

IZABELLA WENTZ

HASHIMOTO

JAK W **90 DNI** POZBYĆ SIĘ OBJAWÓW
I ODZYSKAĆ ZDROWIE

tłumaczenie Aleksandra Żak



OTWARTE

Kraków 2017

WSTĘP

Chociaż słowa „zapalenie tarczycy typu Hashimoto” brzmią jak nazwa rzadkiego i egzotycznego zaburzenia, prawda jest taka, że to najczęstsza choroba autoimmunologiczna na świecie. Dotyka ona od 13,4 do 38% ludzi. Syntetyczne hormony tarczycy były przez ostatnie trzy lata w czołówce najlepiej sprzedających się leków, a większość osób, które je zażywają, cierpi na chorobę Hashimoto.

Odsetek ludzi zmagających się z tą dolegliwością zwiększa się z każdą dekadą. Ostrożne obliczenia wskazują, że aż jedną na pięć kobiet w jakimś momencie życia dotknie choroba Hashimoto lub inne zaburzenie czynności tarczycy. Wielu chorych na zapalenie tarczycy typu Hashimoto może nie wiedzieć, że na nie cierpią czy to z powodu niewykonania właściwych badań, czy lekarzy, którzy stwierdzili, że tarczyca pacjenta jest „ospała” lub „objawia zmniejszoną aktywność” (choć tak naprawdę jest to choroba Hashimoto). Chcę powiedzieć, że jeśli chorujesz na hashimoto lub podejrzewasz, że tak jest, to z pewnością nie jesteś osamotniona.

Jeżeli cierpisz na to zaburzenie, twój układ odpornościowy uznaje tarczycę za intruza i uruchamia przeciw niemu reakcję immunologiczną, tak jakby gruczoł był inwazyjnym wirusem, bakterią lub innym patogenem. Ten wyniszczający proces prowadzi w końcu do tego, że tarczyca nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości hormonów. To z kolei staje się przyczyną niedoczynności tarczycy.

Czy cierpisz na chorobę Hashimoto, niedoczynność tarczycy czy na oba te zaburzenia?

Jak sama nazwa wskazuje, niedoczynność tarczycy to stan niedoboru hormonów tarczycy w organizmie. (W klinicznej niedoczynności tarczycy stwierdzamy podwyższone stężenie TSH i obniżone FT4). Przyczyny niskiego poziomu hormonu tarczycy mogą być bardzo różne – należy do nich niedobór jodu, chirurgiczne usunięcie gruczołu tarczycy, nadmierne zażywanie leków hamujących działanie tarczycy, niedoczynność przysadki lub uszkodzenie tarczycy (fizyczne albo spowodowane chorobą).

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto jest przyczyną większości przypadków niedoczynności tego gruczołu w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i wielu innych krajach, w których dodaje się jodu do soli. Szacuje się, że w Stanach Zjednoczonych od 90 do 97% osób, u których zdiagnozowano niedoczynność tarczycy, tak naprawdę cierpi na chorobę Hashimoto.

Chociaż jest ona przyczyną niedoczynności tarczycy, po diagnozie wiele osób słyszy, że ich tarczyca po prostu „wykazuje zmniejszoną aktywność”, „jest ospała” albo że „to tylko niedoczynność”. Jednak bardzo niewiele osób dowiaduje się, dla czego ich tarczyca nie produkuje już wystarczającej ilości hormonów ani że cierpią na chorobę autoimmunologiczną. Zazwyczaj chorzy słyszą, że wszystko będzie dobrze, jeśli tylko codziennie rano do końca życia będą zażywać syntetyczne leki na tarczycę. Większości pacjentów nawet nie przychodzi do głowy najważniejsze pytanie: „Dlaczego mój układ odpornościowy atakuje moją tarczycę?”. Dlatego nigdy się nie dowiadują, że powinni się zająć rozregulowanym układem odpornościowym, i nawet nie mają szansy, by zapobiec rozwojowi choroby lub skutecznie ją leczyć. Lekarz po prostu leczy objawy, a pacjent robi dokładnie to, czego nas wszystkich nauczono: stosuje się do rad eksperta i próbuje żyć dalej. Istnieje jednak inny sposób.

Wielu lekarzy po prostu nie bada pacjentów w kierunku choroby Hashimoto. To dlatego, że traktują cierpiących na zaburzenia autoimmunologiczne tarczycy tak samo jak osoby z problemami wywołanymi niedoborem składników odżywczych lub wadami wrodzonymi czy ludzi, którzy

urodzili się bez tarczycy, albo takich, których tarczyca została usunięta lub była leczona radioaktywnym jodem. Medycyna konwencjonalna leczy wszystkie te zaburzenia syntetycznymi hormonami tarczycy. Jednak w przypadku osób, które cierpią na chorobę Hashimoto, jest to błąd, który może zaważyć na ich życiu.

Grupy ryzyka

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto to choroba dziedziczna. Jest od pięciu do ośmiu razy bardziej powszechna wśród kobiet niż wśród mężczyzn i najczęściej osiąga swój szczyt w okresie dojrzewania, ciąży oraz menopauzy. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę Hashimoto, zachęcam, byś namówiła na badanie swoje córki, siostry, matkę, ciotki i babcię, zwłaszcza jeśli są w jednym z trzech okresów życia, w których najczęściej dają o sobie znać zaburzenia hormonalne tarczycy. To, że to schorzenie częściej występuje u kobiet, nie oznacza, że nie dotyka także mężczyzn i dzieci.

