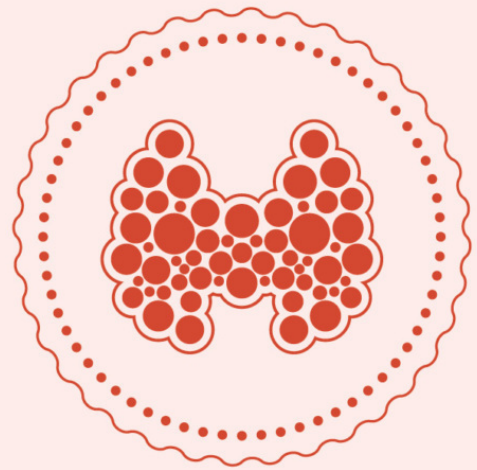


автор предисловия
Василий Генералов

Мария Золотова

ЩИТОВИДКА



Советы, которые
помогают улучшить
жизнь



... КАК ЖИТЬ ...
С ГИПОТИРЕОЗОМ
И ЧУВСТВОВАТЬ
СЕБЯ ХОРОШО

Здоровье Рунета

Мария Золотова

**Щитовидка. Как жить
с гипотиреозом и
чувствовать себя хорошо**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 616.44
ББК 54.15

Золотова М. О.

Щитовидка. Как жить с гипотиреозом и чувствовать себя хорошо
/ М. О. Золотова — «Издательство АСТ», 2023 — (Здоровье
Рунета)

ISBN 978-5-17-154453-9

Книга Марии Золотовой «Щитовидка: как жить с гипотиреозом и чувствовать себя хорошо» – путеводитель, в котором присутствует значимая мотивационная интонация, позитивный пример опыта автора с описанием ошибок и успехов, ведь все это может послужить надежной опорой, снять избыточную тревогу в ситуации, когда человек столкнулся с таким заболеванием, как аутоиммунный тиреоидит и гипотиреоз. Материал книги – это компиляция научных данных из тысяч медицинских статей, собственного опыта и опыта 30 000 пациентов профильной группы «Щитовидная железа» в социальной сети. Вся информация изложена простым языком, правильно и последовательно расставлены акценты, поэтому данное издание будет полезно как пациентам, так и врачам любых специальностей, не только эндокринологам. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 616.44
ББК 54.15

ISBN 978-5-17-154453-9

© Золотова М. О., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	6
От автора	8
Как возникают аутоиммунные заболевания (АИЗ)	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мария Золотова
Щитовидка: как жить с гипотиреозом
и чувствовать себя хорошо

© Золотова М., Генералов В., текст

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Предисловие

Не так давно источником знаний о болезнях была домашняя медицинская энциклопедия. В ней пациент мог почерпнуть базовые знания о своем заболевании, иногда даже самостоятельно установить диагноз и разобраться в проблеме. А врачи, желающие расширить свои компетенции, получали новую информацию только в медицинской библиотеке. С тех пор прошло совсем немного времени, но ситуация значительно изменилась. Теперь любая, даже самая новая медицинская информация доступна каждому человеку. Мир не имеет границ, за вечер можно изучить подходы к лечению любого заболевания в клиниках различных стран, посмотреть интервью и прочитать статьи ведущих мировых специалистов, пообщаться в профильных чатах и группах социальных сетей с пациентами, которые решают аналогичную проблему. Однако, это привело к новым проблемам: к проблеме избытка информации для пациента, с одной стороны, недоверия к компетенции врача – с другой.

Книга Марии Золотовой – путеводитель для человека, который столкнулся с таким заболеванием, как аутоиммунный тиреоидит и гипотиреоз. Изменения экологии, культуры питания, снижение уровня здоровья в популяции стали причиной увеличения распространенности заболеваний щитовидной железы, особенно это касается женщин. Пандемия COVID послужила дополнительным фактором, стимулирующим развитие аутоиммунных заболеваний.

