ПОРАДИ

ТТГ: норма у жінок, підвищений і знижений рівень, вагітність

23 листопада 2026 р. · 5 хв читання

Що показує аналіз на ТТГ, яка його норма у жінок, що означає підвищений чи знижений рівень і на які значення орієнтуються при плануванні вагітності й ЕКЗ.

ТТГ — тиреотропний гормон. Його виробляє не щитоподібна залоза, а гіпофіз, і працює він як регулятор: коли залоза виробляє замало гормонів, гіпофіз виділяє більше ТТГ, щоб її підштовхнути, коли забагато — менше. Тому ТТГ змінюється раніше, ніж гормони самої залози, і саме з нього починають перевірку щитоподібної залози.

Яка норма ТТГ у жінок

Для дорослих більшість лабораторій вказують межі приблизно 0,4–4,0 мМО/л. Точні цифри залежать від методу, тому орієнтуйтеся на референс у своєму бланку. Норма однакова для жінок і чоловіків, з віком верхня межа трохи зростає. Для планування вагітності й самої вагітності діють окремі значення — про них нижче.

Один результат трохи поза межами — ще не діагноз. ТТГ коливається протягом доби, підвищується після перенесеної хвороби, змінюється на тлі деяких ліків. Тому пограничне значення зазвичай перевіряють повторно через кілька тижнів, разом із вільним Т4.

Підвищений ТТГ: що це означає

Високий ТТГ означає, що залоза не встигає виробляти достатньо гормонів і гіпофіз її «підганяє». Цей стан називають гіпотиреозом. Він буває двох видів:

- субклінічний — ТТГ підвищений, а вільний Т4 у нормі; часто ніяк себе не проявляє

- явний — ТТГ підвищений, вільний Т4 знижений

Найчастіша причина — автоімунний тиреоїдит (Хашимото), коли імунна система поступово пошкоджує залозу. Його підтверджують антитіла до ТПО. Рідше гіпотиреоз спричиняють нестача йоду, операція на щитоподібній залозі чи лікування радіоактивним йодом, деякі ліки.

Ознаки гіпотиреозу розвиваються поволі й легко списуються на втому: сонливість, мерзлякуватість, сухість шкіри, випадіння волосся, закрепи, набір ваги, пригнічений настрій, рясні або нерегулярні менструації.

Лікують гіпотиреоз левотироксином — таблеткою того самого гормону, якого бракує організму. Дозу підбирають за ТТГ. Чи лікувати субклінічний гіпотиреоз, лікар вирішує з урахуванням віку, антитіл і планів на вагітність.

Знижений ТТГ: що це означає

Низький ТТГ найчастіше означає, що залоза виробляє забагато гормонів і гіпофіз її пригальмовує. Це гіпертиреоз. Його причини — дифузний токсичний зоб (хвороба Грейвса), вузли, що самі виробляють гормони, запалення залози, а також завелика доза левотироксину.

Ознаки — серцебиття, пітливість, тремтіння рук, схуднення попри добрий апетит, дратівливість, безсоння, рідкі й скупі менструації. Щоб знайти причину, обстеження доповнюють вільними Т4 і Т3, антитілами до рецептора ТТГ і УЗД щитоподібної залози.

Не кожен низький ТТГ — хвороба: на початку вагітності він знижується в нормі.

Щитоподібна залоза, цикл і безпліддя

Гормони щитоподібної залози впливають на овуляцію. Гіпотиреоз може порушувати цикл, пригнічувати овуляцію й підвищувати пролактин, гіпертиреоз — робити менструації рідкими й скупими. Нелікований гіпотиреоз пов'язаний із вищим ризиком викидня. Тому ТТГ входить у базове обстеження перед вагітністю і перелік аналізів перед ЕКЗ.

Плануючи вагітність або ЕКЗ, багато лікарів орієнтуються на нижчу ціль — ТТГ до 2,5 мМО/л, особливо якщо є антитіла до ТПО. Рекомендації тут неоднозначні, тож чи потрібне лікування при ТТГ між 2,5 і 4, вирішують індивідуально.

ТТГ під час вагітності

У першому триместрі гормон вагітності ХГЛ частково діє як ТТГ і сам стимулює щитоподібну залозу. Тому ТТГ знижується, іноді нижче звичайної межі. Якщо вільний Т4 при цьому в нормі, це фізіологія, а не хвороба.

Водночас потреба в гормонах щитоподібної залози зростає: у перші місяці, поки власна залоза дитини ще не працює на повну, її розвиток залежить від гормонів матері. Для вагітних застосовують окремі норми ТТГ для кожного триместру. Якщо лабораторія їх не вказує, у першому триместрі верхньою межею зазвичай вважають близько 4,0 мМО/л.

Якщо ви вже приймаєте левотироксин, повідомте лікаря, щойно тест на вагітність позитивний: дозу зазвичай підвищують уже на ранніх термінах, а ТТГ у першій половині вагітності контролюють приблизно раз на місяць.

Як здавати аналіз на ТТГ

- зранку, бажано натщесерце; для контролю — щоразу в один і той самий час
- якщо приймаєте левотироксин — до ранкової таблетки
- біотин і вітамінні комплекси з ним можуть спотворити результат: скажіть лікарю, зазвичай їх припиняють за 2–3 дні до аналізу

- не здавайте аналіз у розпал гострої хвороби, якщо це не терміново

Для першої перевірки досить ТТГ. Якщо він поза нормою, лікар додасть вільний Т4 і антитіла до ТПО. Здати аналізи можна в клініці — ТТГ і гормони щитоподібної залози: ціни й підготовка.

Коли звертатися до лікаря

Якщо ТТГ поза референсом, ви помітили описані симптоми, на УЗД знайшли вузол або ви плануєте вагітність, покажіть результати лікарю. Записатися на прийом можна онлайн.

Стаття має інформаційний характер і не замінює консультацію лікаря. Діагноз і лікування визначає лікар за результатами обстеження.