

—*Всё, что вы ещё*—  
НЕ ЗНАЛИ  
О ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЕ



ГРЕКОВА ТАТЬЯНА  
ИВАНОВНА — ПРОФЕССОР,  
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

ЕЙ ПРИНАДЛЕЖАТ:

- БОЛЕЕ 200 НАУЧНЫХ РАБОТ,
- 12 ПАТЕНТОВ,
- 7 КНИГ ПСИХОЛО-  
ГИЧЕСКОГО ЖАНРА,
- 2 МОНОГРАФИИ...



— ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК —

ТАТЬЯНА  
ГРЕКОВА

СОВМЕСТНО С НАДЕЖДОЙ МЕЩЕРЯКОВОЙ  
— ВРАЧОМ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ —

Татьяна Грекова

**Все, что вы еще не знали  
о щитовидной железе**

«Центрполиграф»

2014

## **Грекова Т. И.**

Все, что вы еще не знали о щитовидной железе / Т. И. Грекова —  
«Центрполиграф», 2014

Это книга, мотивирующая все знать о своем здоровье. Мотивирует она с юмором, на примере заболеваний, связанных со щитовидной железой. Основания писать юмористические книги о нашем отношении к своему здоровью имеются. От непонимания ситуации со своим здоровьем можно маяться долго, до смешного. Мучиться тогда, когда множество болезней сегодня лечатся легко, с улыбкой на устах. Тем не менее миллионы людей живут из-за них вечно умирающим лебедем. Данная книга – первая в России и, возможно, в мире – рассказывает с юмором о связи нашей психологии с болезнями щитовидной железы и другими болезнями тела и души. Такая связь почему-то остается тайной даже для ряда докторов. Маски неведения проблем со здоровьем испортили профессиональную и личную судьбу героини книги Милы, отупив ее, лишив успеха, либидо и воли к жизни. Двадцать пять врачей ошиблись в ее диагнозе. Победила лишь доктор Леди Искренность. В основе роковой истории Милы лежит реальная история болезни. Эта ироничная научно-популярная книга – для широкого круга читателей, в том числе как легкое чтение для врачей-эндокринологов и докторов разного профиля, настоящих и будущих.

## Содержание

Предисловие от авторов	6
Годы и здоровье от ума и стратегии жизни: ФАКТОРЫ Долголетия и ФАКТОРЫ Риска	8
Глава 1	10
Щитовидка жизнь перевернула, а я и не заметила	10
Встреча, окончившая хождение по мукам болезни щитовидной железы	12
Судьбоносное коварство наших некоторых страхов, поведения и щитовидной железы	15
Угадка: интимное знакомство с тиреологией как пример освоения медицинских знаний	19
Глава 2	21
Общемедицинское и Тиреоидное Неведение – что за фрукты?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Татьяна Грекова, Надежда Мещерякова

## Всё, что вы ещё не знали

### о щитовидной железе

*Посвящается людям, чьи разноцветные мысли были нам как прививки оптимизма от любой боли. Как инсулин при диабете, тироксин при гипотиреозе. Это врачи и писатели – наши друзья, влюбленные в литературу и медицину. В нашей книге слышны их мудрые голоса.*

*Посвящается людям, умеющим улыбаться сквозь слезы и в случае необходимости смело шагающим к врачам.*

*Авторы выражают благодарность редакторам издательства «Центрполиграф» за исключительно ценные советы при редактировании книги, за способность видеть возможности, которые не разглядел бы никто другой. Это – божественный дар.*

© Грекова Т., Мещерякова Н., 2014

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

## **Предисловие от авторов**

### **Что делает жизнь болезнью с летальным исходом, или Мы – те, от кого многое зависит, и наша щитовидная железа**

*Дорогие читатели!*

Лишь в конце жизни (любви, работы, лечения) многие узнают, с чего все надо было начинать. Почему так?

Возможно, мы мало читаем книг о теле и душе, недостаточно ходим по врачам, психологам? Может, от этого наша жизнь – болезнь с летальным исходом? Причем болезнь, «приперченная» депрессией, нелюбовью и всем таким прочим.

*Что нам надо ПОНЯТЬ, чтобы так не было с нами лично?*

Да, здоровье и любовь – это вам не просто так, ими надо заниматься! Планово, с научных позиций. Неверно взявшись за здоровье, можно и надорваться. Например, можно передозировать или недодозировать себе йоду и за это жестко заплатить.

*Можно болеть, НО всю жизнь не знать, в чем корень зла...*

Чтобы не попасть в ловушку НЕПОНИМАНИЯ, в которой очутилась многострадальная героиня книги Людмила Гипотиреознова, важно задать себе несколько вопросов.

*А именно...*

#### **Важные вопросы к себе**

- *Если у меня нередко побаливает сердце, дает сбои голова или «потрошки» чудят – отчего это?*
- *Приходится нередко посещать терапевта, гинеколога или уролога? Есть ли тому общая причина?*
- *Легко нарушается настроение, изменен сон? С какой стати?*
- *Проблемы с кожей, волосами, аллергией, кровью? Почему у меня?*
- *ВАЖНОЕ: какие факторы риска и позитивные факторы есть в моем стиле жизни? Как уменьшить негатив?*
- *ГЛАВНОЕ: не идет ли кое-что или все вместе от особенностей генов – наследственности или, допустим, от щитовидки? От факторов риска, которым мы подвержены? От незнания каких-то полезных факторов?*

Многие болезни щитовидной железы с подвохами: они маскируются, проявляются другими болезнями. А врачи об этом все еще забывают!!! Выход – в личном ПОНИМАНИИ сути, верном отношении к здоровью. Однако со всем этим есть проблемки, причем у большинства людей – немедиков.

