

Signes que votre thyroïde ne fonctionne pas correctement !

Vous êtes de mauvaise humeur, vous gagnez du poids et vous êtes incapable de vous concentrer? Vous avez probablement un problème avec cette petite glande dans votre cou...

La thyroïde, cette glande en forme de papillon dans le cou, peut exercer un impact dramatique sur de nombreuses fonctions corporelles, et si, en plus, vous êtes une femme de plus de 35ans, vos risques de développer un trouble de la thyroïde augmentent de 30%, selon certaines estimations.

Au moins 30 millions d'Américains souffrent de trouble de la thyroïde et la moitié de la population, soit 15 millions de personnes, en sont silencieusement atteintes sans être diagnostiquées, selon The American Association of Clinical Endocrinologists. Les femmes sont jusqu'à 10 fois plus susceptibles que les hommes de contracter un problème de la thyroïde, dit Robin Miller spécialiste de la médecine intégrative, MD, co-auteur du *The Smart Woman's Guide to MidLife&Beyond*.

La thyroïde

La thyroïde

Situé au-dessus de la pomme d'Adam, votre thyroïde produit des hormones thyroïdiennes (TH), qui réglementent, entre autres choses, la température, le métabolisme et le rythme cardiaque de votre corps. Ces fonctions peuvent commencer à se déréguler quand votre thyroïde devient hyperactive ou hypo-active. Si elle est lente, elle produit trop peu de TH; Si elle augmente de volume, alors elle produit trop d'hormones. Mais quelles en sont les causes?

Cela pourrait être génétique, une attaque auto-immune, une grossesse, du stress, des carences nutritionnelles ou des toxines dans l'environnement... Mais les experts n'en sont pas tout à fait certains. Comme les hormones de la thyroïde atteignent tout le corps : du cerveau aux entrailles, diagnostiquer un trouble peut être difficile. Voici comment se rendre compte que votre thyroïde ne fonctionne pas correctement :

Vous êtes épuisé

Vous êtes épuisé

La sensation de fatigue et de manque d'énergie sont des problèmes associés avec beaucoup de conditions, mais ils sont fortement liés à l'hypothyroïdie, le désordre qui résulte d'un manque d'hormones thyroïdiennes. Si vous êtes encore fatigué le matin ou même toute la journée après avoir dormi une nuit complète, c'est un indice que votre thyroïde peut être hypo-active.

Trop peu d'hormones thyroïdiennes, dans le sang et dans les cellules signifie que vos muscles ne reçoivent pas le signal adéquat. « La fatigue est le numéro un des symptômes que je rencontre », dit Dr Miller. « C'est le genre de fatigue qui vous laisse encore fatigué le matin même après une nuit complète de sommeil ce qui indique que vous n'êtes pas tout simplement en manque de sommeil; votre thyroïde peut être hypo-active. »

Vous vous sentez déprimé

Vous vous sentez déprimé Une sensation inhabituelle de dépression ou de tristesse peut aussi être un symptôme d'hypothyroïdie. On pense que la production de trop peu d'hormones thyroïdiennes peut avoir un impact sur les niveaux de sérotonine dans le cerveau "les hormones qui vous procure une sensation de bien-être".

Avec une thyroïde hypo-active d'autres systèmes du corps s'affaiblissent, ce n'est donc pas étonnant que votre humeur pourrait en être affectée, aussi.

Vous vous sentez nerveux et anxieux

Vous vous sentez nerveux et anxieux

L'anxiété et l'irritation sont associées à l'hyperthyroïdie, la condition qui survient quand la glande thyroïdienne secrète beaucoup d'hormones.

Submergés par des messages insistants pour que "tous les systèmes soient actifs", votre métabolisme ainsi que votre corps entier peuvent se retrouver surmenés. Si vous n'arrivez pas à vous détendre, votre thyroïde peut être «hyperactive».

