

Lista objawów i pytań do lekarza

Hashimoto a psychika. Zaznacz, co Cię dotyczy, i zabierz tę kartkę na wizytę - ułatwi rozmowę z endokrynologiem.

Objawy - zaznacz, co Cię dotyczy

Psychiczne i poznawcze | Ogólne (niedoczynność)

- | | |
|--|--|
| ☐ Obniżony nastrój, apatia | ☐ Przewlekłe zmęczenie |
| ☐ Lęk, niepokój | ☐ Łatwe marznięcie |
| ☐ Drażliwość, wahania nastroju | ☐ Przyrost masy ciała |
| ☐ Mgła mózgowa (koncentracja, pamięć) | ☐ Sucha skóra, wypadanie włosów |
| ☐ Problemy ze snem | ☐ Zaparcia |
| ☐ Spadek motywacji | ☐ Bóle mięśni i stawów |

Pytania do endokrynologa

- Czy moje TSH (i FT4) są w optymalnym zakresie dla mnie?
- Czy dawka leku jest dobrze dobrana, czy warto ją zweryfikować?
- Czy warto oznaczyć ferrytynę, witaminę D i witaminę B12?
- Jak długo mogę czekać na poprawę samopoczucia po wyrównaniu hormonów?
- Co mogę robić samodzielnie, aby wspierać leczenie?

Gdy objawy psychiczne się utrzymują

Jeśli mimo wyrównanego TSH nastrój, lęk lub koncentracja się nie poprawiają, zapytaj lekarza, czy warto skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą. Tarczycą zajmuje się endokrynolog, a zdrowiem psychicznym psycholog lub psychiatra - przy Hashimoto często najlepiej działa współpraca obu specjalistów.

Miejsce na notatki i własne pytania

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Jeśli obniżony nastrój lub lęk się utrzymują, nie zwlekaj z kontaktem ze specjalistą.