Увы, множество популярно-просветительских книг о здоровье, к сожалению, носят педантичный или эзотерический характер и не способствуют пониманию сути. Они нередко полны туманных благоглупостей или удручающе серьезны и устрашающе длинны. Иногда их создают народные целители. Порой их пишут угодливые медицинские консультанты. Подобные авторы всегда готовы облагородить любую скудоумную идею в медицине, разумеется, по коммерческим соображениям.

Сегодня фармакология и медицина становятся все более крутым видом бизнеса. Теперь здоровье не купишь за здорово живешь. Разве что хорошая книга о нем не разорит?

**Озаренка**

- *Шутливый афоризм о здоровье изменил ход мыслей, и я помчалась к врачу...*
- *Миллионы людей имеют испорченную судьбу, здоровье, не понимая, почему все испорчено. Иногда дело в психологии, генах или в скрытых болезнях, например щитовидной железы.*
- *Многие сами портят себе жизнь и даже не знают об этом. Причина: они не интересуются хорошими книгами о здоровье и психологии.*
- *Ежесдневное главное обязательство: не предавать самого себя, а значит – свое здоровье.*
- *Иных не опускают в могилу – они сами туда сходят, делая не то, что нужно здоровью, а наоборот.*
- *Когда думаю о смерти, спохватываюсь и... начинаю читать хорошие книги о здоровье...*

Стоп, осторожно! Если популярные книги о здоровье пишут эзотерики, то они обычно объясняют события «демонологией». Знаете ли, даже и работу щитовидной железы. Неудивительно. Что научного можно ждать от людей, которые верят в «дурной глаз»? Как говорится, поймите нас правильно, прикиньте сами...

В нашей книге о подвохах здоровью все объективно, как и в реальности, полной медицинских ошибок. И все честно. Искренне признаемся: здесь вы встретите и Безрадостные Новости для женщин. Например, барышни чаще мужчин страдают болезнями щитовидной железы, которые долго не диагностируются. Но безрадостные факты перекрываются Прекрасной Новостью для всех, можно сказать, золотыми словами...

#### **Золотые слова да услышь разумная голова...**

- *Абсолютное большинство патологических процессов в нашем организме хорошо лечатся, предотвращаются, компенсируются и все такое прочее. НО! Важно вовремя разобраться, что, как и почему.*
- *Главное – вовремя найти корень зла проблем со своим здоровьем и вывести его на чистую воду.*
- *Лучше семь раз тяжело заболеть, чем один раз легко умереть от медицинского неведения! Лучше получить не очень приятный диагноз от медиков, чем ухудшить прогноз своей жизни из-за неведения, незнания.*

В отношении щитовидной железы картина стала отрадной с появлением хорошо изученных лекарств: L-тироксина, препаратов йода и других. Читайте и убеждайтесь, если вам будет угодно!

Даже если у вас сверхздоровье, книга мотивирует вас ценить свое здоровье. Она просветит и даст улыбнуться. Улыбка, как известно, ДАР богов смертным. Кроме того, дарим вам перечни факторов здоровья и долголетия, чтобы вы задумались: а дарю ли я сам себе годы жизни и здоровья?

## **Годы и здоровье от ума и стратегии жизни: ФАКТОРЫ Долголетия и ФАКТОРЫ Риска**

Концепция Факторов Долголетия и Факторов Риска для здоровья действует сегодня в научной медицине. Ее суть: в основе большинства болезней лежат факторы риска. Многие из них – это наши вредные привычки или ошибки ОБРАЗА жизни, СТИЛЯ жизни. Мы сами нередко гробим свое здоровье и укорачиваем жизнь. За это несем ответственность. Что делать? Для начала кое-что понять, осознать, например...

Нет, мне не надо нервничать:  
Мне это может все испортить!  
Тут надо в суть проблем взглянуть,  
Ведь жизнь не сахар и не тортик...

К счастью, в нашей власти возможность ПОЗНАВАТЬ актуальное для здоровья.

Для этого важно ГЛОБАЛЬНО, СТРАТЕГИЧЕСКИ рассматривать ситуацию со здоровьем – куда мы идем, что будет завтра, послезавтра, через год, 5 и 25 лет? Конечно, все точно не спрогнозируешь, но часть предначертаний судьбы, генов можно убрать или ослабить, отсрочить.

Мы можем вносить в свою жизнь Факторы Долголетия и Здоровья, а избавляться от Факторов Риска, ослаблять их. Примем ЖЕЛЕЗНЫЙ закон жизни: мы все умрем, но и от нас зависит, кому и сколько будет дано и какое качество жизни мы будем иметь.