Votre appétit ou vos papilles sont changés

Votre appétit ou vos papilles sont changes

Une augmentation de l'appétit peut être un signe d'hyperthyroïdie, lorsque l'hormone thyroïdienne produite en grande quantité, ce qui vous fera ressentir avide tout le temps. Le seul point positif est que la partie «hyper» de ce trouble compense généralement l'impact calorique ce qui vous évitera généralement le gain de poids.

Votre esprit est flou

Votre esprit est flou

Bien sûr, cette condition pourrait être causée par la privation de sommeil ou être due au vieillissement, mais le fonctionnement cognitif peut baisser lorsque votre thyroïde n'est pas stable.

L'hyperthyroïdie peut causer des difficultés de concentration tandis que l'hypothyroïdie peut provoquer l'oubli et la confusion générale du cerveau.

« Lorsque nous traitons les patients pour l'hypothyroïdie, ils sont souvent surpris par la rapidité de leur rétablissement et par la netteté qu'ils ressentent », explique Dr Miller. « Beaucoup de femmes pensent que c'est juste une étape liée à la ménopause alors que c'est vraiment un signe d'un problème de la thyroïde. »

Vous avez perdu votre intérêt pour le sexe

Vous avez perdu votre interet pour le sexe

Avoir peu ou pas de désir pourrait être un effet secondaire d'un trouble de la thyroïde. Le manque d'hormones thyroïdiennes pourrait contribuer à une baisse de la libido, mais l'impact de cumul des autres symptômes de l'hypothyroïdie comme le gain de poids, la faible consommation d'énergie, les courbatures et les douleurs, pourraient aussi en être la cause.

Vous avez des palpitations

Vous avez des palpitations

Ces palpitations que vous éprouvez peuvent être des palpitations cardiaques. Vous vous sentirez comme-ci votre cœur palpitait ou sautait un battement ou deux, ou battait trop fort ou trop rapidement. Vous vous rendriez compte peut-être de ces sensations dans votre poitrine ou aux points d'impulsion à la gorge ou au cou. Les palpitations cardiaques peuvent être un signe de la présence de trop d'hormones thyroïdiennes qui inondent votre système (c'est l'hyperthyroïdie).

Votre peau est sèche

Votre peau est sèche

La sécheresse et l'irritation de la peau peuvent être des symptômes d'hypothyroïdie. Le changement dans la texture et l'apparence de la peau est probablement dû au ralentissement du métabolisme (causée par une trop faible production d'hormones thyroïdiennes), ce qui peut réduire la transpiration.

Une peau pas assez hydratée peut rapidement devenir sèche et squameuse. De même pour les ongles qui deviennent cassants et développent même des crêtes.

Vous souffrez d'une incontinence fécale

Vous souffrez d'une incontinence fécale

Les personnes souffrant d'hypothyroïdie se plaignent parfois de constipation. La perturbation de la production d'hormone cause probablement un ralentissement des processus digestifs.

« Il n'y a tout simplement pas assez de motilité dans votre intestin », explique Dr Miller. « Ceci est l'un des trois principaux symptômes les plus courants de l'hypothyroïdie que je rencontre. »

D'un autre côté, une glande thyroïdienne hyperactive peut causer la diarrhée ou des selles plus fréquentes.

Vos menstruations ont changé

Vos menstruations ont changé

Avoir de longs cycles menstruels avec un flux plus important et plus de crampes peuvent être un signe d'hypothyroïdie, où les hormones thyroïdiennes sont rares. Les menstruations peuvent être plus rapprochées.

Avec l'hyperthyroïdie, des niveaux élevés de TH provoquent des irrégularités menstruelles d'une manière différente. Les périodes sont plus courtes, plus espacées et même très légères. « Je pose toujours à mes patientes des questions sur leurs cycles et s'ils sont réguliers, » explique Dr Miller.

