Nadczynność tarczycy a nurkowanie

Pytanie: Jestem 42-letnią kobietą z ok. 9 kg nadwagą dla mojego wzrostu i wieku. Ćwiczę regularnie jeżdżąc na rowerze i wykorzystując stacjonarne przyrządy siłowe. Mniej więcej półtora roku temu zdiagnozowano u mnie nadczynność tarczycy. W ramach leczenia przed 10 miesiącami, otrzymywałam radioterapię mojej tarczycy. Aktualnie zażywam Synthroid® i poziom mojego hormonu tarczycy powrócił do normy.

Nie mam ograniczeń aktywności i nie doświadczam dłużej objawów nadczynności tarczycy. Sporadycznie odczuwam zmęczenie, którego nie potrafi wyjaśnić żaden z moich lekarzy. Razem z mężem nurkujemy zwykle dwa razy w roku podczas urlopu, lecz obecnie nie nurkowaliśmy już od ponad dwóch lat. Czy istnieją jakieś problemy z nurkowaniem pod wpływem Synthroidu lub po odebraniu radioterapii tarczycy?

Zapytanie z Ohio
Odpowiedź: Uczestnictwo w nurkowaniu rekreacyjnym jest zwykle uznawane jako niebezpieczne dla osób z aktywną, nieleczoną nadczynnością tarczycy. Tarczyca jest niezbędnym organem, który wydziela hormon pomagający regulować metabolizm organizmu. W nadmiernych ilościach, hormon ten może zwiększać częstość uderzeń serca, powodować upośledzenie pracy serca i problemy z oddychaniem (krótki oddech), zmieniać ciężar ciała i powodować poważny niepokój. Przy nieleczonej nadczynności tarczycy, jej hormon może być nagle uwolniony w dużych ilościach, powodując ostre objawy, które mogłyby być wyjątkowo osłabiające, gdyby wystąpiły u zanurzonego nurka.

W naszym przypadku, nadpobudzenie gruczołu tarczycy (nadczynność tarczycy) zostało wyleczona radioaktywną jodyną, która osłabia funkcjonowanie tarczycy i zmniejsza ilość wytwarzanego hormonu. Po leczeniu nadczynności tarczycy, poziomy jej hormonu często spadają poniżej normalnego (zwanego niedoczynnością tarczycy), lecz brakujący hormon można zastąpić przez L-thyroxine (Synthroid®), syntetyczny substytut, przywracający normalne poziomy hormonu tarczycy we krwi.

Możecie powrócić do nurkowania, jeżeli macie normalne poziomy hormonu, jeżeli objawy nadczynności tarczycy ustąpiły, jeżeli nie macie innych problemów zdrowotnych i jeżeli możecie osiągnąć stosowny poziom wydolności fizycznej.
Pani niewyjaśnione zmęczenie może być pozostającą przeszkodą, lecz, jeżeli lekarz wyrazi zgodę, program fizycznej sprawności, włączając zmniejszenie wagi, może pomóc w powrocie do normalnego poziomu wytrzymałości.

Nurkować, czy nie nurkować
Chociaż nieleczona nadczynność tarczycy (podobnie jak inne choroby lub niedomagania) dyskwalifikuje do nurkowania, leczona nadczynność tarczycy, bez objawów – już nie. Kluczem do pozostania przy nurkowaniu ze zdiagnozowanym stanem medycznym, jak nadczynność tarczycy, jest kontynuacja leczenia zapisanego przez lekarza, okresowe monitorowanie i regularne kontrole.

Pytania?
Piszcie do medical@daneurope.org Jeżeli ulegliście wypadkowi nurkowemu, pomoc jest ciągle dostępna na gorącej, 24-godzinnej linii ratunkowej DAN, pod numerem +39 06 4211 8685 / +39 06 4211 5685

Rady dotyczące zdrowia

Jeżeli nie jesteście jeszcze zaangażowani w program zachowania zdrowia, oto kilka sugestii, jak go rozpocząć:

- Unikać lub ograniczyć w codziennej diecie pokarmy wysokotłuszczowe.
- Nie palić.
- Używać alkoholu tylko umiarkowanie.
- Uczestniczyć w programie regularnych ćwiczeń co najmniej trzy razy w tygodniu.
- Poszukać porady swojego lekarza rodzinnego odnośnie zmian stylu życia i częstych kontroli.

Koszt i korzyść

Utrzymanie dobrego zdrowia wiąże się z pewnymi kosztami finansowymi: okresowe wizyty lekarskie, badania laboratoryjne i kontrole nie są bezpłatne.

Jednakże, podobnie do nurkowania, kontynuowane utrzymanie swojego dobrego zdrowia stanowi solidną inwestycję w radosną przyszłość.

Informacje o autorze

JOEL DOVENBARGER, wiceprzewodniczący DAN Medical Services, jest w DAN od roku 1985. Zawodowy lekarz od 30 lat, Dovenbarger rozpoczął pracę jako dyplomowany pielęgniarz w 1976, a w 1982 roku rozpoczął swoją działalność w medycynie nurkowej i hiperbarycznej w laboratorium F.G. Hall Lab, w centrum medycznym Duke Medical Centre.