### **Жизнь продлевают факторы:**

1. Качественные медуслуги + 8 лет. В нашей силе вовремя понять, какие услуги нам нужны и где их взять.
2. Позитивное восприятие жизни + 7,5 лет.
3. ЗОЖ – Здоровый образ жизни + 5 лет.
4. Счастливый брак + 5 лет.
5. Любимая работа или хобби + 5 лет.
6. Друзья, компания, домашние животные + 2 года.
7. В целом – хорошие медицина, работа, семья + 15 лет.

### **Жизнь укорачивают**

1. Курение, особенно после сорока – 10 лет.
2. Отсутствие качественных медуслуг – 9 лет.
3. Ожирение – 9 лет, лишний вес – 3 года.
4. Частые длительные стрессы – 3–4 года.
5. Жизнь рядом с крупной автомагистралью – 2,2 года.
6. Гиподинамия, сидячий образ жизни – 10 лет.
7. Вместе – курение и ожирение – 14 лет.
8. Некоторые болезни, протекающие скрыто – под масками, что приводит к позднему диагнозу и лечению.

В частности, маскированы некоторые болезни щитовидной железы. Поскольку с масками болезней трудно разобраться даже некоторым врачам, мы дарим вам возможность задуматься:

а что вы можете тут сделать сами – для себя, любимого. Сбросим карнавальные маски! Хватит нам КАРНАВАЛА в жизни, Интернете и вообще...

Мы подскажем ВАМ общие тактики САМОСБЕРЕЖЕНИЯ – на примере болезней щитовидной железы. Когда вы пройдетесь по врачебным кабинетам с нашей героиней, вы многое поймете о разборках со здоровьем...

*Внимание!* Исследования уверяют, что несложные, доступные действия добавляют нам 3–5 лет жизни. Так ли это на самом деле? Не совсем. Нередко журналисты, трактуя результаты исследований, обращают некатегоричные заключения ученых в яркие цифры прибавляемых, вычитаемых лет. НО! Тенденция в целом – верна.

*Разумные читатели!*

Неужели нам свое здоровье до лампочки? Стратегически и тактически мы бросаем годы жизни коту под хвост? Живем стихийно, хаотично, в угоду глупым страхам и желаниям? Тогда какие лампочки-мотивы должны зажечься в нашем мозге, чтобы мы оценили бесценный дар жизни, нашего жизненного пути? Правда в том, что порой у нас в мозгу горит одна, да не та лампочка – не тот МОТИВ наших действий, даже в отношении здоровья.

Значит, верно мотивируемся и выбираем хороший **ЖиМ** – **Жи**зненный **Ма**ршрут.

На минуточку вникнем в слова психолога К. А. Абульхановой, издавшей в 1991 году книгу «Стратегия жизни». *«Проблема жизненного пути может стоять только так: каждый, кто хочет сознательно строить свой жизненный путь, должен познакомиться с психологическими механизмами, присущими личности, чтобы лучше узнать себя, свои особенности. От СТИХИЙНОГО способа жизни человек может перейти к такому, который он может определить сам...»*

Например, вашей жизненной стратегией может стать стратегия «Жизнь по правилам, жизнь для жизни, жизнь как творчество», а не «Жизнь против жизни, жизнь как предисловие».

*Читатели*, будьте готовы принять суровую ПРАВДУ книги, но заметьте ее позитив, мудрость, научность, психологичность и ЮМОР! Может, ознакомившись с болезнями на примере щитовидки, вы будете очень АККУРАТНО относиться к здоровью вообще?

## Глава 1

# На ошибках учатся, после них лечатся, или Моя судьба-индейка от непонимания и щитовидная железа

## Щитовидка жизнь перевернула, а я и не заметила

Итак, все началось со мной где-то лет пятнадцать назад. Произошедшее перевернуло всю мою жизнь. Я же, о святые угодники, даже и не заметила! НЕ ПОНИМАЛА многого важного для жизни, увы...

Не повела, как говорится, ни ухом, ни носом, ни другими частями тела. Не заметила суперфакта по парадоксу: когда мы видим тяжелые проблемы, болезни у других, то оптимистично полагаем: *«Эта чертовщина не произойдет со мной!»*



Случилось это именно со мной, дамой со стандартным именем Люда и обычным высшим техническим образованием. Правда (о, моя гордость и Божий дар!), образованием, завершенным дипломом с отличием.

Конкретно произошло вот что. Для меня, бывшей отличницы, всегда было жаль потратить напрасно и десять минут жизни. А тут вылетело в трубу десятилетие с гаком! Как-то незаметно я стала сдавать одну жизненную позицию за другой. По непонятным причинам, связанным со здоровьем и мозгами. Фигурально выражаясь, я будто получила пыльным мешком по голове, неизвестно от кого и за что. Это когда-то здоровье, мягко выражаясь, фонтанировало, а грубо и неблагозвучно говоря, просто перло из меня.

Я скакала по жизни, как лошадка, носилась, знаете ли, будто сайгак. Да! Я постоянно чувствовала, что могу разгружать вагоны и за мной не заржавеет...

Теперь обо всем по порядку.

Что возникает в голове у среднего обывателя от слов ЙОД и щитовидная железа? У меня лишь проскальзывала в голове мысль Дейла Карнеги: *«Если вашей щитовидной железе в утробе матери не хватает нескольких микрограммов йода, то вы родитесь кретинном».*

По логике в каждом должно было бы проявиться хотя бы игривое любопытство: почему так сурово?