Moje doświadczenia z chorobą Hashimoto

Moje perypetie z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto zaczęły się w 2009 roku, kiedy tę chorobę u mnie zdiagnozowano. Wiedziałam o niej, ponieważ omawialiśmy zaburzenia czynności tarczycy na studiach, ale wtedy nie poświęciłam temu tematowi szczególnej uwagi. Mieliśmy jeden krótki wykład, na którym dowiedziałam się o wybranych objawach zachwiania równowagi hormonów tarczycy. Wykładowca powiedział też, że prawdopodobieństwo niedoczynności tarczycy zwiększa się z wiekiem oraz że najlepszym sposobem leczenia jest zażywanie syntetycznych hormonów. Zaznaczył co prawda, że najczęstsze przypadki niedoczynności tarczycy wynikają z reakcji autoimmunologicznej będącej rezultatem choroby Hashimoto, ale poza tym w moich notatkach z wykładów nie było żadnych ważnych informacji (a zawsze robiłam świetne notatki!).

Zaczęłam się interesować zapaleniem tarczycy typu Hashimoto dopiero wtedy, gdy usłyszałam diagnozę. Miałam zaledwie dwadzieścia siedem lat, czyli mogłam odrzucić tezę, że moja choroba wiąże się ze starzeniem. Droga do uzyskania właściwej diagnozy nie była łatwa. Przez prawie dziesięć lat chodziłam od lekarza do lekarza z dziwnymi objawami, zanim w końcu poprawnie zdiagnozowano u mnie chorobę (opiszę swoją historię bardziej szczegółowo w rozdziale 1). Już wtedy konwencjonalni specjaliści o dobrych chęciach wydawali mi się krótkowzroczni. Mój lekarz zalecił jedynie lek na receptę zastępujący hormony, których nie była w stanie wytworzyć moja tarczyca, ponieważ atakował ją mój własny układ odpornościowy. Miałam wrażenie, że to jak wlewanie wody do przeciekającego wiadra. Logika podpowiadała, że może warto spróbować powstrzymać atak na tarczycę. Wiedziałam, że musi istnieć lepszy sposób leczenia niż zażywanie syntetycznych hormonów, dlatego podjęłam decyzję: pokonanie choroby Hashimoto stanie się moją życiową misją. Pierwszym krokiem do osiągnięcia tego celu miało być opracowanie kuracji dla siebie samej.

Kuracja – obejmująca określone zmiany w diecie, strategię suplementacji oraz zażywanie innowacyjnych leków mających zwalczyć podłoże mojego problemu – w końcu sprawiła, że zaczęłam czuć się lepiej, a w styczniu 2013 roku nastąpiła u mnie remisja.

W ciągu całego tego procesu prowadziłam szczegółowy dziennik, w którym notowałam wyniki swoich badań i postępy. Od tych zapisków zaczęło się tworzenie mojej pierwszej książki *Zapalenie tarczycy Hashimoto. Jak znaleźć i wyeliminować źródłową przyczynę choroby*. Gdy książka okazała się sukcesem – trafiła na listę bestsellerów „New York Timesa” – stało się dla mnie jasne, że istnieje grupa odbiorców poszukujących sposobów na hashimoto tak samo jak ja.

Zaczęłam udzielać konsultacji ludziom z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto i zajmującym się nimi lekarzom. Od tamtego czasu zgromadziłam ponad pięćset historii o sukcesach czytelników, klientów³ i lekarzy, którym

³ Izabella Wentz posługuje się słowem „klient”, gdyż jako doktor farmacji, ale nie lekarz, nie ma uprawnień do diagnozowania chorych i przepisywania im leków.

dzięki zastosowaniu zalecanych przeze mnie metod udało się zwalczyć objawy choroby, obniżyć poziom markerów autoimmunologicznych chorób tarczycy (przeciwciała aTPO i aTG) i doprowadzić do poprawy wyników badań.

Miałam przyjemność poznać wybitnych uczonych zajmujących się medycyną funkcjonalną i lecnictwem naturalnym oraz prowadzić fascynujące dyskusje o innowacyjnych strategiach leczenia. W wyniku pracy z ponad tysiącem osób cierpiących na chorobę Hashimoto stworzyłam efektywną metodę, dzięki której pomagam ludziom we wzmocnieniu organizmu oraz wskazuję im drogę przez labirynt, jakim jest szukanie indywidualnych czynników wywołujących u nich autoimmunologiczne zapalenie tarczycy.

