развития аутоиммунного тиреоидита. В результате проведения многочисленных исследований, ученые обнаружили гены, обуславливающие развитие аутоиммунного тиреоидита. Поэтому если в роду было такое заболевание, пациент относится к группе риска развития данной патологии.

Пусковыми факторами к проявлению данного заболевания могут быть различные вирусные и бактериальные инфекции.

Беременность и роды также могут стать причинами аутоиммунной активности. Поэтому необходимо контролировать состояние и функцию щитовидной железы как на ранних сроках беременности, так и после родов.

Существуют дополнительные неблагоприятные провоцирующие факторы. Например, плохая экология, проживание в загрязненной среде, радиационные влияния, неконтролируемый прием различных лекарственных препаратов, курение.

Способствуют развитию тиреоидита любые избыточные и истощающие организм нагрузки (холод, недостаток питания, пр.), в том числе, психические нагрузки, психотравмирующие ситуации, перенесенный накануне стресс или его хроническое течение.

Аутоиммунные процессы щитовидной железы сопровождаются эутиреозом, гипотиреозом или гипертиреозом, узловыми или диффузными изменениями.

Аутоиммунный тиреоидит прогрессирует обычно медленно, с развитием гипотиреоидного состояния спустя несколько лет.

Симптомы аутоиммунного тиреоидита

	Жалобы
Общие симптомы:	умеренная слабость, быстрая утомляемость, увеличение массы тела, уменьшение аппетита, отеки и задержка жидкости, появление осиплости голоса, судороги, сухость кожных покровов, иногда появление небольшого желтушного оттенка, чрезмерная ломкость волос, снижение гемоглобина.
Нервная система	сонливость, ухудшение памяти и скорости мыслительных процессов, снижение концентрации внимания, ухудшение слуха, депрессия.
Сердечно-сосудистая система	урежение ЧСС, выпот в полость перикарда, увеличение уровня холестерина в крови.
Пищеварение	желчно-каменная болезнь и дискинезия желчных путей, повышение уровня печеночных ферментов, хронические запоры или склонность к ним
Половая система	разнообразные нарушения менструального цикла, бесплодие, снижение потенции у мужчин, самопроизвольное прерывание беременности

Лечение. Прогноз.

При симптомах или подозрении на аутоиммунный тиреоидит следует сразу обратиться к врачу. Прогноз развития аутоиммунного тиреоидита удовлетворительный при своевременно начатом лечении. В этом случае процесс деструкции и снижения функции щитовидной железы удастся значительно замедлить и достигнуть длительной ремиссии заболевания.

Профилактика

При выявленном аутоиммунном тиреоидите без нарушения функции щитовидной железы необходимо наблюдение пациента. Это позволяет как можно раньше обнаружить и своевременно компенсировать проявления гипотиреоза.

Учитывая то, что любые перегрузки, психотравмирующие ситуации, перенесенный накануне стресс или его хроническое течение, а также плохая экология, проживание в загрязненной среде, радиационные влияния, курение могут быть провоцирующим фактором для развития АИТ, поэтому необходимо позаботиться об улучшении условий проживания, вести здоровый образ жизни, устранить напряжение нервной системы.

Профилактика стрессов

- Не допускайте длительных физических и психических перегрузок. Адекватно оценивайте свои возможности.
- Соблюдайте баланс труда и отдыха. Если режим «белка в колесе» вынужденный - не забывайте «выгуливать белку»), другими словами, давайте себе отдых. Проявляйте заботу о себе. Используйте антистрессовые правила: хорошо высыпаться, правильно питаться, практиковать физические упражнения, заниматься релаксационной и медитативной практикой.
- Не гонитесь за достижениями любой ценой. Помните: смысл жизни воплощается в стиле жизни. Формируйте, как свою ценность и убеждение, экологичный для здоровья тела и души стиль жизни. Своевременно выявляйте и купируйте тенденции, которые приводят к истощению.
- Отслеживайте свои истинные желания и потребности, идите Своим Путем. Не спешите, но и не отставайте от своего Внутреннего Ритма. Оставайтесь гибкими.
- Будьте осознанными.
- Правильно обходитесь со стрессовыми ситуациями. Помните: как положительный, так и отрицательный стрессы сопровождаются повышением «скорости» износа и истощения организма. Поэтому давайте себе время на восстановление. Если стрессы повторяются как «под копирку», необходим психологический анализ происходящего. В сложных ситуациях обращайтесь к специалистам (психологам, психотерапевтам, психоаналитикам), делайте это своевременно, не дожидаясь перехода психологической проблемы на телесный уровень, в симптом или болезнь.
- В случае потерь и других психотравмирующих событий (это могут быть потери близких людей, потеря здоровья, потеря

работы и пр.), важно помнить о процессах горевания, которые запускаются автоматически, хотим мы этого или нет. Так работает психика, чтобы себе помочь. Процесс горевания сопровождается разными эмоциями и чувствами. Это может быть печаль, обида, разочарование, фрустрация, гнев, др.). Правильное прохождение процесса горевания (как постижение духовного опыта) снижает в дальнейшем риски соматизации. В некоторых случаях, когда недостаточно собственных ресурсов для прохождения этого духовного опыта или эмоции просто «затапливают» сознание и наблюдается истощение нервной системы, необходима не только психологическая, но и лекарственная поддержка.

Информацию подготовили:

заведующий эндокринологическим отделением Чекан И.Н.
психолог 1 квалификационной категории Орехво О.В.

УЗ «Гродненский ОЭД»