

PERYFERIA

# Barbara

Po dwunastu długich latach Barbara była wolna. Dosłownie. Pewnego wiosennego popołudnia po prostu wypuszczono ją po odsiadce w więzieniu słynącym z najgorszych warunków i najostrzejszych strażników. Był to dom dla zwyrodnialczyń, morderczyń i przestępczyni wszelkiej maści. Wśród nich ona – co prawda prawie od zawsze umoczona w lewe interesy, machloje, powiązana z drobniejszymi i większymi przestępstwami, ale jednak piękna i zadbana. Teraz wychodziła wychudzona, pomarszczona i zmęczona. Paczka papierosów dziennie kupowana zamiast kremu pod oczy zrobiła swoje. Była ledwo po czterdziestce, wyglądała na sporo więcej, choć dawniej zawsze uważano ją za młodszą, niż była.

Na dodatek Baśka wyszła z jedną torbą starych, niemodnych ubrań i właściwie to było wszystko, co wtedy miała. Nikt na nią nie czekał, od dłuższego czasu nikt do niej nie pisał ani jej nie odwiedzał. Ale wiele osób doskonale wiedziało, kiedy wychodzi. A ona wiedziała, że nie przepuści wszystkich tych niegodziwości i upokorzeń, które spotkały ją przez ostatnie lata.

Kiedyś miała wszystko. Była cichą postacią wielkiego, smutnego miasta. Prowadziła niewielki bar, bez szyldu, bez charakterystycznego wejścia, ale kto go miał znaleźć, ten go znalazł. Baśka była w stanie załatwić wszystko – od każdego rodzaju narkotyków po broń. I oczywiście dziewczyny. Znajdowała takie, które potrzebowały pomocy, zgarniała je z ulicy, czasem same się do niej zgłaszały. Baśka miała w kieszeni prawie każdą liczącą się personę tego miasta. Wiele osób z pierwszych stron gazet gdzieś kiedyś przewinęło się przez jej lokal. Mimo to zbyt wielu z nich było na rękę, żeby poszła siedzieć.

Pierwszym miejscem, do którego się udała po wyjściu z odsiadki, była kosmetyczka. Potem fryzjer i zakupy. Pieniądzy miała tyle co kot napłakał, ale nie mogła wyglądać jak łachmaniara. Później poszła na obiad do niegdyś najlepszej knajpy w mieście, która stała się dość obskurnym lokalem, do którego zaglądali nieliczni starzy bywalcy. Poszła tam zjeść pierwszy od dawna porządny posiłek i śledzia z buraczkami, który śnił jej się po nocach. I poszła tam także po to, żeby się pokazać – wiedziała, że ta półgodzinna wizyta już sama w sobie załatwi wiele.

Nie myliła się. I tak też powoli przystąpiła do snutego w jej głowie przez lata planu zemsty. W pierwszej kolejności odwiedziła prokuratora, niegdyś jednego z jej najwierniejszych klientów, a później jedną z osób, która ją pograżyła. Nie zastała go jednak w domu, więc pozwoliła sobie na niego poczekać i w tym czasie pobawić się z dwójką jego dzieci, bo opiekunka zapewniała, że wróci za moment. Gdy stanął w drzwiach, upuścił z przerażenia zakupy. Rozmowa była krótka, wyszli razem do kuchni, w której Baśka jedynym ruchem przytknęła go do ściany, ścisnęła za przyrodzenie i drugą ręką przycisnęła mu do niego nóż. Na nic więcej się nie zdecydowała – patałach rzadkiej wody, ale był jej jeszcze potrzebny cały.

Później po kolei odwiedziła wszystkich dawnych współników i wiernych klientów. Większość z nich wyszła z więzienia z krótkimi wyrokami albo nie poszła do niego wcale. Niemal wszyscy za to sypali i ją pograżyli. Nie była już tak łaskawa jak w przypadku prokuratora, który był jej jeszcze potrzebny. Korzystała z pomocy dwóch przypakowanych ochroniarzy, którzy bez zastanowienia na jej rozkaz wywelekali nieszczęśników z domu.

Kilka pobić, okaleczeń, wybitych zębów czy posiniaczonych twarzy nie wyrównało jej rachunków, ale na trochę zaspokoilo żądze zemsty.