Metoda ZGADNIJ TO

W swojej pierwszej książce przedstawiłam metodę ZGADNIJ TO, której celem jest określenie czynników wywołujących chorobę Hashimoto. Na akronim ZGADNIJ TO składają się:

Zapalenia

Gluten

Alkaliczna fosfataza

Deficyty (niedobory)

Nadnercza, Nietolerancje pokarmowe

Infekcje, Impulsy (czynniki wyzwalające chorobę)

Jod, Jelita

Trawienie, Toksyny

Odporność i jej obniżenie

Pomaganie chorym na zapalenie tarczycy typu Hashimoto stało się nie tylko moją pasją, ale też zajęciem na pełny etat i życiowym powołaniem. Oprócz pracy z klientami zajmuję się szerzeniem wiedzy o przezwyciężaniu

choroby Hashimoto. Ponadto prowadzę stronę internetową i grupę na Facebooku oraz rozsyłam popularny newsletter poświęcony dzieleniu się innowacyjnymi strategiami pokonywania tego schorzenia. Przeprowadziłam także ankietę wśród członków mojej społeczności – ponad 250 tysięcy Buntowników u Źródła (*Root Cause Rebels*) – na temat metod, które pomogły im najbardziej.

Nie znam odpowiedzi na wszystkie pytania dotyczące radzenia sobie z chorobą Hashimoto, jednak tak bardzo poprawiłam własną sytuację zdrowotną, że stałam się przewodniczką innych zmagających się z tą dolegliwością – pomogłam im zyskać lepsze zdrowie, złagodzić objawy zapalenia tarczycy, a w niektórych przypadkach nawet wyeliminować autoagresywne ataki na organizm i odstawić leki.

Czy chorobę Hashimoto można wyleczyć?

Chociaż nie ma lekarstwa na chorobę Hashimoto, w tej książce podam ci szczegółowe informacje o tym, jak można cofnąć jej objawy w zaledwie 90 dni.

Będziesz mogła pozbyć się wszystkich symptomów choroby i odzyskać energię. Twoja waga zacznie wracać do zdrowej normy, włosy zaczną odrastać, a ty znowu poczujesz, że żyjesz. Dowiesz się wszystkiego o czynnikach, które mogły cię doprowadzić do zapadnięcia na zapalenie tarczycy typu Hashimoto, oraz o tym, jak je wyeliminować. Nauczysz się odnawiać zapasy składników odżywczych w swoim organizmie, stabilizować poziom hormonów tarczycy oraz hamować ataki autoimmunologiczne.

Po wprowadzeniu w życie zaleceń opisanych w tej książce wiele osób zauważyło obniżenie poziomu markerów chorób autoimmunologicznych, a u części wyniki badań mogą przestać wskazywać na chorobę Hashimoto. Niewielkiej grupie może się nawet udać odbudować tkankę tarczycową i odstawić leki na tarczycę (pod nadzorem lekarza).

Naukowcy uznali, że nie ma lekarstwa na zapalenie tarczycy typu Hashimoto, ale ja jestem przekonana, że mamy zdolności i wiedzę, które pozwalają na doprowadzenie do remisji tego schorzenia u większości osób.

W przypadku każdej choroby autoimmunologicznej remisję definiuje się inaczej. Ja wyobrażam ją sobie jako podróż, a niekoniecznie jako cel. Oto kilka pięknych punktów widokowych, które czekają cię w podróży zwanej remisją:

- lepsze samopoczucie,
- pozbycie się wszystkich objawów,
- obniżenie poziomu przeciwciał przeciw-tarczycowych aTPO
 - najpierw do poziomu niższego niż 100 IU/ml,
 - potem do poziomu niższego niż 35 IU/ml,
- odbudowanie tkanki tarczycowej,
- funkcjonalne wyleczenie⁴.

Leczenie choroby Hashimoto należy prowadzić ostrożnie, krok po kroku. Jeśli źle się czujesz, powinnaś przede wszystkim skupić się na tym, by poczuć się lepiej! W wielu przypadkach oznacza to zmianę leków na tarczycę na te właściwe, podawane w odpowiednich dawkach.

Kiedy uda ci się pozbyć objawów, obniżyć poziom przeciwciał przeciw-tarczycowych do wyniku, jaki uzyskuje osoba zdrowa (mniej niż 35 IU/ml) oraz odbudować tkankę tarczycową, to czy wciąż będziesz chora na zapalenie tarczycy typu Hashimoto? Odpowiedź nie brzmi ani „tak”, ani „nie”, tylko: trzeba się skupić na przyczynach choroby autoimmunologicznej. Niedawne badania wykazały, że potrzebne są trzy czynniki, by wywołać reakcję autoimmunologiczną:

- predyspozycja genetyczna,
- czynniki wyzwalające chorobę, które uruchamiają geny,
- zespół nieszczelnego jelita.

Oczywiście nie możemy zmienić genów, ale możemy wpłynąć na czynniki wyzwalające chorobę i zespół nieszczelnego jelita. Jeszcze ważniejsze to, że potrafimy wyłączyć ekspresję genu, eliminując czynniki

⁴ Termin ten, stosowany w Stanach Zjednoczonych, od 2013 roku zaczął pojawiać się w Polsce – używano go do opisywania przypadku wyleczenia noworodka z wirusem HIV. Nie jest jednak oficjalnym terminem w polskiej medycynie.

powodujące chorobę i zespół nieszczelnego jelita, a to prowadzi do remisji. Wówczas nie występują już objawy choroby, nie ma też autoimmunologicznej reakcji przeciw tarczycy. U niektórych ludzi zdrowe funkcjonowanie tarczycy powraca samoczynnie, a inni dzięki nowym, innowacyjnym metodom opisanym w rozdziale 8 mogą przywrócić właściwe działanie tego gruczołu – dotyczy to nawet 50% osób chorych na zapalenie tarczycy typu Hashimoto.