Однако кто из немедицинской братии всерьез задумывается над такими «мелочами»? Вообще, наука полна противоречий, нестыковок, неясностей и так далее. Нет в ней факта, который нельзя было бы извратить. Мало ли что он там писал, этот Карнеги! Мало ли какую околесицу гордят ученые!

Вот так далеко все проблемы со здоровьем находились тогда от меня. Ах, так ли далеко?

Господи милостливый, но болезни уже зрели во мне. Были во мне, но как бы за кулисами. Подло замаскированные от врачей, даже от эндокринологов. Не диагностированные слишком долго – до момента кувырка судьбы. О, как долго из-за них я драматически размышляла: жизнь уходит, глупо уходит, а я будто в склепе. Кто мне поможет выбраться из страшного склепа?

Между тем все мои страсти происходили из-за того, что я наивно полагала: медиформация мне нужна как козе баян, как рыбке зонтик и все такое прочее. Я бы не рассказывала читателям свою историю, если бы она не была **ТИПИЧНОЙ** для многих людей. Правда, у всех свои камни преткновения, свои диагнозы, но наши ошибочные подходы к здоровью, увы, типичны...

### **Озаренка**

- *Болею за себя, чтобы не болеть!*
- *Здоровых людей у нас почти нет, а есть необследованные...*
- *Хочу так жить, чтобы ничего не упустить, особенно данного мне здоровья.*
- *Если бы болезней щитовидной железы не было, эндокринологи их выдумали бы!*
- *Диагностика болезней достигла таких успехов, что здоровых людей не осталось?*
- *К эндокринологии не относится известное печальное положение медицины: пустяки (то есть фигня) не лечатся, а конец (то бишь капец) – неизлечим.*

## Встреча, окончившая хождение по мукам болезни щитовидной железы

О благодатный день! Благодарю Небеса за то, что он был в моей судьбе!

Я счастливейшая из смертных. Наконец-то, наконец выяснилась истинная причина моих страданий! Правда, выяснилась случайно и через столько лет. Пытки, голгофа, угрожающий столб мучений – все позади!

У меня открылись глаза на личные проблемы щитовидной железы после случайной, но все решившей встречи с Профессором – врачом, бывшей школьной подругой. Мы не виделись с ней около двадцати лет. Профессор с ходу поставила мне диагноз болезни щитовидки, портящей жизнь.



Диагноз по внешнему виду?! Именно так. От узанного о себе меня пробивала легкая дрожь. Я была ошарашена. Звезда в ШОКЕ! Вот уж врач-диагност – не пустое место, а исключительное...

Я быстренько окрестила бывшую школьную подругу доктором Леди Искренность за все корректные и элегантные откровения, которые услышала. Очевидно, внешность моя была какая-то по-плохому специфическая. В глазах докторши Искренность я прочитала нечто вроде «Прискорбно, милая, неладно... А ведь когда-то мы с тобою красиво вместе начинали...»

Видимо, выглядела я как кретинка, с надетой на лицо тупой улыбкой № 5. Убойный вид, из-за которого мне было предписано:

– Мила, тебе **СРОЧНО** надо сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы.

Оказывается, подруга детства процветала в области медицинской ТИРЕОИДОЛОГИИ. Вначале я, разумеется, еле выговаривала этот специальный термин. Связан он с греческими словами «тиреоз» – щит и «идос» – вид. Само название щитовидной железы весьма символично. Она – щит, защищающий организм от опасностей. В случае же болезни может стать мечом для организма.

*Щитовидку также называют БАБОЧКОЙ на шее – по форме она похожа на бабочку.*

Термин «тиреоидология» – именно он открыл мне глаза на мою драматическую ситуацию со здоровьем. А когда открываются глаза, мы многое слышим по-другому... Так что

стоит немножко ознакомиться со врачебным сленгом, профмеджаргоном. Научимся немного по-латыни и по-гречески ругаться, чтобы понимать, о чем говорят светила тиреологии.

Все же, чтобы не спотыкаться без конца на трудных словечках, мы придумали для тиреологии игровой термин-синоним **ЩИТОВЕДЕНИЕ**. Его будем использовать для разнообразия. Природоведение проходят уже в первом классе, а щитоведение мы изучим здесь и сейчас.

### **Главные пункты**

- *Тиреология – это раздел эндокринологии, изучающий щитовидную железу. Молодая, бурно расцветающая, перспективная наука. Ее горизонты пока необозримы.*
- *Придет время, когда книги по тиреологии будут расходиться как горячие пирожки. Хотя бы потому, что она касается каждого – почти в каждой семье есть жертвы ее болезней. Самое досадное, что многие из жертв не знают об этом. Эпидемия болезней щитовидной железы **ТИХАЯ, ЗАМАСКИРОВАННАЯ**.*
- *Некоторые гормоны щитовидной железы называются **ТИРЕОИДНЫМИ**, а их нехватка в организме – **ГИПОТИРЕОЗОМ**.*
- *Тиреидные гормоны можно назвать **ГОРМОНАМИ УСПЕХА**, так как состояние с их недостатком – гипотиреоз снижает активность и нарушает деятельность большинства систем организма, включая мозговые извилины.*
- *Клинически гипотиреоз плохо диагностируется даже врачами, так как надевает на себя «маски» разных болезней. Если не проверить в крови содержание гормонов щитовидной железы, можно всю жизнь погибать от гипотиреоза, не зная об этом.*

Почему я так подробно поясняю про тиреологию? Хочу, чтобы как можно больше молодежи, а также много опытных людей освоили эту книгу. Прочитали и наконец-то, наконец узнали судьбоносную правду про щитовидную железу. Может, она давно страдает от йододефицита? Мучается и тихо мстит вашему телу?

