

Wpływ chorób tarczycy na skórę

Effect of thyroid disorders on the skin

I WSTĘP

Choroby tarczycy należą do jednych z najczęstszych chorób występujących u kobiet w różnym wieku, ich liczba z każdym rokiem wzrasta. Wykryte wcześnie, umożliwiają rozpoczęcie odpowiedniego procesu leczenia, a także zapobieganie groźnym skutkom ubocznym. Osoby, mające problemy z tarczycą, borykają się nie tylko z problemami zaburzonego metabolizmu, zachwianą

psychiką, ale także miewają poważne problemy skórne. Objawy chorób gruczołu tarczowego u kobiet starszych, kojarzone są z nadchodzącą menopauzą, a u młodszych dziewcząt ze zbyt aktywnym trybem życia, jednak nie jest to regułą. Profilaktyka i regularne badania odgrywają niezwykle ważną rolę.



Katarzyna Tłoczek^{1,2}

¹ Uniwersytet Jagielloński
Collegium Medicum
Wydział Farmaceutyczny
ul. Medyczna 9
30-688 Kraków
M: +48 531 185 464
E: kasia.tloczek@gmail.com
² Instytut Anti-Aging
ul. Polarna 15
43-300 Bielsko-Biała

I FUNKCJE GRUCZOŁU TARCZYCY

Nazwa tarczyca pochodzi od greckiego słowa *thyreos*, oznaczającego tarczę, używaną przez dawnych greckich wojowników. Gruczoł tarczowy to jeden z największych gruczołów wydzielania wewnętrznego w organizmie człowieka (rys. 1). Wytwarza dwa hormony: trijodotyroninę (T3) i tetrajodotyroninę (T4, tzw. tyroksynę). T3 zawiera trzy cząsteczki jodu, natomiast T4 – cztery cząsteczki. Jod zaliczany jest do minerałów niezbędnych do produkcji hormonów tarczycy i prawidłowej przemiany materii w naszym organizmie. Tarczyca wytwarza o wiele więcej T4 niż T3, produkowane są one w proporcjach 80% do 20%, jednak T3 w działaniu jest od 5-7 razy silniejsza od T4 [1].

Hormony gruczołu tarczowego kontrolują podstawową aktywność wszystkich komórek w ciele, łącznie z metabolizmem, wzrostem i rozwojem (tak ważny jest w okresie ciąży). Gdy poziom hormonów spada poniżej normy, przemiana materii w komórkach ulega spowolnieniu i obniża się poziom energii, natomiast gdy stężenie tych hormonów jest zbyt duże, metabolizm i wszystkie procesy zachodzące w organizmie przebiegają znacznie szybciej [1].

Oprócz wykonywanych badań profilaktycznych, takich jak oznaczanie stężeń TSH (tyreotropina), fT3 (wolna trójiodotyronina) i fT4 (wolna tyroksyna) należy wykonać badanie w kierunku przeciwciał przeciw-tarczycowych (przeciwciał reagujących z receptorami Y SH (T-Rab)), w celu wykluczenia autoimmunologicznych schorzeń tarczycy w rodzaju choroby Hashimoto, choroby Gravesa-Basedowa. To bardzo ważne badanie, ponieważ większość zaburzeń pracy tarczycy ma podłoże autoimmunologiczne.

Dzięki tej analizie można wykryć zaburzenia czynności tego gruczołu we wczesnym stadium, zanim doprowadzi ono do poważnych komplikacji [1].

I CHOROBY TARCZYCY

Większość osób, nie jest świadoma, że obecność we krwi przeciwciał tarczycowych w dużej mierze wpływa na układ odpornościowy przy prawidłowych wynikach badań pracy tarczycy. Przeciwciała niszczą tarczycę i prędzej czy później stężenie hormonów również stanie się



Rys. 1 Budowa gruczołu tarczowego Źródło [1]

I STRESZCZENIE

W artykule przedstawiono zasady funkcjonowania gruczołu tarczowego. Opisano podstawowe objawy i dolegliwości chorób tarczycy na podłożu autoimmunologicznym. Właściwa diagnoza choroby i rozpoznanie są podstawą leczenia oraz kontroli jej przebiegu. Oprócz leczenia farmakologicznego istotną rolę odgrywają styl życia, dieta, zabiegi pielęgnacyjne poprawiające kondycję skóry.