W sytuacji, gdy nie mamy już objawów, gruczoł tarczycy nie jest atakowany przez układ odpornościowy i produkuje hormony, a leki hormonalne stają się niepotrzebne, możemy mówić o wyleczeniu funkcjonalnym. Kiedy osiągniemy ten etap, nie będziemy już odczuwać objawów choroby ani dostrzegać jej sygnałów.

Niektórzy twierdzą, że to nie oznacza wyleczenia z choroby Hashimoto, i biorąc pod uwagę genetyczne uwarunkowania zapalenia tarczycy, jest to prawda. Będzie istnieć ryzyko, że choroba pojawi się znowu, zwłaszcza po zetknięciu z określonymi czynnikami środowiskowymi, które – jak pokazują współczesne badania – mogą uruchamiać ekspresję genów. Wielokrotny kontakt z określonymi czynnikami może uruchomić geny odpowiedzialne za chorobę i spowodować raz jeszcze autoimmunologiczny atak na tarczycę. Ale geny nie decydują o naszym przeznaczeniu.

Lekarze medycyny konwencjonalnej będą się upierać, że nie da się ograniczyć ataków organizmu na gruczoł tarczycy, ale moje doświadczenia – zdobyte zarówno podczas własnego leczenia, jak i pracy z pacjentami – a także doświadczenia dużej grupy lekarzy medycyny funkcjonalnej i integracyjnej⁵ wykazały, że jest inaczej.

Gdy zdiagnozowano u mnie chorobę Hashimoto, zmagalam się z ciągłym zmęczeniem, tyciem, wypadaniem włosów, zespołem jelita drażliwego, zespołem cieśni kanału nadgarstka, bólami stawów, chorobą refluksową przełyku, brakiem koncentracji, chronicznym kaszlem, licznymi alergiami, wzdęciami, niepokojem, palpatacjami serca, bladą skórą, marznięciem,

⁵ Zob. przyp. 2, s. 13.

trądzikiem i wieloma innymi problemami. Z radością oznajmiam, że wszystkie objawy zniknęły, jeden po drugim. Na głowie mam mnóstwo włosów, a w niej – równie wiele pomysłów. Jestem szczęśliwa, sprawna fizycznie, spokojna i pełna energii, w końcu mogę realizować swoje życiowe pasje.

Eksperci często mówią, że gdy raz zapadnie się na chorobę Hashimoto, zawsze będzie się ją miało, ale to tak, jakby powiedzieć, że ktoś, kto miał zakażenie dróg moczowych, zawsze będzie je miał. Infekcję dróg moczowych da się wyleczyć. Oczywiście zawsze może pojawić się następna, jeśli znów zakazisz się bakteriami. Posiadanie układu moczowego i bycie kobietą zwiększa ryzyko zapadnięcia na taką infekcję, podobnie jak posiadanie tarczycy i genetycznej predyspozycji do autoimmunologicznej choroby tarczycy zwiększa ryzyko zapadnięcia na chorobę Hashimoto.

Oczywiście tak samo jak podejmujemy środki ostrożności, by zapobiec infekcjom dróg moczowych (należy do nich zakwaszanie moczu, stosowanie określonych suplementów, na przykład d-mannozy czy ekstraktu z żurawin, dbanie o higienę układu moczowego i stosowanie enzymów zwalczających biofilm, czyli rozbijających kolonie bakterii sprzyjające chronicznym, nawracającym zakażeniom), możemy też stosować konkretne strategie zapobiegające nawrotom choroby Hashimoto. Pamiętaj, geny nie decydują o naszym przeznaczeniu. Interwencje u Źródła, które zalecam w tej książce, nauczą cię nie tylko tego, jak unikać czynników wywołujących chorobę, ale także tego, jak się na nie uodpornić.

Dlaczego moje podejście jest inne

Tradycyjny model opieki zdrowotnej działa dzięki temu, że ludzie chorują, a proces leczenia trwa i trwa, i trwa, zamiast zakończyć się wyleczeniem (w końcu właśnie dlatego stale wracamy do klinik i aptek). Moim celem jest pokazanie ci drogi do lepszego samopoczucia poprzez zmianę stylu życia i zmierzenie się ze źródłem twojej choroby, byś mogła stać się bardziej niezależna od systemu służby zdrowia. Bo chociaż leki są w stanie

pokonać chorobę, to jedynie zmiana stylu życia prowadzi do długotrwałej poprawy samopoczucia.

Gdy pisałam pierwszą książkę, bardzo pragnęłam dać ludziom nadzieję i narzędzia, dzięki którym odzyskają zdrowie. Cieszę się, że udało mi się zebrać wiele historii osób, u których po przeczytaniu mojej książki poprawiło się samopoczucie i które odbudowały zdrowie oraz doprowadziły do remisji.