Это же сплошь и рядом, знаете ли. Впрочем, если глянуть шире, кто-то страдает, например, от дефицита цинка, избытка фтора или некоторых вредных продуктов, содержащих токсины.

Итак, хватит читать задушевную скукомятину и «дефективы», то-се и все такое прочее. Полезнее познать что-то более научно-медицинское, чем журнал «Вестник банальностей». Чтобы потом не возводить поклеп на врачей из-за своей некомпетентности. Я-то хлебнула горя из-за гнусного **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО** неведения – в моем случае щитовидного неведения. Спасибо, что оно окончилось. А сколько другого неведения по здоровью у нас?..

Я перемоглась как-то. Уцелела. Хоть в этом мне повезло безмерно. Потом фортуна даже расщедрилась и озолотила. Благодаря информации доктора Леди Искренность мои проблемы из акулы-людоедки превратились в мокрого воробья, с которым я элементарно справилась.

### **Озаренка**

- *На фоне слабой щитовидки болезни действуют быстрее, чем лекарства.*
- *Хорошие врачи – настоящие профессионалы и счастливики: им никогда не попадают сложные случаи.*
- *Страшная мысль: каждый третий врач – ниже среднего уровня или несчастливчик, ему все время попадают сложные случаи. Ой-ой, хватает **НЕПРОФЕССИОНАЛОВ** в своей профессии.*
- *Помню, один врач сказал мне: «Бойся нашего брата. Знаешь, сколько людей маются от ошибочных диагнозов и неверного лечения...»*

• *Господи Иисусе, спасибо случайной встрече с хорошим медицинским специалистом! Теперь я всегда благодарю случайность и утверждаю: «Если бы не уличные грабители, иные не узнали бы, как здорово ходить босиком по траве...»*

Конечно, люди хотят точно знать из детективов, как их будут грабить и убивать. А то! Им это очень интересно – мокрое щепетильное дело. Все же полнейший кошмар – не слишком частое событие в судьбе каждого, даже тех, кто с сумасшедшинкой. Суперредкое – по сравнению с основной сутью жизни. Суть же жизни ежечасно связана с нашим здоровьем и, например, со всеопределяющим состоянием щитовидной железы и других эндокринных органов.

Значит, вместо того, чтобы вникать в белиберду-лабуду-ерунду, надо набраться сил для познания насущного. *Или наглое неактуальное вытеснит скромное актуальное*. Чтобы не забывать о главном, надо все время посылать к нему свой ЛУЧ ВНИМАНИЯ.

Конечно, люди слабые свыкаются с угрозой болезни и отключаются от нее, как многие отключаются от мыслей о смерти. Может, это и чудесенько – местами. Легко обмануть себя, когда хочется. В самообмане мы мастера, доки, съели на нем собаку. Однако какой смысл обманываться в области таких легко устранимых проблем, как щитоведение, или в зоне иных начальных проблем со здоровьем?

Ну и кино! Бездонная глупость! Да не в жизнь не буду заниматься самообманом! Тупая самозащита. Прорыв из кабалы Общемедицинского Неведения – лучший из всех обрушившихся на меня даров судьбы.

Глупости это – смотреть на свое здоровье и на тиреоидологию как мышшь на крупу, точнее, как крупа на мышшь. Тупо страдать из-за своего невежества в вопросах здоровья. Ха-ха, хо-хо, уж сколько нас так страдает!..

## Судьбоносное коварство наших некоторых страхов, поведения и щитовидной железы

Спасибо тиреологу Леди Искренность, а также интернетовскому журналу «Клиническая тиреология». Последний я теперь читаю взахлеб, без конца сидя по уши в Интернете. Они мне, человеку некогда далекому от медицины, расширили границы Знаний О Человеке.

Без них я бы всю жизнь была холодной, черствой и апатичной рептилией. Судьба небекрень, и нет сил поддержать штаны! Хорошо, что я все-таки иногда наскребала в себе крохи ответственности за свое здоровье, а потом мне подфартило кардинально – с Доктором Искренность.

