

# Kilpnäärme talitlushäired

**Häired kilpnäärme töös, näiteks hormoonide liialt suur või väike tootmine, tekitavad tõsiseid terviseprobleeme ja vajavad enamasti arsti sekkumist.**

Väike, aga tegus – nii võiks iseloomustada kaela alumises osas hingetoru ja kõri ees ning külgedel paiknevat liblikakujulist kilpnääret, mis toodab üliolulisi hormone.

Kilpnääre koosneb kahest sagarast ja neid ühendavast n-ö sillakesest. Kilpnäärme ülesanne on toota hormone, mis reguleerivad organismi ainevahetust, kasvu ja arengut. Nendeks hormoonideks on türoksiin (T4) ja trijoodtüroniin (T3).

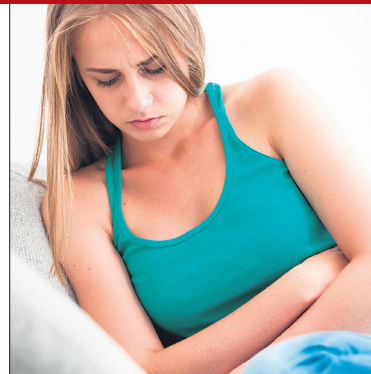
Kilpnäärme talitus sõltub hormoonide tasemest veres. Kui neid on liiga palju, siis kilpnääre uusi

hormoone juurde ei tooda. Kui hormoon on vähe, hoogustub ka nende süntees. Hormoonide tootmist aitab reguleerida spetsiaalne ajuosa – hüpofüüs, mis toodab kilpnääret stimuleerivat hormooni (TSH). Just seda hormooni määrataksegi vereanalüüsis esmaselt, kui on kahtlus kilpnäärme talitlushäirele.

## Kilpnäärme alatalitus aeglustab ainevahetust

Kui kilpnääre talitleb liiga aeglaselt, on tagajärjeks see, et toodetakse liialt vähe kilpnäärme hormone. Sellist seisundit nimetatakse hüpotüreosiks ehk kilpnäärme alatalitluseks. Selle tõttu aeglustuvad ainevahetus ning mitmed muud kehale vajalikud protsessid.

Hüpotüreos võib tekkida mitmel juhul. Põhjuseks võib olla kilp-



SHUTTERSTOCK

**Väsimus ja jõuetus võivad küll olla kilpnäärme alatalitluse esimesed sümptomid, kuid kindla vastuse annab ainult hormoonanalüüs.**

näärme põletik ehk türeoidiit, mis kahjustab kilpnääret, mille tagajärjel toodetakse hormone vähem. Kõige sagedamini tekitab alatalitlust Hashimoto türeoidiit ehk kilpnäärme autoimmuunne põletik. Selle seisundi korral toodab organism ise antikehi, mis tekitavad kilpnäärmes valutut põletiku. Ka sünnitusjärgsel esineb väikesel osal naistest kilpnäärme põletik, mis võib olla hüpotüreositi tekitajaks.

Teised kilpnäärme alatalitluse põhjused on kilpnäärme operatsioonid või kiiritusravi radiojoodi-

## Kuidas põletusega toime tulla?

Kodus, mis üldjuhul on turvaline paik, võib juhtuda ootamatuid õnnetusi.

Ehk on teil juhtunud, et kartulikeeduvett ära kallates kõrvetate kätt või jalga? Joote ehk liiga kuumat teed või kohvi? Olete suppi söögilaua juurde viies mänguasjale libastunud ning kuumat toidu endale peale kallanud?

**Oiget tegutsemist niisugustel juhtudel on võimalik õppida Eesti Punase Risti esmaabikursustel ([www.redcross.ee](http://www.redcross.ee)). Kursuslasteks kutsume igas vanuses inimesi, lasteaialastest eakateni välja.**

Siinkohal anname näpunäiteid, mida võiks ette võtta põletuse korral ja millal peaks pöörduma traumapunkti.

Kodus toimetades pidage kindlasti meeles ohutusnõudeid. Nende eiramine võib kaasa tuua raskeid vigastusi. Põletusi põhjustavad näiteks kõrge temperatuur, kuumad vedelikud, lahtine tuli, elekter ja kemikaalid.

Õnneks on enamik põletusi üsna väikesed nahakahjustused ja kohe antud es-

maabist piisab täiesti. Tähelepanu peaks äratama see, kui nahk hakkab punetama, tekivad turse või villid.

Põletused jagatakse kolme staadiumi:

- 1) punetav nahk, tugev valu;
- 2) villid, punetus, valu;
- 3) mustjas nahk, valu ei ole, mistõttu võib väga kiiresti välja kujuneda eluohtlik seisund, šokk.

Kui põletuskoht on peopesast suurem, pöörduge spetsialisti poole!

Hingamisteede tõsisemast põletusest annavad märku punetavad ja turses huuled ning igemed, tahm suu või nina ümber, kõrbenud ninakarvad, valu suus ja neelus, hingamisraskused, vilisev või kähisev hingamine. Nende sümptomite korral helistage numbril 112.

### Mida teha?

Jahutage põletuskohta külma veega vähemalt 10–15 minutit. See väldib põletuse süvenemist ja leevendab valu. Jahutamine on tähtsam kui põletusvaht ja salv.

Eemaldage kõik ehted, mis võiksid kuumust säilitada ning käte ja jalgade veretarustust takistada. Katke põletus võimalikult puhtalt, vältimaks nakkuse sattumist vigastatud piirkonda.

Pärast jahutamist tehke põletuskohtale õhku läbilaskev side. Vahetage sidet iga paari päeva tagant jooksva vee all (selleks, et side valutult eemaldada).

Põletatud kehaosa peab saama rahu, põletiku tekkel minge kohe arsti juurde.

Põletushaavadega imiku või väikelapse peab alati üle vaatama arst, isegi kui olukord tundub esialgu ohutu.

### Hoiatus

- Põletuse esmaabiks ei tohi kasutada kreemi, salvi või vaseliini.
- Põletuse jahutamiseks ei tohi kasutada jääd, see võib põhjustada lisavigastusi.
- Põletuskohta ei tohi katta materjaliga, mis võib kleepuda naha külge.

Ellen Sternhof  
Eesti Punane Rist  
tel 521 0141  
e-post [ellen.sternhof@gmail.com](mailto:ellen.sternhof@gmail.com)



EESTI PUNANE RIST