

Test na niedoczynność tarczycy



Test został wykonany na potrzeby forum [Choroby tarczycy i hashimoto](#),
na podstawie książki

Thyroid Power. Ten Steps to Total Health.

Richard L. Shames, M.D., and Karilee H. Shames, R. N., Ph.D.

HarperCollins Publishers 2001

Test składa się z listy objawów, chorób oraz fizycznych oznak, które mogą wskazywać na niedoczynność tarczycy. Rozwiązując ten test możesz sprawdzić, czy powinieneś zostać przebadany przez swojego lekarza w kierunku niedoczynności tarczycy lub czy byłoby korzystne wprowadzenie „próbnej” dawki hormonu tarczycy – niezależnie od wyników badań krwi.

Test został podzielony na 4 części.

w **1. części** wskażesz objawy, które odczuwasz;

w **2. części** wskażesz choroby i dolegliwości, które masz lub miałeś;

w **3. części** wskażesz choroby, które występują lub występowały w Twojej najbliższej rodzinie;

w **4. części** wskażesz fizyczne oznaki: objawy, które są obserwowane przez innych: przez lekarza, rodzinę, znajomych.

Zwróć uwagę na różnicę między punktem 1. a 4.

W punkcie 1. wskażesz objawy odczuwane przez Ciebie, zaś w 4. obserwowane przez otoczenie.

Punktacja

Pogrubione odpowiedzi są za **5 punktów**, reszta za **1 punkt**. Punkty z zaznaczonych odpowiedzi są sumowane i w zależności od ich ilości oceniane jest, jak duża jest szansa, że masz niedoczynność tarczycy.

Test jest dostępny w wersji internetowej: <http://hashimoto-pl.appspot.com/test>

Pozdrawiam!

Harmoniak

chorobytarczycy.eu

1. Wskaż wszystkie objawy, które odczuwasz:

- duże zmęczenie, ospałość, ociężałość
- chrypka bez konkretnego powodu
- powracające infekcje
- zmniejszona potliwość, nawet podczas wysiłku fizycznego
- depresja będąca uciążliwym problemem
- skłonność do powolnego rozgrzewania się, nawet w saunie
- zaparcia, mimo odpowiedniej diety bogatej w błonnik i płyny
- łamliwe paznokcie
- wysoki cholesterol mimo prawidłowej diety
- częste bóle głowy (w szczególności migreny)
- nieregularne miesiączki, ciężki PMS (napięcie przedmiesiączkowe), torbiele na jajnikach, endometrioza
- nie pojawiający się wcześniej brak ochoty na seks
- przy wysiłku fizycznym twarz robi się czerwona
- pogorszenie wzroku lub słuchu
- palpacje lub nieprzyjemne odczuwanie bicia serca
- trudność w nabraniu powietrza (bez konkretnego powodu)
- wahania nastroju, w szczególności niepokój, panika lub fobia
- problemy z dżiślami
- niewielki kaszel lub problemy z przelżykaniem
- bardzo natężone objawy menopauzy, które nie ustępują pod wpływem estrogenu
- duże przybranie na wadze
- bóle kończyn, niezwiązane z podejmowanym wysiłkiem
- uczucie braku równowagi
- niepłodność
- denerwujące uczucie palenia lub mrowienia, które pojawia się i znika
- wrażenie, że jest Ci chłodniej niż innym osobom
- trudność z utrzymaniem wagi przy normalnym odżywianiu się
- problemy z pamięcią, skupieniem uwagi i koncentracją
- zwiększone wypadanie włosów, obserwowane podczas czesania się lub podczas brania prysznica
- trudność z utrzymaniem stałego poziomu energii przez cały dzień

2. Wskaż choroby i dolegliwości, które masz lub miałeś:

- cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, sarkoidoza, twardzina, zespół Sjögrena, pierwotna marskość żółciowa wątroby, miastenia, stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, małopłytkowość,
- przedwczesnie siwiejące włosy
- niedokrwistość, zwłaszcza niedobór witaminy B12
- dysleksja
- trwale, nietypowe zaburzenia widzenia
- choroba afektywna dwubiegunowa (szczególnie gdy występują 4 lub więcej epizodów w ciągu roku)
- objaw Raynauda (białe lub niebieskie zabarwienie palce gdy jest zimno)
- zespół Barlowa
- zespół cieśni nadgarstka
- utrzymujące się zapalenie ścięgna lub torebki stawowej
- migotanie przedsionków
- łysienie (utrata włosów, zwłaszcza miejscach intymnych)
- niedobór wapnia
- ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej)
- bielactwo nabyte (utrzymujące się duże białe plamy na skórze)
- uraz karku

3. Historia zdrowotna Twojej rodziny.

Czy ktokolwiek z Twojej najbliższej rodziny (krewnych) miał:

- niedoczynność lub nadczynność tarczycy, lub wole
- przedwcześnie siwiejące włosy
- całkowita lub częściowa leworęczność
- którąś z następujących chorób autoimmunologicznych: cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, sarkoidoza, twardzina, zespół Sjögrena, pierwotna marskość żółciowa wątroby, miastenia, stwardnienie rozsiane, choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, małopłytkowość

4. Wskaż fizyczne objawy, które są obserwowane

przez Twoje otoczenie (lekarze, rodzina, znajomi):

- niska podstawowa temperatura ciała (rano)
- spowolnione ruchy, mowa, czas reakcji
- osłabienie mięśni
- gruby język (wydaje się być za duży w ustach)
- spuchnięte stopy
- spuchnięte powieki lub worki pod oczami
- blady kolor ust lub żółciejąca skóra
- powiększona tarczyca
- asymetria, grudkowatość lub inna nieregularność tarczycy
- spuchnięta twarz
- nadmiar woskowiny w uszach
- suche usta i/lub suche oczy
- zauważalnie chłodniejsza skóra
- nadmiernie sucha lub szorstka skóra
- niskie ciśnienie
- niski puls (przy braku regularnych ćwiczeń)
- utrata 1/3 zewnętrznej części brwi

Podsumowanie testu

Dodaj wszystkie swoje punkty ze wszystkich kategorii.

Interpretacja wyniku:

0-9 punktów	szansa, że masz niedoczynność tarczycy jest nieduża
10-14 punktów	istnieje podejrzenie, że masz niedoczynność tarczycy; wykonaj badanie TSH
15-19 punktów	istnieje duże podejrzenie że masz niedoczynność tarczycy; wykonaj badanie TSH; jeśli wynik będzie w normie, wykonaj dodatkowe badania: FT4 i FT3
20-24 punktów	jest duża szansa, że masz niedoczynność tarczycy; wykonaj wszystkie potrzebne testy, żeby potwierdzić diagnozę (TSH, FT4, FT3, USG tarczycy, przeciwciała antyTPO i antyTG)
25 punktów lub więcej	prawdopodobnie masz niedoczynność tarczycy; powinieneś otrzymać terapię substytucyjną hormonem tarczycy, nawet, jeśli wyniki badań będą w normie

Odwiedź forum!

chorobytarczycy.eu