Decyzja o napisaniu książki, którą właśnie czytasz, zapadła po tym, jak poznałam Teresę, jedną z moich wspaniałych czytelniczek. Spotkałyśmy się podczas wykładu, który wygłosiłam w Chicago w 2014 roku. Teresa dostrzegła ogromną poprawę swego zdrowia, gdy zastosowała się do wskazówek zawartych w *Zapaleniu tarczycy Hashimoto*, ale miała do mnie szczególną prośbę:

Jestem bardzo wdzięczna za pani książkę i uwielbiam kształtowanie swojego stanu zdrowia. Oszczędziłabym jednak mnóstwo czasu i byłoby mi o wiele łatwiej, gdyby przedstawiła pani po prostu konkretną kurację. Które suplementy powinnam zażywać? Czy rozważała pani produkcję suplementów przeznaczonych specjalnie dla osób z chorobą Hashimoto? Czy może mi pani powiedzieć, co dokładnie powinnam jeść, a czego nie?

Podobne prośby otrzymałam od wielu innych czytelników. Niektórzy mówili, że uwielbiają gromadzić wszystkie informacje o chorobie Hashimoto i stawiać czoło wyzwaniu ZGADNIJ TO zachęcającym, by odszukałi źródłową przyczynę swojej choroby. Jednak wiele osób było przytłoczonych poszukiwaniem drogi do zdrowia i wolałoby dostać gotowy, uproszczony plan. Tak właśnie narodził się pomysł napisania tej książki.

Wcześniej bardzo uważałam, żeby nie polecać żadnych konkretnych marek suplementów – zależało mi na tym, by czytelnicy mogli sami podejmować decyzje. Zawsze byłam osobą, która lubi samodzielnie szukać informacji i decydować, chciałam więc, by inni też mieli taką możliwość. Jednak po poznaniu czytelników takich jak Teresa i dzięki indywidualnej pracy z klientami uświadomiłam sobie, że choć wiele osób lubi gromadzić wiedzę o swojej chorobie, innych to przytłacza.

Ponieważ jestem medycznym nerdem, z początku trudno mi było to zrozumieć – pomogły dopiero zajęcia z pilatesu z bardzo wymagającą instruktorką. Kobieta była świetna, wiedziała chyba wszystko o ruchu i ludzkiej fizjologii, ale jej wiedza do mnie nie trafiała. Podczas naszej pierwszej lekcji mówiła mi o wszystkich mięśniach, które pracują przy poszczególnych ruchach, a nawet dała mi teczkę z pracą domową, którą miałam wykonać w wolnym czasie. A ja chciałam tylko zgrabnie wyglądać w kostiumie kąpielowym. Nie obchodziły mnie procesy, które się za tym kryły, ani to, czy przy danym ćwiczeniu porusza się mój *rectus abdominis* czy *gluteus maximus*. Przecież nie miałam zamiaru zostać ekspertem od pilatesu!

Teraz rozumiem, dlaczego Teresa i tak wiele innych osób prosiło mnie o opracowanie planu kuracji. Stało się dla mnie oczywiste, że aby naprawdę pomagać ludziom, muszę dopracować i udoskonalić swój plan. Książka, którą trzymasz w dłoniach, jest wynikiem lat nauki i klinicznych analiz. Zawiera najnowsze, najbardziej aktualne wyniki badań naukowych oraz opis najnowocześniejszych metod leczenia choroby Hashimoto. To efekt mojej pasji i pracy całego życia – bardzo pragnę się nim z tobą podzielić.

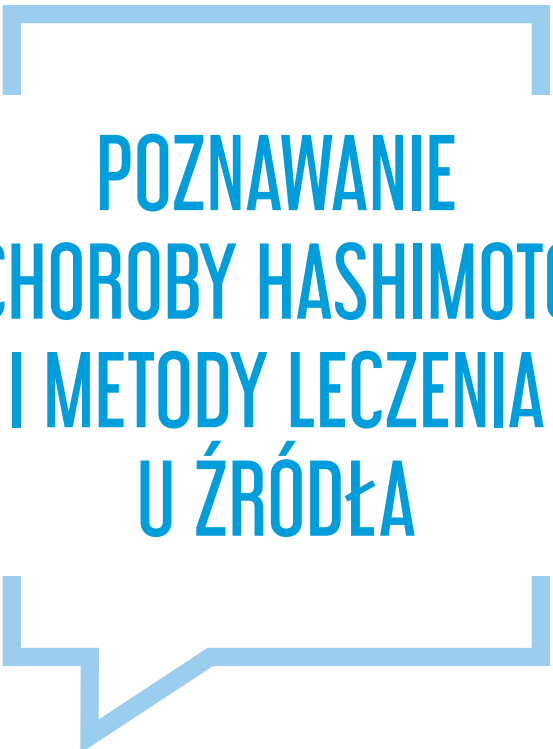
Niniejsza książka zawiera opisy konkretnych kuracji, historie sukcesu i przepisy, które możesz wykorzystać, by odzyskać zdrowie. Powstała przy dużym udziale społeczności osób żyjących z chorobą Hashimoto, Buntowników u Źródła – wielu z nich chętnie podzieliło się historią swojego sukcesu z nadzieją, że pomogą innym odkryć przyczynę choroby. W całej książce znajdziesz wskazówki i historie takich osób.

Chcę nie tylko dać ci plan, po którego zrealizowaniu (czyli zajęciu się czynnikami aktywującymi twoje schorzenie) poczujesz się znacznie lepiej. W tej książce skupiam się także na wzmocnieniu twojej odporności, byś była mniej podatna na ataki choroby Hashimoto, nawet wtedy gdy pojawią się dodatkowe czynniki wyzwalające chorobę. Ta książka ma przede wszystkim pomóc ci w osiągnięciu celów, takich jak:

- poprawa samopoczucia,
- ograniczenie reakcji autoimmunologicznych organizmu,
- określenie czynników, które wyzwoliły u ciebie chorobę,
- doprowadzenie do cofnięcia się choroby.

