

## TSH eltérés kockázatának és kapcsolódó egészségügyi problémáknak a kiszűrése

A pajzsmirigy a légcső előtt pajzsszerűen elhelyezkedő belső elválasztású mirigy. Jód és fehérje felhasználásával hormonokat termel: tiroxint (T4-t) és trijótironint (T3-t).

### Ezek a hormonok szabályozzák:

- a szervezet anyagcsere-bioenergia folyamatainak megfelelő működését,
- a fehérje-szintézist,
- a testhőmérsékletet és az oxigénfogyasztást,
- a magzat idegrendszeri fejlődését,
- a központi idegrendszert,
- a szív, a gyomor-bélrendszer és a bőr megfelelő működését,
- továbbá csökkentik a koleszterinszintet,
- elősegítik a szervezet növekedését,
- nagymértékben meghatározzák lelki (pszichés) állapotunkat.

A szervezetben a 80-90%-ban a T4 van jelen, 10-20%-ban pedig a T3. De ez az arány változhat is!

A női reproduktív korban a terhesség előtti jó TSH referencia érték: 0,2 – <2,0 mIU/L. (Nincs kőbevésett jó referencia tartomány, de ha a gyermekvállalásról van szó, akkor a reproduktív kornak megfelelő tartomány az alap, továbbá meg kell nézni, hogy nincs-e egyéb társuló tünet, illetve valamilyen pl. gyógyszeres kezelés stb.)

Mellette ellenőrizni kell még az anti-TPO, a thyreoglobulin és anti-thyreoglobulin , a D-vitamin és a kalcium szintet is. (Továbbá még érdemes komolyabb letéréseknél megnézni a reverz T3, FT4, FT3 és akár TSH receptor ellenei AT szinteket is.)

Nagyon lényeges, hogy a pajzsmirigy gyulladás irányában is történjen kivizsgálás, mert a gyulladásnak fontos szerepe van mind a meddőségben, mind a korai vetélésekben is.

### Terhesség alatti jó TSH referencia értékek:

<b>Első</b>	<b>trimeszter:</b>	<b>0.1-2.5</b>	<b>mIU/L</b>
<b>Második</b>	<b>trimeszter:</b>	<b>0.2-3.0</b>	<b>mIU/L</b>
<b>Harmadik</b>	<b>trimeszter:</b>	<b>0.3-3.0</b>	<b>mIU/L</b>

**Valamilyen formában az összes gyógyszer hat a TSH szintre, még az antibiotikum is. Továbbá sok gyógyszer jellegű készítmény, valamint több élelmiszeripari adalékanyag is káros hatást fejt ki.**

### A legfontosabbakat és a leggyakrabban használtakról összefoglalás:

- **szervetlen jódot tartalmazó készítmények:** Cordaron (szívgyógyszer), Betadin (bőrfertőtlenítő), Rtg kontrasztanyagok (CT és MR vizsgálatoknál használják – ezek nélkül is el lehet végezni ez utóbbi vizsgálatokat),
- **terhességi vitaminok egy része** – megfelelő étkezésből kell bevinni a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat,
- **multivitamin készítmények egy része,**
- **gyulladáscsökkentő szteroid készítmények** (Medrol, Prednisolon, Metypred stb.), amelyek nem tartoznak pl. semmilyen nőgyógyászati kezelési protokollban, így ilyen téren szigorúan tilos felírni őket, mert egészségkárosítók,
- **reumatológiában használt non-szteroid gyulladáscsökkentők, fájdalomcsillapítók,** szalicilát származékok (pl. Indometacin)
- **hormonális fogamzásgátlók** (két vagy egy komponensű szintetikus szteroidok), az összes ilyen tartalmú gyógyszer, hüvelygyűrű, spirál stb. egészségkárosító; van olyan tablettá is, amiről pár év alatt az is kiderült, hogy nagyon komoly egészségkárosodást okoz és gyorsan kivonták a forgalomból (Diane 35), holott valakivel az egészségügyi problémái miatt éveken keresztül szedették a nem létező gyógyító hatására hivatkozva,
- **depresszió esetén használatos gyógyszerek** (pl. litium),
- **gyomorégés, gyomorfekély gyógyszerei** (nagy csoportja a proton pumpa gátlóknak),
- **csonttritkulás esetén alkalmazott készítmények – bizonyos kalcium készítmények,**
- **béta-receptor blokkoló szívgyógyszerek, vérnyomáscsökkentők** (Concor, Huma-Pronol, Betaloc),
- **nem fermentált, ipari szója tartalmú élelmiszerek és készítmények:** szójalecitin, szójaliszt, ipari szójából készült emulgeáló szerek, extrudált szója alapanyagok, szójaital, szójajoghurt stb. és azok az élelmiszerek, amelyekhez állagjavítási célból hozzákeverik a gyártási technológia alatt ezeket a szereket,
- **stb.**

