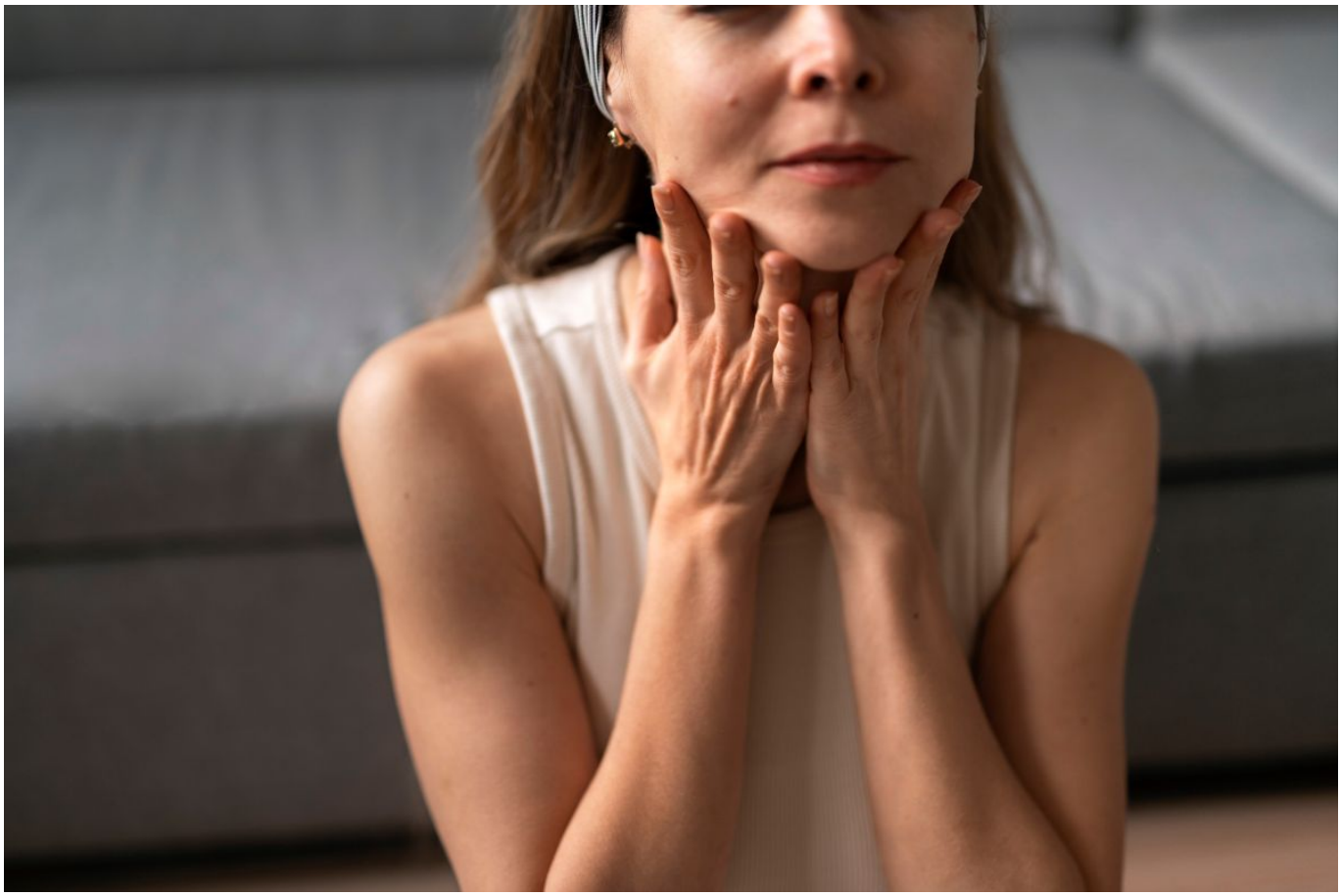
Hypotyreóza

Zverejnené: 12. marca 2026 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Hypotyreóza je stav, pri ktorom štítna žľaza neprodukuje dostatok hormónov štítnej žľazy. Tieto hormóny – T3 (trijódtyronín) a T4 (tyroxín), riadia metabolizmus, a preto ovplyvňujú mnohé dôležité telesné funkcie.

Čo sa deje pri hypotyreóze?

