

## Тест за самооценка на състоянието на щитовидната жлеза



[1]

Щитовидната жлеза играе огромна роля в обменните процеси. Недостигът или излишъкът на един или няколко от хормоните, които тя произвежда, се отразява отрицателно както на цялото състояние на организма, така и на отделни негови органи – кости, зъби, кожа.

Предлагаме ви настоящия тест , който ще ви помогне да разберете какво е състоянието на вашата щитовидна жлеза. Отговоряйте на въпросите с „да“ или „не“.

За всеки отговор „да“ на всеки от въпросите се полага по една точка, а за всеки отговор „не“ – по нула точки.

### ТЕСТ ЗА ЖЕНИ

1. Страдате ли от повишена сънливост/ безсъние ?
2. Усещате ли вялост и обща слабост през последните 2-3 месеца?
3. Намаляла ли е вашата работоспособност?
4. Увеличило ли се е теглото ви в последно време, при условие, че сехраните по същия начин?
5. Изпотявате ли се по-интензивно?
6. Изпитвате ли повишена нервна възбудимост?
7. Усещате ли отслабване на паметта?
8. Безпокои ли ви забавен пулс?
9. Имате ли непоносимост към студ?
10. Установили ли сте повишаване на холестерола?
11. Имате ли анемия?

## ТЕСТ ЗА МЪЖЕ

1. Имате ли проблеми с ерекцията?
2. Имате ли нарушено либидо или полова дисфункция?
3. Случвало ли се е да изпитвате треска в последно време?
4. Забелязвате ли дискомфорт, подутина или болки в шията?
5. Усещате ли трудно и болезнено преглъщане?
6. Вашите близки споделят ли, че усещат у вас забавяне на говора?
7. Появява ли ви се често „буца“ в гърлото?
8. Гласът ви спаднал ли или е станал хриплив?
9. Усещате ли, че чувате по-слабо?
10. Появяват ли ви се често отоци, особено на лицето?
11. Забелязвате ли ноктите ви да са станали чупливи или да имате косопад?
12. Кожата ви станала ли е прекалено суха и грапава?
13. Имате ли усещането, че кожата ви е прекалено бледа или с жълтеникав оттенък?

### Оценка на резултатите

- Ако сте събрали от 0 до 3 точки, нямате основание да се притеснявате за щитовидната си жлеза. С нея всичко е наред.
- От 3 до 7 точки – нужно е да изострите вниманието си относно този важен орган и да си направите изследвания за хормоните на щитовидната жлеза, както и ултразвуково изследване. Разбира се, непременно се прегледайте при ендокринолог. Нищо няма да ви коства.
- Ако сте събрали от 7 до 11/13 (само за мъжете) точки, колкото може по-бързо си запишете час за ендокринолог. Този резултат означава значително понижаване функцията на щитовидната ви жлеза.

---

#### Уеб адрес:

<https://www.nadejda-bg.net/bg/zdraven-buletin/test-za-samoocenka-na-sstoyanieto-na-shchitovidnata-zhleza>

#### Връзки

[1]

[https://www.nadejda-bg.net/sites/default/files/styles/800px\\_width/public/test\\_shtitovidna\\_zhleza.png?itok=nRL2\\_NL3](https://www.nadejda-bg.net/sites/default/files/styles/800px_width/public/test_shtitovidna_zhleza.png?itok=nRL2_NL3)