

Checklista objawów tarczycy

Wydrukuj i weź ze sobą na wizytę u lekarza POZ lub endokrynologa

Jak korzystać z tej checklisty: zaznacz objawy, które obserwujesz u siebie w ostatnich tygodniach lub miesiącach. Następnie oceń, jak bardzo każdy z nich wpływa na Twoje życie (skala 0-10). Pełna lista plus wyniki ostatnich badań to gotowe podsumowanie do rozmowy z lekarzem - oszczędzasz czas wizyty i nic nie zapominasz powiedzieć.

Objawy niedoczynności tarczycy

- ☐ Przewlekłe zmęczenie, senność mimo wystarczającej ilości snu
- ☐ Łatwe marznięcie, zimne dłonie i stopy
- ☐ Przyrost masy ciała mimo niezmienionych nawyków
- ☐ Sucha skóra, łuszczenie się
- ☐ Łamliwe, wypadające włosy
- ☐ Obrzęki (twarzy, powiek, dłoni)
- ☐ Zaparcia
- ☐ Obniżenie nastroju, objawy depresyjne
- ☐ Problemy z koncentracją, „mgła mózgowa”
- ☐ Spowolnienie pracy serca (wolne tętno)
- ☐ Bóle mięśniowe i stawowe
- ☐ Obfite, długie miesiączki
- ☐ Problemy z zajściem w ciążę
- ☐ Chrypka, niski głos
- ☐ Wzrost cholesterolu (z badań)

Objawy nadczynności tarczycy

- ☐ Niezamierzony spadek masy ciała mimo apetytu
- ☐ Nadmierna potliwość, uczucie gorąca
- ☐ Drżenie rąk (zwłaszcza wyciągniętych)
- ☐ Drażliwość, niepokój, nerwowość
- ☐ Problemy ze snem, bezsenność
- ☐ Kołatanie serca, przyspieszone tętno
- ☐ Biegunki, częstsze wypróżnienia
- ☐ Osłabienie mięśniowe
- ☐ Skrócone, skąpe miesiączki / brak miesiączki
- ☐ Wytrzeszcz oczu (jedno- lub obustronny)
- ☐ Podwójne widzenie
- ☐ Cienkie, łamliwe włosy
- ☐ Powiększenie tarczycy (wole, wyczuwalne)
- ☐ Świąd skóry, wysypka
- ☐ Łatwa męczliwość przy normalnej aktywności

Jak bardzo objawy wpływają na codzienne życie?

Wpływ na codzienność: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = brak, 10 = bardzo silnie

Czas trwania objawów: ☐ < 1 mies. ☐ 1-3 mies. ☐ 3-6 mies. ☐ 6-12 mies. ☐ > 1 rok

Ostatnie wyniki badań tarczycy (jeśli były wykonane)

TSH	FT4	FT3	Anty-TPO
----- norma: 0,27-4,2 µIU/ml	----- norma: 12-22 pmol/l	----- norma: 3,1-6,8 pmol/l	----- Data badania:

Pytania, które chcę zadać lekarzowi

Uwaga: ta checklista nie zastępuje diagnozy lekarskiej. Służy wyłącznie do podsumowania objawów przed wizytą u lekarza. Diagnoza chorób tarczycy wymaga badania krwi (TSH, FT4) i interpretacji wyników przez lekarza POZ lub endokrynologa.