Elle a trouvé un lien étroit entre les cycles irréguliers et les problèmes de la thyroïde. Et si les menstruations sont très importantes, elle vérifie l'anémie, aussi.

Vous avez des membres ou des muscles douloureux

des membres ou des muscles douloureux

Parfois, si vous cognez un orteil ou que vous vous entraînez trop dur, ce genre de douleur peut être expliqué. Mais si vous avez des picotements ou des engourdissements soudains ou de réelles douleurs dans vos bras, jambes, pieds ou mains, cela pourrait être un signe d'hypothyroïdie.

Au fil du temps, produire trop peu d'hormones thyroïdiennes peut endommager les nerfs qui envoient les signaux à votre cerveau et à la moelle épinière dans tout votre corps. Ce qui résulte en ces fourmillements et picotements "inexpliqués".

Vous avez une pression artérielle élevée

Vous avez une pression artérielle élevée

La tension artérielle élevée peut être un symptôme d'un trouble de la thyroïde. L'hyperthyroïdie et l'hypothyroïdie sont considérées comme les principaux coupables.

Selon certaines estimations, les personnes souffrant d'hypothyroïdie ont deux à trois fois plus de risque de développer une hypertension artérielle. En théorie, une faible quantité d'hormones thyroïdiennes peuvent ralentir le rythme cardiaque, ce qui peut affecter la force de pompage du sang et la flexibilité des vaisseaux sanguins. Tous les deux peuvent provoquer une élévation de la pression artérielle.

Vous avez toujours froid

Vous avez toujours froid

Les frissons ont été associés à l'hypothyroïdie. Le ralentissement du système causé par l'hypothyroïdie signifie que moins d'énergie a été brûlée par les cellules. Moins d'énergie est égale à moins de chaleur.

D'autre part, une glande thyroïdienne hyperactive surmultiplie les cellules productrices d'énergie. C'est pourquoi les personnes souffrant d'hyperthyroïdie ont parfois trop chaud ou transpirent abondamment.

Vous êtes enrouée ou votre cou se sent drôle

Vous êtes enrouée ou votre cou se sent drôle

Un changement dans votre voix ou l'apparition d'une boule dans la gorge pourrait être un signe d'un trouble de la thyroïde. Un moyen de le savoir est de jeter un bon coup d'œil à votre cou pour voir si vous pouvez détecter tout signe de gonflement de la thyroïde. Vous pouvez vérifier votre propre thyroïde à la maison avec ces directions de The American Association of Clinical Endocrinologists :

Menez-vous d'un miroir à main, regardez votre gorge comme quand vous buvez un verre d'eau. Recherchez des renflements ou des excroissances autour de la thyroïde, qui se situe sous la pomme d'Adam, mais au-dessus de vos clavicules. Vous devez peut-être essayer plusieurs fois avant de limiter l'endroit où se trouve votre thyroïde. Si vous constatez quelque chose de grumeleux ou de suspect, consultez votre médecin.

Votre horaire de sommeil est perturbé

Votre horaire de sommeil est perturbé

Vous avez envie de dormir tout le temps? C'est peut-être l'hypothyroïdie. Une thyroïde lente peut tellement ralentir les fonctions corporelles que dormir (même dans la journée) semble être une idée brillante.

Mais si vous ne pouvez pas dormir, cela pourrait être l'hyperthyroïdie. Une thyroïde hyperactive peut causer de l'anxiété et l'accélération des pouls, ce qui peut compliquer le sommeil ou peut même vous réveiller au milieu de la nuit.

Vous avez pris du poids

Vous avez pris du poids

Plusieurs raisons pourraient être derrière l'augmentation de la taille si bien qu'il est peu probable que votre médecin considérera uniquement votre gain de poids comme un potentiel symptôme de trouble de la thyroïde.