Po tym wszystkim Barbara postanowiła zadbać o swoje interesy i odzyskać to, co utraciła. W kilka dni odnalazła swoją dawną najlepszą pracownicę – bystrą, bardzo ładną, z której postanowiła zrobić swoją asystentkę. Dziewczyna w tym czasie dorosła, skończyła studia, wypiękniała i dojrzała, a na dodatek zgodziła się bez zająknięcia. Tym bardziej że Barbara nie chciała mieszać się już w brudne sprawy – oprócz planów zemsty miała w więzieniu wystarczająco dużo czasu, żeby opracować biznesplan.

Zainwestowała w markę odzieżową, którą rozkręciła tak, że po niespełna roku otwierała czwarty sklep. Wtedy też ruszyły jej sklepy jubilerskie. W planach miała też kilka innych pomysłów, ale nie chciała przedobrzyć. Nie uciekła z miasta, chodziła po nim z podniesioną głową, wreszcie z dobrą fryzurą i makijażem. Kto wie, gdzie by była, gdyby nie odsiadka – teraz, gdy zaczęła wszystko od nowa, była naprawdę dumna. Miasto znów było jej.

ZDROWIE

## Kapryśna tarczyca

Niewiele chorób ma tak charakterystyczne i wyraźne objawy jak schorzenia tarczycy. Przerośnięte wole, czyli pogrubienie szyi, jednoznacznie wskazuje, że działanie tego gruczołu jest zaburzone, podobnie jak ostra wysypka informuje o ospie, a żółty odcień cery o żółtaczce. To, co widziane przez zewnętrzny obserwatora, jest też groźne od wewnątrz, ponieważ wole może powodować uczucie ucisku na szyi oraz utrudniać oddychanie i połykanie. Wielu chorych dowiaduje się o kłopotach z tarczycą, dopiero gdy pojawia się ten późny objaw, dlatego statystyczne występowanie np. niedoczynności tarczycy może być zanizone.

Tarczyca to niewielki gruczoł wydzielania wewnętrznego, który znajduje się w przednio-dolnej części szyi. Ważący 15–30 gramów organ odpowiada za wytwarzanie hormonów kontrolujących ciepłotę ciała i właściwą przemianę materii. Wpływa również na funkcjonowanie układu nerwowego, pokarmowego i rozrodczego. Tarczyca wytwarza trzy hormony: trójiodotyroninę (T<sub>3</sub>), tyroksynę (T<sub>4</sub>) i kalcytoninę, które odgrywają bardzo ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego, krążenia oraz ruchu. Decydują również o poziomie syntezy białek oraz stopniu zużycia tlenu w komórkach i gospodarce wapniowo-fosforanowej organizmu.

### NIE (DO) CZYNNIA DO ODWOŁANIA

Gdy tarczyca wydziela niedostateczną liczbę hormonów, rozwija się ogólnoustrojowa choroba zwana niedoczynnością tarczycy (hypothyreosis). Według badań niedoczynność tarczycy dotyka aż 1–6 proc. osób do 60. roku życia, a częstość występowania

wzrasta z wiekiem. W pewnych regionach około 5 proc. populacji cierpi w jakimś stopniu na tę chorobę. Siedem razy częściej występuje ona u kobiet, czego przyczyną może być m.in. ciąża, która chwilowo zmienia funkcjonalność tarczycy.

Przyczyny niedoczynności tarczycy mogą być rozmaite – od choroby autoimmunologicznej, przez zabieg operacyjny lub leczenie radiojodem, po uraz mechaniczny. Również przebyta choroba Hashimoto (przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy) może skutkować niedoczynnością, ponieważ powoli niszczy tarczycę i prowadzi do zmniejszenia produkcji hormonów. Okresowa niedoczynność tarczycy może być komplikacją po przebytym zapaleniu tarczycy. Również leczenie nowotworów poprzez napromienianie okolicy szyi może po wielu latach skutkować rozwojem tej choroby.

Oddzielnie klasyfikowana jest pierwotna niedoczynność tarczycy, która jest spowodowana uszkodzeniem gruczołu tarczycowego. Jeśli przyczyną jest niedobór hormonów tarczycy wynikający ze zmniejszonej stymulacji ze strony przysadki mózgowej, ten rodzaj niedoczynności tarczycy nazywamy wtórnym.