*Дамы и господа!*

*Не совершаете ли вы действий (или бездействий), которые вредят вам самим в первую очередь?*

*Если у вас есть хоть капля ответственности за свою жизнь (а тем более ее моря и океаны), вы вздрогнете и обязуетесь достать скелеты из шкафов. Имеется в виду, что вы натурально сможете вытащить на свет божий личные убийственные страхи за здоровье и судьбу. Подобно тому, как однажды это сделала я и пошла по врачам вместо амебообразных движений...*

*Как я это сделала? Я спросила саму себя: «Я могу проявлять самодисциплину в отношении здоровья?» «Могу почти всегда», – ответила я себе. Тогда я затесала себе на лбу фразу, достойную быть высеченной в камне: «САМОДИСЦИПЛИНА в отношении здоровья – великая вещь, хотя именно ею многие ПРЕСТУПНО пренебрегают. Я ею больше не пренебрегаю, а делаю все разумные вещи для восстановления здоровья и профилактики возможных неприятностей со стороны здоровья».*

*Р. С. Почему я именно так говорила сама с собой? Я прочла хорошую книгу «Как правильно говорить с собой». Когда мы спрашиваем у себя, а не утверждаем голословно «Я могу», мы реже срываемся со своей же установки и цели.*

### ***Правдиво и прагматично признаемся себе о своих проблемах со здоровьем и иным...***

В жизни много лишней информации, но это – не лишняя, а ВАЖНАЯ и СРОЧНАЯ одновременно. Дело в том, что мы, почти все, совершаем одни и те же типовые ошибки в отношении собственного здоровья. Сидим, так сказать, в неких ментальных – мыслительных ЛОВУШКАХ. НО! На ловушки есть контрловушки. Одна из них – понимание, постижение некоторых важных истин о здоровье, самосбережении и инстинкте самосохранения, который у некоторых – на нолях. Тому есть причины – наш самообман и наши иллюзии – некие «медузы в рейтузах».

Итак, стоит ли иллюзорно прятать голову под крыло, игнорируя свои жизненные проблемы, проблемки и проблемы? Друзья мои, не надо такие вещи по жизни делать! Надо овладеть самодисциплиной и правдолюбием во имя здоровья. И: если не знаешь, как правильно поступить, поступай как можно более ПРАГМАТИЧНО и рационально!

Конечно, в жизни есть то, чего нельзя делать никогда и о чем не стоит даже говорить. К сожалению, люди часто говорят друг другу очень злые вещи, увы. Это может быть и ложь, и правда. Впрочем, что толку от правды, превращающей людей в готовых суицидентов? Стоп! Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вешалось.

Правду стоит говорить помягче, снисходительнее. Внутри нас есть Я-КОНЦЕПЦИЯ, наша привычная модель мира, возможно – ложная. Мы не хотим все это рушить, мы привыкли считать себя хорошими, правильно-честными в своей Модели Мира. Все так. НО!!! Привыкаем смотреть правде в глаза без ненависти на себя и на сказавшего правду. Нет самообманам! И неужели опять благодетелю первый кнут? Кнут за правду? Что за безответственная Тьма в головах, что за наивные детские иллюзии у взрослых? Так много незрелых взрослых людей? Конец света 21.12.12 г. мы благополучно пережили, теперь пережить бы Конец Тьмы – в головах и поступках наших, в том числе в отношении правды о жизни и здоровье.

Почему так распространен САМООБМАН в отношении своего здоровья? Ларчик открывается очень просто: мы смертны, мы все умрем. Нам страшнее всего мысли о собственной смерти, тяжелой болезни, возможно – скорой. Мы всеми силами пытаемся убежать от суровой правды. Бежим куда угодно, и часто – в самообман. Хотя каждый знает правду глубоко внутри себя. А если я скажу ее вам? Мне кнут от вас? Вы сольете сливным бачком на меня свои проблемы, но возненавидите меня за правду о жизни, за правдивые советы?

НО! Это игра со спичками: правда останется правдой.

Страх смерти – главный в жизни. Самое главное для нас – закрыть глаза на собственную смерть. Эрнест Беккер за доказательство этой правды получил международную Пулицеровскую премию. Спасибо ему. Отрицание смерти снимает страх, но и ОБЕСЦЕНИВАЕТ жизнь, которая становится менее насыщенной.

***Р. С. Кое-что я поняла ПОСЛЕ ЭТОГО – после истории моей болезни.***

Возможно, вы только выстраиваете свое будущее. И каждый ваш поступок в совокупности приведет вас в то или иное будущее. НО!!! Многие люди уже были в похожей ситуации и в вашем возможном будущем. Например, я. Что важно вовремя постигнуть, но я не постигла, потому что жила методом ПРОБ и ОШИБОК, как и большинство?

Важно понимать свою Временную Перспективу и выжимать максимум из своего времени. А как выжмешь, если ты болен и вынужден тратить свое время на многочисленные пустые визиты в поликлинику?

### **Озаренка и вопросы ребрами**

• ***Наше ВРЕМЯ – дороже золота, а не как песчинки на пляже.***

• ***Что, если ограниченный ресурс – наше время – утекает на болезни?***

*Как быть?*

• ***Кто займется Вашим здоровьем, чтобы поправить Ваше здоровье?***

• ***Если не я за себя – то кто за меня? Если не сейчас, то когда? А если я только за себя?***

• ***Как я заплачу, если промедлю и попаду к некомпетентным врачам?***

***Заплачу по полной – временем и качеством жизни! Если жить – то жить хорошо.***

• ***Нет денег на платное лечение, мало сил, а есть оптимизм, позитивизм, конструктивизм? Уже отлично! Мы сами можем многое сделать для самих себя. Как? Пользуясь достойными учителями, а не сомнительными спасателями. Моя болезнь – мне и вам наука.***

• ***Мы сами при желании и оптимизме переделаем трагедию жизни в трагикомедию или комедию и подольше посмотрим Театр Жизни.***

***Не лучше ли взглянуть в корень зла, взять в корень свою ситуацию со здоровьем?***

Многие из наших проблем в жизни – от скрытых, замаскированных болезней, например от патологии щитовидной железы. В том числе «прихрамывание» на голову и как бы незаметное превращение из кипучего мотора в тормоз.