I ABSTRACT

The article presents the functioning of the thyroid gland. It describes basic symptoms and afflictions of thyroid diseases of immune system. Proper diagnosis is the mainstay of treatment and disease control. In addition to pharmacological treatment, lifestyle, diet, as well as beauty treatments play important role to improve skin condition.

Słowa kluczowe:

tarczyca, choroby autoimmunologiczne, leczenie, skóra

Key words: thyroid, autoimmune diseases, treatment, skin

.....>>> 442

nieprawidłowe. Schorzenie autoimmunologiczne polega na tym, że układ odpornościowy nie odróżnia tkanek własnego organizmu od obcych i wytwarza przeciwciała, które atakują i niszczą nasze narządy.

Większość chorób tego typu występuje najczęściej u kobiet.

Ludzie, którzy mają jedną chorobę o podłożu autoimmunologicznym, często zapadają na drugą. Dzieje się to zwłaszcza wtedy, gdy nie próbują zaradzić zaburzeniom wątroby oraz układu pokarmowego i odpornościowego, które przyczyniły się do rozwoju owego schorzenia [2].

Chorzy z autoimmunologicznymi chorobami tarczycy częściej zapadają na następujące schorzenia:

- celiakia (choroba trzewna),
- cukrzyca typu I,
- choroba Addisona,
- niedokrwistość złośliwa,
- reumatoidalne zapalenie stawów,

- osteoporoza,
- miastenia (osłabienie siły mięśni),
- choroba Leśniowskiego-Crohna (wrzodziejące zapalenie okrężnicy),
- łysienie plackowate,
- toczeń rumieniowaty układowy,
- bielactwo nabyte [2].

| TARCZYCA A CHOROBY SKÓRY

Bielactwo nabyte często towarzyszy chorobie Hashimoto (fot. 1, 2). W wyniku procesu autoimmunologicznego, zniszczeniu ulegają komórki skóry wytwarzające pigment (malanocyty). Uregulowanie poziomu hormonów tarczycy daje szansę poprawy. Skóra dotknięta bielactwem ma jasne zabarwienie, ze względu na brak pigmentu, i co najważniejsze – nie jest dostatecznie chroniona przed promieniowaniem słonecznym. Pacjenci z bielactwem i chorobą Hashimoto często cierpią na inne jeszcze choroby autoimmunizacyjne [2]. Bielactwo nabyte powinno być leczone przez doświadczonego lekarza dermatologa..

Chorzy z ujemnymi wynikami badań w kierunku przeciwciał, chorujący na niedoczynność bądź nadczynność tarczycy, borykają się również z wieloma problemami dotyczącymi skóry, włosów czy paznokci [3].

• Niedoczynność

W przypadku niedoczynności tarczycy skóra dostosowuje się do spowolnionego metabolizmu. Staje się zimna, blada oraz sucha. Codzienna pielęgnacja,

nawilżanie, nie zapewnia poprawy i pozbycia się problemu. W wyniku zaburzeń funkcji wątroby i odkładania się w skórze karotenu, przybiera ona żółtawy odcień, traci witalność. Włosy stają się rzadkie i bardzo łatwo się łamią. Pomimo stosowania szamponów, odżywek nawilżających, włosy i tak są suche, bez blasku.

Paznokcie rosną bardzo wolno i łatwo się łamią. Na płytce paznokcia zauważalne są podłużne bruzdy, które wcale nie są spowodowane uszkodzeniem macierzy paznokcia, czy nieodpowiednim pedikiurem czy manikiurem.