Dla kujanów zakochanych w naukach ścisłych i medycynie, którzy chcą lepiej rozumieć, dla czego, a nie tylko co się dzieje, zamieściłam też w całej książce bardziej naukowe fragmenty oraz kompleksowy przewodnik po badaniach, pozwalające pogłębić wiedzę.

Jestem bardzo szczęśliwa, że do mnie dołączasz. Cieszę się na myśl o tym, jak poprawi się twoje zdrowie i jak zmieni się całe twoje życie, gdy przejmiesz kontrolę nad własnym zdrowiem. Zacznijmy więc pisać historię twojego sukcesu!



**POZNAWANIE
CHOROBY HASHIMOTO
I METODY LECZENIA
U ŹRÓDŁA**

CZĘŚĆ I

1

JAK WYGRAŁAM WALKĘ Z CHOROBA HASHIMOTO I JAK TY MOŻESZ TO ZROBIĆ

Kiedy w 2009 roku zdiagnozowano u mnie chorobę Hashimoto, pracowałam w południowej Kalifornii jako konsultantka farmaceutyczna w ośrodku zajmującym się doradzaniem indywidualnych metod leczenia. Jego celem było pomaganie ludziom z niepełnosprawnością w osiągnięciu pełni życia.

Należałam do zespołu złożonego z lekarzy, pielęgniarek, psychologów i doradców, często korzystaliśmy także z pomocy psychologa behawioralnego i psychiatry. Naszym zadaniem było określenie, czy istnieją jakieś kwestie natury medycznej, behawioralnej, farmakologicznej, psychologicznej lub związane z sytuacją życiową, które przyczyniają się do problemów zdrowotnych klientów.

Większość z nich ze względu na niepełnosprawność nie była w stanie powiedzieć, co się z nimi dzieje, dlatego często dawali nam znać o swoim bólu jedynie przez agresję, krzyk czy niechęć do współpracy. Byłam jedyną farmaceutką w zespole i podczas pracy w ośrodku przeprowadziłam z klientami tysiące wywiadów.

Moje stanowisko oficjalnie nazywało się „konsultantka do spraw farmacji”, ale tak naprawdę miałam wrażenie, że najważniejszą częścią mojej pracy jest wyrażanie potrzeb osób niepełnosprawnych, które same nie potrafiły mówić o swoich problemach zdrowotnych. Pilnowałam, żeby

leczenie farmakologiczne było dla nich możliwie najbardziej korzystne, by nie dostawali zbyt dużej ilości leków, mieli dostęp do takich farmaceutyków, które mogą im pomóc, oraz mieli zapewnioną wszechstronną opiekę.

Wielu spośród moich klientów dostawało silne leki psychotropowe, gdy ich opiekunowie uznawali ich za niezdolnych do współpracy, agresywnych lub zbyt głośnych. Naszym zadaniem było zapobieganie takim sytuacjom.

Uwielbiałam swoją pracę i cieszyłam się, idąc każdego ranka do ośrodka. Walka o prawa tych, którzy cierpieli w milczeniu, była dla mnie osiągnięciem życiowego celu – niesienia pomocy ludziom. Jednak cierpiałam jak moi klienci, choć na swój sposób.

Miałam wstydlive problemy, o których nie chciałam opowiadać nikomu w moim otoczeniu: chorobę refluksową przełyku, która objawiała się chronicznym kaszlem w najgorszych możliwych momentach (podczas spotkań z klientami, prezentacji i tak dalej), zespół jelita drażliwego (ZJD), przez który łazienka stała się niemal moim drugim biurem, przed każdym wystąpieniem oblewały mnie zimne poty, a kiedy ktoś pukał do drzwi mojego biura, podskakiwałam na krześle. Miałam też ciągle skurcze w nogach i bóle mięśniowe oraz zespół cieśni nadgarstka w obu dłoniach sięgający aż do ramion. Było ze mną tak źle, że nosiłam szyny na rękach, żeby móc wykonywać swoją pracę. W końcu musiałam zacząć używać programu do rozpoznawania głosu, żeby wysyłać e-maile i raporty.

W dodatku kompletnie wyczerpywał mnie czterdziestogodzinny tydzień pracy i dojazdy. Marzyłam, żeby wyjść gdzieś z mężem i potańczyć, spotkać się z przyjaciółmi w którymś z modnych lokali w Los Angeles, nauczyć się jakiegoś języka albo pisać w wolnym czasie, ale po powrocie do domu byłam w stanie tylko jeść, oglądać telewizję i drzemać na kanapie.

Nie pojmowałam, jak naszym niepełnosprawnym klientom udawało się co tydzień chodzić na całodzienne zajęcia czy pracować przez czterdzieści godzin tygodniowo, podczas gdy ja, młoda, sprawna kobieta, musiałam codziennie kłaść się spać o dziewiątej, żeby wstawać o ósmej i pracować od dziewiątej do piątej po południu.