Устрашающие «скелеты» лучше обучить танцевать, чем плакаться над ними, если с ними невозможно расстаться. Для понимающего так реально найти управу на необузданные или растерянные гормоны щитовидной железы, если вам понятен ход наших мыслей.

Всего-то и надо – действовать, обследоваться, а не крутить пустую мыслемешалку: «Ах-ах, как страшны медицинские манипуляции!»

### **Озаренка**

• *Подумай, прежде чем... подумай... устрашающе. НЕТ катастрофическому мышлению!..*

• *Устрашающие мысли – такая МЫСЛЕМЕШАЛКА, что мешает жить. На нее зря уходит энергия и тратится потенциал – во вред себе. Наводим порядок в голове, устранив ненужные мысли.*

• *Мозг хитер, тело глупо, лениво, сознание часто подконтрольно инстинктам, вредным желаниям. Данное ТРИЕДИНСТВО иногда мерзко действует на здоровье. Мозг рисует украшающие картинки или плюет на все, тело объедается, залеживается, а сознание придумывает им оправдание. Осознаем ТИПОВЫЕ, системные ошибки!..*

• *В сознание могут быть внедрены извне, изнутри неправильные идеи, а оно уверует и упоает на них. Цель – внедрить в сознание здоровые установки. Они будут осаживать распоясавшийся мозг и тело, приводить их к порядку. Бессознательное поведение – не для людей XXI века. Станем людьми понимающими, все осознающими.*

• *Эй, хитроумный мозг, пугающийся врачей! Заткнись, и молчать сутки, пока я буду обследоваться! Я ни о чем не буду думать хотя бы сутки, просто буду делать необходимое мне обследование.*

### **Не все болезни как неизлечимый рак. Разве не так?**

Зачем кому-то повторять мою злущую судьбу, распоясавшуюся фортуна, которая безответственно пыталась отвратить меня от тиреологии? Она загоняла в угол, рушила светлое будущее и годы жизни отправляла прахом из-за ослиного неведения!

Да, да, мои годы жизни складывались как у безответственной кретинки по данной причине.

Из-за нее я жила так, будто рядом вечно рычали Нероновы львы, чующие христианское мясо. Так было до того момента, пока пелена тиреологии наконец не спала с глаз.

Наконец я поняла, как мне надо УМНО действовать.

Благодаря верным действиям теперь я знаю свой верный диагноз, правильно лечусь и у меня ураган мыслей в мозгу. Наконец я могу излить свою скорбь, изложив все по порядку, в том числе и для спасения других. Я не хочу, чтобы кто-то, как я, странствовал по поликлиникам с видом побитой кошки, получившей полкирпича в бок и ожидающей следующего.

Я, Мила Гипотиреознова, теперь стала нетерпима к глупости, мешающей узнать полезное о нас самих. Впрочем, я всегда искала книги о здоровье, которые открывают глаза, НО таких книг мало. Я мечтала скинуть с медицины вуаль, скрывающую различные инциденты, крушащие судьбу больных.

Для нас с доктором Леди Искренность стала актуальной тема Прозрачности Медицины. Доктор меня убеждала, вдохновляла:

– Милочка, валяй, строчи СВОЮ книгу! Пусть твои щитовидные страдания послужат благу людей!

Дескать, без написанной книги я так и останусь еще одной безвестной страдальницей от замаскированной болезни. Я и решила не останавливаться ни перед чем, чтобы писать СВОЕ,

добытое дорогой ценой. Конечно, кому-то не нужны книги о здоровье. Им на-пи-ли-ва-ть... Имеются же такие здоровяки и чудачки! Наверное, они здоровы как быки. Хвала Создателю!

НО! Кому-то книжное, интимное знакомство со мной, Милой Гипотиреозной, станет судьбоопределяющим. Итак, читайте далее мое – кровное...

#### **Размышлизмы**

- *Да исчезнет нечистая сила неправильного отношения к личному супербогатству – здоровью! Нечистая сила – это действия во вред себе. Чистая сила – это умение действовать позитивно. Чтобы изменить судьбу, иногда нужны новые знания и понимание: решила и действую во благо ЗДОРОВЬЮ.*

- *Отправляясь на медобследование, захватываю с собой Оптимизмик. Услышав устрашающий диагноз, быстро возвращаю из Оптимизмика Великий Оптимизм. Не умирай, пока живой – поборись за свое здоровье.*

## **Угадайка: интимное знакомство с тиреологией как пример освоения медицинских знаний**

*Здесь и далее в «Угадайках» одни ответы – чистая правда, другие – гнусная ложь. Правильные ответы ищите в текстах.*

1. *ТИРЕОидология – это наука о:*

- а) стрельбе в ТИРЕ;
- б) подсчете ТИРажа газет;
- в) повальной ТИРании лженауки;
- г) щитовидке, хотя звучит непохоже;
- д) появление на земле ТЕРминатора;
- е) которой можно для упрощения сказать – щитоведение.