Poważnym powikłaniem niedoczynności tarczycy jest obrzęk tkanki łącznej, który sprawia, że spuchnięte są powieki i ręce [2].

• Nadczynność

W nadczynności tarczycy skóra przystosowuje się do zwiększonych stężeń hormonów tarczycowych i wzmoczonego metabolizmu. Staje się ciepła, wilgotna, gładka, dłonie są spoczone, często zaczerwienione. W wyniku wzmoczonej aktywności gruczołów łojowych występują objawy łojotoku (łojotokowego zapalenia skóry). Obejmują one zazwyczaj skórę głowy, skórę twarzy, klatki piersiowej i okolice genitaliów. Przyczyną zapadania na nią są zaburzenia procesów metabolicznych organizmu oraz gospodarki hormonalnej. Kolejnym skutkiem nadczynności tarczycy jest nadpobudliwość, co sprzyja świądowi.

Osobliwym objawem nadczynności gruczołu tarczowego jest poluzowanie struktury płytki paznokciowej, w rezultacie czego czubki paznokci podwijają się. Uniesienie części paznokcia powoduje, że staje się on pomarszczony, łamliwy, o nierównej powierzchni i czasem zmienionym kolorze [1].

| PIELĘGNACJA SKÓRY

U osób z nadczynnością tarczycy pielęgnacja polega głównie na wyciszeniu rumienia, np. lampami z niebieskim filtrem, zabiegami z użyciem IPL, mezoterapią bezigłową z preparatami uszczelniającymi naczynia krwionośne. Osoby z nadczynnością tarczycy dobrze reagują na zabiegi relaksacyjne i odprężające [4].

Skóra osób z niedoczynnością tarczycy dobrze reaguje na zabiegi z głęboko nawilżającym masłem shea, alantoiną, d-panthenolem, kwasem hialuronowym, proteinami jedwabiu, proteinami mlecznymi, mocznikiem, olejami: arachidowym, z orzechów macadamia, z awokado [3].

Chorzy na niedoczynność tarczycy mogą borykać się również z problemem hirsutyzmu, czyli nadmiernym owłosieniem typu męskiego u kobiet. Oprócz tradycyjnych metod usuwania owłosienia, np. depilacja woskiem, zbędne owłosienie możemy usunąć za pomocą laserów, należy jednak pamiętać, aby proces leczenia był już unormowany [4].



Fot. 1 Bielactwo nabyte zlokalizowane na dłoniach Źródło [III]



Fot. 2 Bielactwo nabyte zlokalizowane na klatce piersiowej Źródło [II]

Problemem większości kobiet jest także przerzedzenie brwi. W celu wyrównania i nadania kolorytu brwiom stosuje się zabiegi z henną, a także makijaż trwałe [3].

W przypadku pojawienia się łysienia/nadmiernej ilości wypadania włosów, można skorzystać z różnych zabiegów kosmetycznych, medycyny estetycznej, np. mikropigmentacji skóry głowy, mezoterapii, karboksyterapii, które wspomogą zaistniały proces [4].

W poprawie kondycji, regeneracji paznokci pomogą kąpiele dłoni w ciepłej oliwie z dodatkiem np. olejku rozmarynowego, warto sięgnąć także po odżywki pielęgnacyjne. Oprócz preparatów kosmetycznych ważna jest urozmaicona dieta i odpowiednio dobrane pilniki do pielęgnacji paznokci [3].

Pacjentki z niedoczynnością tarczycy często odwiedzają gabinety kosmetyczne, dietetyczne, w celu pozbycia się nadmiaru tkanki tłuszczowej i cellulitu. Profesjonalne zabiegi z użyciem aparatury i kosmetyków, porady i zalecenia dietetyka oraz przede wszystkim dobra diagnoza lekarza endokrynologa (odpowiednio dobrana dawka leków) pomogą pozbyć się niechcianej wagi. Zazwyczaj wymaga to więcej czasu i cierpliwości niż u osób zdrowych.

