

## Θυρεοειδής αδένας και καλοκαιρινές διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το καλοκαίρι στην χώρα μας, λόγω της σημαντικής αύξησης της θερμοκρασίας και της συχνής έκθεσης στον ήλιο και τη θάλασσα, μπορεί να επηρεάσει άτομα με παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στα παιδιά, τις εγκύους και τους ηλικιωμένους, που έχουν κάποια πάθηση του θυρεοειδούς αδένα και αυτούς με θυρεοειδική υπερλειτουργία (υπερθυρεοειδισμός). Αν βρίσκεστε σε μια τέτοια κατηγορία, επικοινωνήστε με τον ενδοκρινολόγο σας και ενημερωθείτε για το τι πρέπει να προσέξετε.

### **Λήψη φαρμάκων για διαταραχές του θυρεοειδούς τους καλοκαιρινούς μήνες**

Αν έχετε κάποια διαταραχή στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα και παίρνετε φάρμακα, το καλοκαίρι θα πρέπει να προσέχετε τα εξής:

- Η θυροξίνη είναι ευαίσθητη στις ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες και δεν πρέπει να εκτεθεί σε θερμοκρασίες άνω των 30°C.
- Αν υπάρχει ο φόβος, ότι τα φάρμακα σας έχουν μείνει σε υψηλή θερμοκρασία έστω και για λίγο, θα πρέπει να αντικατασταθούν.

- Εκτός από την ζέστη, θα πρέπει επίσης να προσέχετε να μην έχετε τα χάπια του θυρεοειδούς σας σε σημείο με έκθεση στον ήλιο ή την υγρασία.
- Όταν ταξιδεύετε το καλοκαίρι, μη βάζετε τα φάρμακα στον χώρο των αποσκευών ή μέσα σε βαλίτσες, όπου μπορεί να αναπτυχθούν πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Έχετε τα φάρμακα σε ένα τσαντάκι μαζί σας.

### **Υποθυρεοειδισμός**

Τα άτομα με υποθυρεοειδισμό (υπολειτουργία, δηλαδή του θυρεοειδούς αδένος) βρίσκονται σε χρόνια θεραπεία με ορμονική υποκατάσταση θυροξίνης (ορμόνη θυρεοειδούς). Αν η θεραπεία γίνεται σωστά και οι τιμές των θυρεοειδικών ορμονών είναι στα φυσιολογικά για την ηλικία επίπεδα, δεν χρειάζεται καμία τροποποίηση της θεραπείας τους καλοκαιρινούς μήνες.

- Αν έχετε συμπτώματα, που μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική χορήγηση ορμόνης του θυρεοειδούς, όπως αν ζεσταίνεστε πολύ, ιδρώνετε υπερβολικά και έχετε ταχυκαρδίες, πρέπει πρώτα να κάνετε εξετάσεις για τα επίπεδα των θυρεοειδικών ορμονών, πριν αλλάξετε τη δόση σας. Αν βρίσκεστε σε διακοπές επικοινωνήστε με τον ενδοκρινολόγο σας, στην περίπτωση που έχετε τέτοια συμπτώματα.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Μην αλλάζετε την δόση της θυροξίνης, που παίρνετε χωρίς να μιλήσετε πρώτα με τον ιατρό σας.

### **Υπερθυρεοειδισμός**

Αν έχετε υπερθυρεοειδισμό και δεν παίρνετε την κατάλληλη θεραπεία, το καλοκαίρι μπορεί να έχετε έντονα συμπτώματα δυσανεξίας στη ζέστη, υπερβολικής εφίδρωσης, κόπωσης, ταχυκαρδίας. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να κάνετε έλεγχο στα επίπεδα των ορμονών του θυρεοειδούς και να λάβετε κατάλληλη θεραπεία.

Αν πάσχετε από υπερθυρεοειδισμό, που βρίσκεται υπό έλεγχο με θεραπεία, το καλοκαίρι θα πρέπει να προσέχετε τα εξής:

- Μην ξεχνάτε τα φάρμακα σας στις διακοπές, καθώς πολύ γρήγορα μπορεί να έχετε υποτροπή του υπερθυρεοειδισμού.
- Προσέχετε τη φύλαξη των φαρμάκων σας. Αποφύγετε υψηλές θερμοκρασίες, υγρασία και φως. Φυλάξτε τα φάρμακα σε ένα μέρος με δροσιά, σκιερό και ξηρό.

- Ο υπερθυρεοειδισμός αυξάνει τις καύσεις. Πίνετε πολλά υγρά για να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- Αποφεύγετε την έκθεση στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες και για μεγάλη διάρκεια.
- Αποφύγετε να κυκλοφορείτε τις πολύ ζεστές ημέρες.
- Προσέχετε την έκθεση στο ιώδιο, σε μεγάλες ποσότητες. Αποφύγετε τα πολλά θαλασσινά, το sushi και τα οστρακοειδή. Μετά το μπάνιο στη θάλασσα κάντε γρήγορα ντους για να μην απορροφάται το θαλασσινό αλάτι από το δέρμα σας.

## **Θυρεοειδίτιδες**

Οι θυρεοειδίτιδες είναι διαταραχές της λειτουργίας του θυρεοειδούς, μόνιμες ή παροδικές, φλεγμονώδους ή αυτοάνοσης αιτιολογίας, που μπορεί να προκαλέσουν διάφορες διαταραχές στη λειτουργία του (πόνος, διόγκωση, υπερλειτουργία ή υπόλειτουργία).

**Θυρεοειδίτιδα φλεγμονώδους αιτιολογίας:** Το καλοκαίρι είναι πιο συχνές οι θυρεοειδίτιδες φλεγμονώδους αιτιολογίας, οι οποίες οφείλονται κυρίως σε ιογενείς λοιμώξεις λόγω Enterovirus και Coxsackie virus, που παρουσιάζουν έξαρση το καλοκαίρι. Οι θυρεοειδίτιδες αυτές μπορεί να προκαλέσουν έντονο πόνο στον θυρεοειδή και έντονη αλλά παροδική διαταραχή στη λειτουργία του και συνήθως αντιμετωπίζονται μόνο με αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

**Αυτοάνοσες θυρεοειδίτιδες:** Τα άτομα με γνωστή αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, που δε λαμβάνουν κάποια θεραπεία, θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα την έκθεση στο ιώδιο τους καλοκαιρινούς μήνες, καθώς η υπερβολική λήψη ιωδίου μπορεί να οδηγήσει σε οξεία διαταραχή της λειτουργίας του θυρεοειδούς, είτε υπο-, είτε υπερλειτουργία του.

Κάθε ασθενής με διαταραχή του θυρεοειδούς είναι μοναδικός και χρειάζεται εξατομικευμένη θεραπεία και το καλοκαίρι. Αν έχετε απορίες ή χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με έναν ενδοκρινολόγο.

**Από την Παρασκευή Μεντζελοπούλου, Ενδοκρινολόγος-Διαβητολόγος, Λέκτορα Πανεπιστημίου Harvard, και επιστημονικό συνεργάτη του [www.iator.gr](http://www.iator.gr).**

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)