### OBJAWY

Niedoczynność tarczycy pociąga za sobą spowolnienie metabolizmu, co objawia się przede wszystkim przyrostem masy ciała, ale też innymi symptomami, m.in. sennością, osłabieniem, marznięciem oraz pogrubieniem głosu. Spadek tempa metabolizmu powoduje też nasilające się osłabienie, senność, apatię oraz szybsze męczenie się nawet po niewielkim wysiłku. Włosy stają się bardziej łamliwe, wysuszone oraz zaczynają wypadać. Ze względu na zmniejszony przepływ krwi

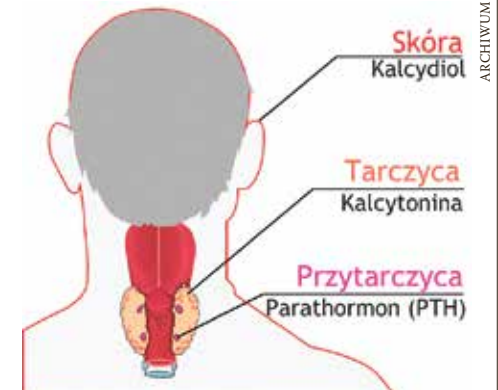
i zahamowanie czynności gruczołów łojowych oraz potowych skóra staje się sucha, szorstka, blada. Występuje również nadmierne rogowacenie skóry – tzw. objaw brudnych kolan lub łokci. Chorzy z niedoczynnością często skarżą się na bóle i skurcze mięśni oraz obrzęki, które są wynikiem zatrzymania wody w organizmie. Rzadziej oddają moc, a w stawach kolanowych, na twarzy, rękach i powiekach pojawia się opuchlizna, przez co rysy twarzy są zniekształcone. Obrzęk strun głosowych i języka skutkuje ochrypłym, zmienionym głosem.

Chorzy na niedoczynność tarczycy uskarżają się też na zmiany w samopoczuciu psychicznym i formie intelektualnej. Odczuwają objawy depresji, a także pogorszenie sprawności intelektualnej, trudności w skupieniu uwagi, zaburzenia pamięci oraz nastroju.

Nieleczona niedoczynność tarczycy może prowadzić do chorób serca i układu krążenia, niepłodności, a w skrajnych przypadkach do przełomu tarczycowego i śpiączki hipometabolicznej, które bezpośrednio zagrażają życiu.

### LECZENIE

Walka z niedoczynnością tarczycy polega na regularnej suplementacji brakujących hormonów tarczycy, czyli na przyjmowaniu preparatów tyroksyny (lewotyroksyny). Tyroksyna podlega przemianie w organizmie w inny hormon, trójiodotyroninę. Na początkowym etapie choroby ważne są regularne pomiary stężenia hormonu TSH, wykonywane co 6–12 tygodni. Gdy niedoczynność tarczycy zostanie wyrównana, badania są prowadzone co 6–12 miesięcy. Terapia lekowa i okresowe badania są konieczne przez całe życie. Ważne jest regularne przyjmowanie lewotyroksyny – najlepiej o tej samej porze, zwykle rano,



koniecznie na czczo, 30–60 min przed posiłkiem. Właściwe rozpoznanie niedoczynności tarczycy i podjęcie systematycznego leczenia pozwala nieomal całkowicie zlikwidować objawy niedoczynności gruczołu tarczycowego.

### PROFILAKTYKA

W przypadku niedoczynności tarczycy ważne jest wczesne rozpoznanie i rozpoczęcie leczenia. Można zapobiegać tylko niektórym postaciom tej choroby, przede wszystkim wynikającym z niedoborów jodu. Obecnie takie przypadki zdarzają się rzadko ze względu na wzbogacanie w jod soli kuchennej dostępnej w sklepach. W zapobieganiu niedoczynności wrodzonej istotne znaczenie mają badania przesiewowe (oznaczanie poziomu hormonu TSH u wszystkich noworodków zaraz po urodzeniu). Pomoc może też właściwie zbilansowana dieta, która dostarcza odpowiednią ilość jodu. Przed jego niedoborem chroni nas spożywanie soli kuchennej jodowanej i wprowadzenie do diety ryb morskich, a w przypadku niemowląt wzbogacanie jodem mieszanek mlekozastępczych.