**Jó lenne ezen szerek nagy részének a mellőzése a gyógyászatból, továbbá az étkezésből a hosszú távú egészségvédelem érdekében!**

### **JÓ gyakorlat a gyógyításban**

- a TSH eltérés esetén a beteg teljes körű kivizsgálása, hogy meg tudjuk, hogy mi miatt van az eltérés, pl. az alul- vagy túlműködés (anamnézis felvétel),
- a TSH szint mellett mindenképpen ellenőriztetni szükséges még: anti-TPO és a thyreoglobulin, az FT4, az FT3, a D-vitamin és a kalcium szintet is stb. – lásd elől, vagy még egyéb célzott vizsgálatokat kérni, ha pl. a vérnyomás emelkedett stb.
- a TSH szint megfelelő beállítása – gyermekvállalás esetén gyógyszeres és pontos beállítás az anyagcseréhez igazodva,
- csontanyagcsere megfelelő karbantartása az egészségvédelem érdekében,
- alacsonyan eltérő D-vitamin szint rendezése (megfelelő D-vitamin tartalmú olajokból), valamint a megfelelő szerves kalcium bevitele étkezésből,

- napi 3x-i egyénre szabott hagyományos (makrobiotikus) étkezés a túlzott inzulináramlás visszafogására (mivel hipoösztrogén és csökkentett egyszerű cukor tartalmú, adalékanyag és pl. szervesen jódmentes, így a pajzsmirigygyulladás is felszámolja)
- a szervezet vitamin és ásványi anyag dehidratációjának megállítása és megfelelő szerves pótlása az étkezésben,
- a komplex és helyes életmódváltás elősegítése, támogatása – példamutatás és konstruktív pedagógia alkalmazása.

### **ROSSZ gyakorlat a gyógyításban**

- nem kivizsgált és kontrollált TSH érték,
- TSH szint mellett nem mérik meg azokat az értékeket, amelyek feltérképezhetik, hogy pontosan milyen pajzsmirigy elváltozásról van szó, illetve van-e egyéb tünet,
- OGTT 0, 60, 120 percnél, mivel biztos, hogy nem jó a cukorháztartás,
- metformin származékok felírása, az ingadozó anyagcsere tovább ingadoztatja a rossz TSH szintet, nem lehet megfelelően beállítani,
- adalékanyagokkal teli, alacsony glikémiás indexű ételek fogyasztásának forszírozása,
- termékenység problémák esetén a felesleges műtéti vagy műtéti diagnosztikus, feltáró beavatkozások,
- grammhoz kötött napi 5x-i étkezés, továbbá a genetikai érzékenységnek megfelelően (pl. ha magas a koleszterin szint) és az egyszerű cukortartalom, figyelembevétele nélküli alacsony glikémiás indexű ételmiszere ajánlása,
- aerob mozgásformák forszírozása és javaslata,
- a betegségek teljes feltérképezése nélküli IVF vagy egyéb asszisztált reprodukciós eljárások, még akkor is, ha férjnél vagy a partnernél vannak a gondok a valamilyen oknál fogva rossz spermaképpel. A rossz spermakép alapja is 95-98 %-ban a rossz cukorháztartás, azaz az inzulinrezisztencia, következményes hiperinzulinémia,
- az életmód váltás jelentőségének lekicsinylése pejoratív kijelentések hangsúlyozása közben – az ilyen típusú saját személyes véleményt nem szabad feltárni.