Keď hladiny hormónov štítnej žľazy klesnú, spomalí sa metabolizmus, čo vedie k únave, priberaniu na váhe a ďalším fyzickým a duševným príznakom. Tento stav je často chronický a vyžaduje si celoživotnú liečbu.

Príčiny

Medzi časté príčiny hypotyreózy patria:

1. Autoimunitné ochorenie (Hashimotova tyreoiditída) – najčastejšia príčina, kedy imunitný systém napáda

štítnu žľazu.
2. Operácia štítnej žľazy – odstránenie časti alebo celej štítnej žľazy môže znížiť produkciu hormónov.
3. Terapia rádioaktívnym jódom – používa sa na liečbu hypertyreózy, ale neskôr môže viesť k jej zníženej aktivite.
4. Vrodená hypotyreóza – prítomná už pri narodení v dôsledku chýbajúcej alebo nesprávne fungujúcej štítnej žľazy.
5. Nedostatok jódu – zriedkavý v rozvinutých krajinách.
6. Určité lieky – napr. lítium, interferón alfa alebo amiodarón.
7. Problémy s hypofýzou – zriedkavá príčina (centrálna hypotyreóza).

Príznaky

Hypotyreóza spomaľuje metabolizmus, príznaky sa môžu vyvíjať postupne a ich závažnosť sa môže líšiť:

1. Fyzické príznaky:
    1. Únava
    2. Priberanie na váhe (napriek nezmenenej strave)
    3. Neznášanlivosť chladu
    4. Suchá pokožka
    5. Zápcha
    6. Opuchnutá tvár
    7. Pomalý srdcový tep
    8. Rednutie alebo vypadávanie vlasov
    9. Chrapľavosť
    10. Opuch na krku (struma)
    11. Svalová slabosť alebo kŕče
2. Kognitívne príznaky a zmeny nálady:
    1. Depresia
    2. Problémy s pamäťou
    3. Ťažkosti s koncentráciou (“brain fog“)
    4. Spomalená reč alebo myslenie
3. Reprodukčné a hormonálne príznaky:
    1. Nepravidelná menštruácia alebo silná menštruácia
    2. Neplodnosť alebo znížené libido
4. U detí a dojčiat:
    1. Spomalený rast
    2. Oneskorená puberta
    3. Rôzne vývojové oneskorenia

Diagnostika

Hypotyreóza sa diagnostikuje kombináciou anamnézy a krvných testov.

Medzi kľúčové krvné testy patria:

- TSH (hormón stimulujúci štítnu žľazu) – zvýšená hladina TSH

- Voľný T4 (tyroxín) – znížená hladina T4 = neprodukuje sa dostatok hormónov štítnej žľazy
- Voľný T3 (trijódtyronín)
- Protilátky proti štítnej žľaze – najmä protilátky proti TPO (protilátky proti tyreoidálnej peroxidáze), ktoré naznačujú Hashimotovu tyreoiditídu – autoimunitnú príčinu

Liečba

Hlavnou liečbou je hormonálna substitučná terapia, ktorá sa zvyčajne užíva denne a dlhodobo sa monitoruje.

1. Levotyroxín (syntetický hormón T4) – využíva sa ako štandardná liečba, obnovuje normálne hladiny hormónov a metabolizmus.
2. Liotyronín (syntetický T3) – niekedy, v špeciálnych prípadoch, sa používa s T4.
3. Jodid draselný – používa sa pri nedostatku jódu, ale neporušenej funkcii štítnej žľazy.

Riziká neliečenej hypotyreózy

- Neplodnosť
- Problémy so srdcom (napr. vysoký cholesterol, srdcové zlyhanie)
- Myxedém (závažný, život ohrozujúci stav)
- Struma (zväčšená štítna žľaza)
- Vývojové oneskorenia u dojčiat

Záver

Príznaky hypotyreózy si pacienti často zamieňajú so starnutím alebo stresom, takže kým sa diagnostikuje, mnohí pacienti zostávajú roky bez liečby.

Čo odporučiť pacientom na podporu liečby pri hypotyreóze a zmenu životného štýlu?

Je nutné užívať lieky pravidelne a nevynechávať dávky. Pacienti by mali jesť vyváženú stravu s dostatočným množstvom jódu, selénu a zinku. A v neposlednom rade – pravidelné cvičenie výrazne pomáha s únavou a metabolizmom.

Mgr. Hana Neuschlová