Cependant, le gain de poids est l'une des principales raisons qui poussent les femmes à consulter chez Dr Miller pour un examen de la thyroïde. « Elles me disent qu'elles ne mangent pas plus que d'habitude, mais elles gagnent quand même du poids », dit-elle. « Elles pratiquent du sport, mais leur tour de taille augmentent sans raison apparente. Et elles sont incapables de perdre les kilos en trop ». C'est presque toujours dû à une hypothyroïdie, explique Dr Miller.

D'un autre point de vue, une perte de poids soudaine peut signaler une hyperthyroïdie.

Vos cheveux s'affinent ou chutent

Vos cheveux s'affinent ou chutent

Les cheveux secs, cassants ou qui tombent peuvent être un signe d'hypothyroïdie. Trop peu d'hormones thyroïdiennes perturbe votre cycle de croissance des cheveux et met trop de follicules en mode "repos", ce qui entraîne la perte de cheveux, parfois sur tout le corps, y compris les sourcils.

« Beaucoup de mes patients viennent me voir et me disent que leur coiffeur les a envoyé, » explique Dr Miller. « Ils m'expliquent que le coiffeur leurs a parlé de chute de cheveux et qu'il est indispensable de parler au médecin concernant un éventuel problème de la thyroïde. Les coiffeurs sont plus conscients des problèmes de thyroïde que certains médecins! »

Une thyroïde hyperactive peut également avoir un certain nombre d'effets sur vos cheveux. Les problèmes de cheveux liés à l'hyperthyroïdie se caractérisent par des cheveux moins denses et plus fins.

Vous avez du mal à tomber enceinte

Vous avez du mal à tomber enceinte

Si vous avez essayé d'avoir un bébé pendant une longue période mais en vain, une hyper ou une hypothyroïdie peut être un facteur contributif. La difficulté à concevoir a été liée à un risque plus élevé de problèmes de thyroïde non diagnostiqués.

L'hypothyroïdie ainsi que l'hyperthyroïdie peuvent interférer avec l'ovulation, ce qui nuit à la fertilité. Les troubles de la thyroïde sont également liés à des complications de la grossesse.

Vous avez des taux élevés de cholestérol

Vous avez des taux élevés de cholestérol

Des niveaux élevés de lipoprotéines de basse densité (LDL) qui ont résisté à l'alimentation, l'exercice, ou aux médicaments ont été liés à l'hypothyroïdie.

Des niveaux élevés du «mauvais» cholestérol peuvent être causés par une hypothyroïdie et sont une source de préoccupation. L'hypothyroïdie non traitée peut conduire à des problèmes cardiaques, y compris une hypertrophie cardiaque et l'insuffisance cardiaque.

Testez votre thyroïde

Testez votre thyroïde

Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes et pensez que c'est lié à votre thyroïde, consultez votre médecin et demandez un test d'hormone thyroïdienne (TSH).

Selon les résultats des tests, vos symptômes et votre examen physique, des hormones de synthèse pourraient être prescrites. Le test et le traitement d'un trouble de la thyroïde nécessite quelques essais et erreurs avant de réussir à définir le bon dosage.

Poussez pour le traitement de la thyroïde

Poussez pour le traitement de la thyroïde

Soyez votre propre avocat pour défendre votre thyroïde. Certains médecins peuvent résister à un diagnostic de la thyroïde, bien que l'American Association of Clinical Endocrinologists ait réduit la gamme de TSH pour la fonction thyroïdienne acceptable de 0,5 – 5,0 à 0,3 – 3,04 en 2003. Cela signifie que beaucoup de femmes se retrouvent dans la fourchette traitable. «Il faut cependant trouver un médecin qui traite la personne, et non seulement qui impose des tests de laboratoire», explique Dr Miller. « Si vous vous sentez mieux à une certaine dose cela devrait avoir autant de valeur que les résultats du laboratoire. »

Via 19 Signs Your Thyroid Isn't Working Right

<https://mangermediterranéen.com/19-signes-que-votre-thyroïde-ne-fonctionne-pas-correctement/>