

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA



Štítná žláza je orgán, který se nachází na přední straně krku.

Trochu připomíná motýlí křídla.

Štítná žláza vytváří hormony: tyroxin, trijodthyronin a kalcitonin.

Hormony se podílejí na:

- látkové výměně
- řízení teploty
- růstu a vývoji

Fungování štítné žlázy je hodně důležité v těhotenství.

Správnému fungování přispívá jod, proto se přidává do soli.

Někdy se může stát, že štítná žláza nefunguje správně.

Špatnou funkci štítné žlázy mohou mít ženy i muži.

U žen je to ale častější.

Kdy je nebezpečí, že štítná žláza funguje špatně?

Když má se štítnou žlázou potíže i někdo z rodiny.

Když mám také cukrovku nebo revma.

Když nemám dostatek jodu.

Když pracuje málo, říkáme tomu **hypotyreóza**, nebo **hypofunkce štítné žlázy**:

Znamená to, že tělo zpracovává energii příliš pomalu.

Člověk je pak unavený.

Jeho nebo její štítná žláza je zvětšená, tomu se říká struma, je měkká a chladná a zvětšuje se.

Člověk pak někdy mluví pomalu, zapomíná, a má chraplavý hlas.

Může mít nízký tlak a pomalý puls.

Může trpět zácpami a plynatostí.

Má spíš suchou kůži a padají vlasy.

Může mít problém s plodností.

Když pracuje hodně, říkáme tomu **hypertyreóza**, nebo **hyperfunkce štítné žlázy**:

Znamená to, že tělo zpracovává energii příliš rychle.

Člověk je pak unavený.

Jeho nebo její štítná žláza je zvětšená, tomu se říká struma, je tvrdá a horká.

Člověk má velkou chuť k jídlu, ale spíš ubývá na váze.

Může mluvit rychle, a třesou se ruce.

Tep může být zrychlený, a hůře se dýchá.

Může trpět zácpami a plynatostí.

Má spíš suchou kůži a padají vlasy.

Když si myslím, že moje štítná žláza funguje špatně, tak je dobré navštívit lékaře.

Lékař provede vyšetření krve a předepíše léky.

Léky se musí užívat přesně podle doporučení lékaře.

Je důležité chodit na pravidelné kontroly.

Co jíst při problémech se štítnou žlázou

😊 potraviny, které obsahují jod

😊 mořské řasy

😊 mořské plody

😊 mořské ryby

😊 mléko, mléčné výrobky

😊 potraviny, které obsahují selen: ořechy

😊 zeleninu: dýně, rajčata, okurka, paprika, celer, mrkev,

lilek, hrášek, zelené fazolky, chřest

😊 ovoce: jablka, meruňky, mango, citrusy, borůvky, tmavé

hrozny, granátová jablka, guava, třešně, anans, kiwi

Co nejíst při problémech se štítnou žlázou

☹ kedlubny

☹ květák

☹ brokolici

☹ tuřín

☹ proso

☹ jáhly

☹ čirok

☹ sója

☹ hořčice