Poza tym wyglądałam dobrze. Chociaż czułam się opuchnięta i nie w formie, właściwie nie miałam nadwagi ani niedowagi, nie potrzebowałam

też kul, by chodzić. Nie wypadaly mi włosy, nie miałam żadnych widocznych blizn, wysypki ani opatrunków, wskazujących, że coś mnie boli.

Praca z niepełnosprawnymi sprawiła, że doceniałam zdrowie, które było mi dane, ale jednocześnie przez swoje współczucie dla nich bagatelizowałam własne cierpienie. Jestem osobą, która przedkłada cudze potrzeby nad własne, więc od zawsze ciągnęło mnie do zawodów związanych z leczeniem. Niestety, dbanie o innych sprawiło, że odkładałam na później dbanie o siebie.

Choć bardzo starałam się ignorować własne problemy zdrowotne, tak naprawdę codziennie czułam ból. Zaczęło mi to przeszkadzać w pracy, którą uwielbiałam, w byciu żoną, jaką pragnęłam być, i w spełnianiu marzenia o zmienianiu świata na lepsze.

Moje objawy się nasilały. Nabawiłam się alergii na wszystko, w tym na mojego kochanego psa oraz wszystkie drzewa i krzewy rosnące w Kalifornii. Cały czas było mi zimno. W końcu zaczęłam zażywać mnóstwo leków: środków hamujących kaszel, łagodzących chorobę refluksową przełyku, niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) oraz tych na alergię, które oczywiście miały liczne skutki uboczne.

Najgorsze, że szwankowała mi pamięć. W liceum, na uczelni i na studiach podyplomowych żartowałam, że po jednym spojrzeniu na kartkę pamiętam wszystko, co jest na niej napisane. Zawsze byłam bardzo bystra i miałam refleks, szczegółowo pamiętałam rozmowy sprzed wielu lat.

Teraz jednak mój umysł był jakby zamglony. Wchodziłam do pokoju i zapominałam po co. Zaczynałam mówić i nagle brakowało mi zwyczajnych słów („No wiesz, takie zwierzę z futrem... A tak, kot!”). To było przerażające uczucie. Mój stan pogorszył się do tego stopnia, że zrobiłam sobie badanie, żeby wykluczyć demencję. Męczyło mnie też ukrywanie problemów z pamięcią przed ludźmi w moim otoczeniu. Myślałam, że maskuję je całkiem niezłe, aż któregoś dnia mój mąż powiedział: „Skarbie, wiem, jak jest z twoją pamięcią, więc postanowiłem zapisywać ci różne rzeczy, żebyś mogła później zerkać na notatki”. Byłam załamana. Teraz, gdy zauważyli to inni ludzie, czułam się tak, jakbym przestawała być sobą i powoli traciła rozum.

„Po prostu pani się starzeje...”

Chodziłam do wielu lekarzy, licząc na rozwiązanie moich problemów zdrowotnych, ale od większości z nich słyszałam, że objawy, których doświadczam, „są normalne”, „to nic wielkiego”, a niektórzy mówili mi nawet: „Może tylko się pani wydaje”. Zapisali mi leki na alergię, na chorobę refluksową przełyku, w końcu antydepresant na moje „stany lękowe”.

Jedna z najzabawniejszych odpowiedzi brzmiała: „Po prostu pani się starzeje. Z wiekiem tracimy pamięć, bardziej się męczymy i tyjemy”. Wspominałam, że miałam wtedy dwadzieścia parę lat?

Przechodząc przez to wszystko, uważałam, że wzorowo stosuję zasady zdrowego stylu życia. Rzadko jadałam na mieście, zazwyczaj przygotowywałam posiłki sama, wybierałam pełnoziarnistą pszenicę, niskotłuszczowy nabiał, jadłam mało czerwonego mięsa. Często przynosiłam do pracy przyrządzone przez siebie quiche, muffinki czy ciasta, którymi dzieliłam się ze wszystkimi. Uwielbiałam piec pełnoziarniste ciasteczka dla męża, a nawet przygotowywałam specjalne smakołyki z pełnego ziarna pszenicy dla naszego psa.

Bardzo się starałam być zdrowa. Podczas przerwy obiadowej umawiałam się ze znajomymi z pracy na spacer albo włączenie filmiku z zestawem ćwiczeń i wspólne ich wykonanie, a po pracy często chodziłam na siłownię (ale to wszystko sprawiało, że byłam jeszcze bardziej zmęczona). Nie paliłam i ograniczyłam picie do wyjątkowych okazji. Lecz i tak byłam zbyt zmęczona, żeby spotykać się z ludźmi, bo wymagania codziennego życia, na przykład załatwianie zwykłych spraw i sprzątanie domu, sprawiały, że opadałam z sił.

Zaczęłam myśleć, że tak po prostu będzie już zawsze wyglądać moje życie i że pozostaje mi jedynie się z tym pogodzić. Przywykłam do ZJD, uczucia opuchnięcia i zmęczenia. Przywykłam do tego, że wstawałam, szłam do pracy, wracałam do domu, jadłam i zasypiałam, że nie miałam siły podążać za marzeniami o podróżach, pisaniu, spotkaniach z ludźmi, kursach i zmienianiu świata.