2. *Тиреолог – это специалист:*

- а) не интересующийся тиреологией;
- б) повторяющий одни и те же ошибки в области тиреологии;
- в) как и другие – гомо сапиенс;
- г) ученый – в какой-то степени;
- д) если он совсем узкий специалист, то человек с одной извилиной;
- е) который не понимает, чем занимается, иначе занятие ему б давно надоело.

3. *Ответственность за здоровье щитовидной железы означает:*

- а) регулярно мыть и отбеливать ее «Тайдом»;
- б) необходимость избегать кабаков;
- в) знать все о тихой эпидемии йододефицита и гипотиреоза;
- г) избежать кретинизма у потомства и помещения его в петербургской Кунсткамере;

4. *Люди часто обделены в жизни из-за:*

- а) прожорливой и требующей выгулов собаки;
- б) котика, регулярно сжирающего их завтраки;
- в) подножек самому себе;
- г) обстоятельств, что выше нас;
- д) рака, которым давятся, если не запивают его пивом;
- е) дефицита йода и гипотиреоза и, как следствие, – прихрамывания на голову.

5. *Тихая эпидемия болезней щитовидной железы сопоставима с:*

- а) айсбергом без опорных знаков;
- б) чернухой – хуже некуда;
- в) эпидемией холеры, бушевавшей столетия назад;
- г) последствиями ядерного взрыва;
- д) комбинацией всего перечисленного;
- е) черт его знает с чем!
- ж) маскарадом, так как болезни щитовидки носят «маски» других заболеваний.

6. *Тиреологическое неведение, то есть незнание проблем щитовидной железы, можно обнаружить:*

- а) в мыльнице – у вынужденных мыться мылом для сухой кожи (из-за щитовидки, о которой они не ведают);
- б) в постели – у относящихся к партнеру как к слону: интересен, но не нужен (из-за щитовидки);
- в) на Луне;
- г) повсеместно на Земле;
- д) в кабинетах врачей – специалистов и широкого профиля (не компетентных в тиреологии);
- е) даже у эндокринолога, который не дает талончик на обследование щитовидки;
- ж) где бы оно ни было, оно везде отвратительно.

## Глава 2

# Рыба последней замечает воду, или Злоключения от неведения в вопросах здоровья на примере щитовидки

## Общемедицинское и Тиреоидное Неведение – что за фрукты?

Рыба последней видит воду, а иной больной – свою болезнь. Есть синдром ОТРИЦАНИЯ правды как самозащита САМООБМАНОМ от многих проблем. Увы, есть поверхностные люди с синдромом *НиНХоЗ* – *Ничего Не Хочу Знать*. Есть феномен ВСЕЗНАЙСТВА у Незнаек.

Незнающий – неведающий человек выпьет до дна чашу горечи из-за проблем со здоровьем, полагая, что так уж коварная судьба закружила. Да-да, кощунствует злой рок, неистовая фортуна издевается и так далее. Бьется он, пытается-таки лучше строить свою жизнь, а успехов – ноль. Увы, он не хочет вникнуть в СУТЬ, познать глубже. Итог – *одни гримасы здоровья вместо улыбок!*..

Жуть и муть – не может бедолага устранить болезненные жизненные перипетии. Счастье для него кажется все более несбыточным. Потеряв здоровье, влача жалкое существование, невезунчик смиряется, отшучивается:

– Нормально, что я все время страдаю. Неудобно быть здоровым в этом больном мире... Мои неудачи – следствие роковых болезней. Мне их ЖИЗНЬ ПОДСУНУЛА. Такие расклад и данность вокруг меня! Мне, отупевшему козлику, и поручить-то ничего нельзя!

Ох и ах, но схватки с коварным роком идут не на равных. Особенно когда есть Общемедицинское и Тиреоидное Неведение, нелеченные болезни щитовидной железы и проблемы со здоровьем в целом.



– Именно так, – беззвучно и ехидно хихикает горемыке в ответ Фурия Тиреоидного (Щитовидного) Неведения. Фурия эта – наше нежелание познавать ГЛАВНОЕ о своем здоровье. Есть Фурии разного неведения, а эта – частный случай, касающийся щитовидки.

– Кто такая Фурия Неведения? – уточняют все-таки что-то услышавшие. – Что она себе позволяет? Что это за американские горки, русская рулетка, чертово колесо и так далее? У нас же на нее уже чешутся руки, у нас хрустальная мечта – расколошматить ее, раскошмарить!

Как это сделать? Оказывается, всего лишь познавая важное для здоровья и хорошей жизни...

#### **Главные пункты**

- *Фурия Тиреоидного (Щитовидного) Неведения – это норовистая дама из Страны Метафор Любого Незнания. Она – дочь Общественно-медицинского Неведения, закрывающая людям глаза на значимость много чего, и в частности – щитовидной железы. Она способна довести население, и в том числе квалифицированных врачей, до состояния позорицы и безграмотности. Фурия активна, и ПРОФАНОВ, увы, много.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.