I DIETA

Niedoczynności tarczycy często towarzyszy przyrost masy ciała, dlatego tak dużą uwagę zwraca się na zdrowy styl życia i sposób odżywiania się. Zaleca się przestrzegać podstawowe zasady zdrowego żywienia:

1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywieniowych (urozmaicenie posiłków).
2. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii. Za względu na dużą ilość błonnika.
3. Mięso należy spożywać z umiarem, zastępując je rybami oraz roślinami strączkowymi.
4. Warzywa należy spożywać codziennie.
5. Tłuszcze, głównie zwierzęce należy wykluczyć z naszych posiłków.
6. Cukry i słodzycze powinny być wyeliminowane z naszej diety.
7. Sól należy ograniczyć do minimum.
8. Należy pić wystarczające ilości wody.
9. Eliminacja alkoholu ze względu na dużą wartość energetyczną.
10. Dbanie o zachowanie należynej masy ciała [5].

Należy spożywać 4-5 niewielkich posiłków co 3-4 godziny, pierwszy najpóźniej godzinę po wstaniu z łóżka, a ostatni 2-2,5 godziny przed pójściem spać. Regularny sposób odżywiania sprzyja zwiększeniu wzrostu wydatków energii na procesy związane z jedzeniem, trawieniem i wchłanianiem składników pokarmowych. Istotną rolę odgrywa także powolne i spokojne spożywanie

posiłków. Od stołu powinniśmy wstawać z lekkim niedosytem, gdyż uczucie pełnego nasycenia pojawia się dopiero 15 minut po zakończeniu posiłku [5]. Zalecane jest także spożywanie produktów zawierających wartościowe pierwiastki, jak cynk, selen, wapń, żelazo, które mają duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie tarczycy.

Oprócz odpowiedniej diety ważna jest także nasza aktywność fizyczna. Wykonywanie regularnych ćwiczeń prowadzi do wielu korzystnych zmian w naszym organizmie, w tym także podwyższenia tempa metabolizmu, co w przypadku niedoczynności tarczycy jest zaburzone [5].

I PODSUMOWANIE

Liczba zachorowań na niedoczynności i nadczynności tarczycy wśród kobiet wzrasta z roku na rok. Choroba narządu tarczycy zaburza pracę całego organizmu, dlatego często pojawiają się problemy w szybkim postawieniu właściwej diagnozy. Odstępstwa od normy, wykryte w odpowiednim czasie, umożliwiają podjęcie odpowiedniego procesu leczenia, a także zapobieganie groźnym skutkom ubocznym. Niedoczynność, nadczynność, wole, guzki czy nowotwory tarczycy to choroby, którymi zajmuje się endokrynologia

I BIBLIOGRAFIA

1. L. Brakebusch, A. Heufelder: *Jak żyć z Hashimoto*, Wydawnictwo Pro-Medica Media, Warszawa 2013.
2. J. Gomez: *Jak radzić sobie z chorobami tarczycy*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2007.
3. M. Noszczyk: *Kosmetologia pielęgnacyjna i lekarska*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, 206.
4. Z. Adamski, A. Kaszuba: *Dermatologia dla kosmetologów*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego, Poznań 2008, 101, 177.
5. M. Jarosz: *Żywność w niedoczynności tarczycy*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2015.
6. K. Oberbeil: *Piękna jak róża, zdrow jak ryba*, Wydawnictwo Klub dla Ciebie, Warszawa 2006.
7. S. Cabot, M. Jasińska: *Leczenie chorób tarczycy*, Wydawnictwo MADA, Warszawa 2009.

I ŹRÓDŁA RYSUNKÓW I FOTOGRAFII

1. <http://www.niedocznynosc-tarczycy.pl>, data dostępu: 10.07.2015
2. www.medonet.pl, data dostępu: 09.06.2015
3. <http://oczymlekarze.pl>, data dostępu: 10.07.2015