Miałam dwadzieścia siedem lat, a prawie od dziesięciu odczuwałam różne objawy, które stopniowo się nasilały. Rzeczy, które z początku były drobiazgami niemającymi większego wpływu na moje codzienne życie,

teraz zupełnie je rujnowały. Czułam niechęć do lekarzy – większość z nich mówiła mi, że to wszystko przez depresję, stres albo zespół jelita drażliwego i że muszę po prostu nauczyć się żyć z tymi objawami. Inni twierdzili, że tylko wyobrażam sobie to wszystko. Wiedziałam, że nie mam depresji, ale uświadomiłam sobie, że może nadszedł czas, żebym zaakceptowała ZJD, ciągłe zmęczenie, utratę pamięci i inne tajemnicze dolegliwości jako część swojego przeznaczenia. Przestałam szukać pomocy i cierpiałam w milczeniu.

Potem sprawy jeszcze się pogorszyły. Dostawałam napadów paniki. Mój mąż wychodził pobiegać, a jeśli nie wracał po piętnastu minutach, wsia-dałam do samochodu i zaczynałam go szukać, bojąc się, że miał wypadek albo, co gorsza, spotkał inną kobietę i z nią uciekł. Oczywiście wiedziałam, że to nieracjonalne, ale nie mogłam przewyciężyć tych lęków.

Moje włosy straciły połysk i zaczęły wypadać garściami (to było bardzo trudne dla mnie, Lwicy, która uwielbiała oglądać swoją grzywę za każdym razem, gdy mijala jakieś lustro). Skóra zaczęła mi się przesuszać, pojawiły się zmarszczki i obrzęk wokół oczu, moja twarz zawsze wydawała się spuchnięta. Byłam przed trzydziestką, powinnam cieszyć się pełnią sił i urody, a czułam się stara i zmęczona.

Wydawało mi się, że mam alergię dosłownie na wszystko, chroniczny kaszel budził mnie przez całą noc i doprowadzał do szaleństwa. Musiałam bez przerwy nosić szyny przeciwdziałające cieśniom i zupełnie zrezygnować z mojego ulubionego hobby – jogi. Musiałam też ograniczyć prowadzenie wywiadów z klientami, bo wymagały dużo pisania i prowadzenia dokumentacji. Zawsze najbardziej lubiłam tę część mojej pracy, bo pozwalała mi się osobiście spotykać z klientami i zbierać kompleksowe informacje o ich potrzebach zdrowotnych.

W końcu miałam dość. Byłam młoda, świeżo po ślubie, a czułam się tak, jakby moje życie się kończyło. Mąż i rodzina zastanawiali się, dlaczego mój stan ciągle się pogarsza. Chroniczny kaszel doprowadzał mnie do szału. Pamiętam, jak zwierzyłam się znajomej z pracy: „Chyba niedługo obetnę sobie głowę, żeby tylko pozbyć się tego kaszlu”. Zaczęłam rozpaczliwie poszukiwać odpowiedzi.

Znasz to?

Postanowiłam zrobić „casting na lekarza”, tym bardziej że wiedziałam już, jak funkcjonuje służba zdrowia. Dzięki pracy konsultantki farmaceutycznej, polegającej na walce o prawa pacjentów, zrozumiałam, że lekarze – chociaż najczęściej mają dobre chęci – nie wiedzą wszystkiego o moim ciele. Musiałam się zatroszczyć o siebie i dowiedzieć, co naprawdę mi dolega, jakie są tego przyczyny i jak to wyleczyć.

Byłam u wielu lekarzy, prosiłam o badania diagnostyczne i poszukiwałam odpowiedzi na podstawie objawów. Niektórzy lekarze byli niezwykle troskliwi i pełni współczucia, inni zupełnie mnie lekceważyli, ale to mnie nie zniechęcało. Nie spoczęłam, dopóki nie znalazłam odpowiedzi.

Nareszcie diagnoza

W końcu się dowiedziałam, że cierpię na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy typu Hashimoto, które skutkowało subkliniczną (utajoną) niedoczynnością tarczycy, znaną też jako łagodna niewydolność gruczołu tarczowego. Znalazłam powód wypadania włosów, rozchwiania emocjonalnego, niepokoju, zmęczenia oraz większości pozostałych objawów. Po części czułam ulgę, że nareszcie usłyszałam diagnozę, ale byłam też bardzo rozczarowana. Byłam przecież młodą kobietą pomagającą ludziom w leczeniu, z całych sił starałam się być zdrowa, lecz moje ciało mnie zdradziło. Przecież zgodnie z tradycyjną wiedzą medyczną atakował mnie mój własny organizm, a nie jakiś tajemniczy wirus, i nic nie mogło tego zmienić.

Przez kilka tygodni rozpaczałam. Opowiadałam mężowi, mamie i najlepszej przyjaciółce o obawach, żaliłam się, że już nigdy nie poczuję się lepiej, nie będę mogła mieć dzieci i nie będę czuła się piękna (wypadła mi prawie jedna trzecia włosów, więc ufarbowałam je na blond i ostrzygłam na krótko, żeby ukryć placki łysiny, ale i tak wydawało mi się, że są bardzo widoczne).

Jednak któregoś dnia obudziłam się i pomyślałam o swoich klientach. Jeśli oni mogli być szczęśliwi pomimo ograniczeń, to ja też mogłam.