Щитовидная железа – важнейший эндокринный орган в организме, ее повреждение приводит к нарушению работы всех без исключения систем организма, при этом щитовидная железа чувствительна ко всем патологическим процессам, происходящим в организме.

Именно этим взаимосвязям и логически следующим за ними предложениям по системной коррекции состояния организма в целом и функции щитовидной железы в частности, посвящена эта книга. Материал, представленный в данном издании, – это компиляция научных данных из тысяч медицинских статей, собственного опыта и опыта 30 000 пациентов профильной группы «Щитовидная железа» в социальной сети.

Информация изложена в книге простым языком, акценты расставлены правильно и последовательно, поэтому она может быть полезна не только пациентам, но и врачам любых специальностей, не только эндокринологам.

Помимо описания функции щитовидной железы, симптомов гипер- и гипотиреоза в книге указаны расширенные алгоритмы лабораторной диагностики состояния организма, описаны принципы коррекции метаболического и иммунологического статуса на основе анализа полученных данных. Особое внимание уделяется принципам комбинированной гормональной терапии.

Некоторые позиции, изложенные в книге, пока не получают должного внимания у практикующих специалистов. В частности, подавляющее большинство пациенток, наблюдающихся у классических эндокринологов, получают монотерапию тироксином, а трийодтиронин вообще не доступен в аптеках России. Однако долгосрочный успех может быть получен только при совместном их приеме, об этом свидетельствует многолетний опыт передовых специалистов-эндокринологов.

Особое внимание в книге уделено роли желудочно-кишечного тракта и контролю питания при аутоиммунных заболеваниях. Изложены принципы элиминации рациона, указана роль пищевых триггеров аутоиммунных заболеваний.

Есть еще масса важных нюансов, о которых вам не расскажут на приеме в поликлинике, но незнание их и усложнит ваше восстановление в случае, когда у щитовидной железы нарушилась функция.

В книге присутствует значимая мотивационная интонация, позитивный пример собственного опыта, описание своих ошибок и успехов: все это должно послужить надежной опо-

рой, помочь снять избыточную тревогу в ситуации, когда человек столкнулся с таким заболеванием, как гипотериоз.

Д.м.н., профессор Генералов В. О.

От автора

Я часто слышала от разных врачей, что гипотиреоз лечить просто: принял с утра нато- щак таблетку и побежал по делам. К сожалению, подавляющее большинство таких пациентов, приняв таблетку, не бегут, а ползут, уже уставшие. «Встал – уже устал» – это про нас, людей с гипотиреозом.

По моему, уже немало, опыту жизни с гипотиреозом, к состоянию эутиреоза (не в соответствии с анализами, а с самочувствием) прийти очень не просто. Есть много нюансов, в которых пациенту с гипотиреозом необходимо разбираться, чтобы уметь компенсировать свое состояние. Я прекрасно понимаю, как трудно разобраться в своих проблемах со здоровьем, не имея медицинского образования. Но наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Ни один врач не поймет, что вы плохо себя чувствуете. Ни один врач не будет разбираться в причинах вашего заболевания, потому что официальная медицина лечит симптоматически.

Я советую изучать свой диагноз и применять советы, которые вы найдете в этой книге, и ваше здоровье поднимется на новый качественный уровень. Поверьте, это возможно.

И каждый шаг очень важен, потому что, если вы что-то не сделаете или пропустите – достичь компенсации не получится, и придется топтаться на одном месте, не понимая причин.

Будьте своим собственным врачом. Это лучшее, что можно для себя сделать!

Будьте активны в отношении своего здоровья. Задавайте вопросы и, если возможно, найдите хорошего врача, который будет вашим партнером. Гипотиреоз – это пожизненная болезнь, и чем более вы информированы и активны, тем лучше для вашего здоровья.

Если вам не нравится назначенное лечение, врач или лекарства, измените их.

Занимайтесь самообразованием, ищите информацию в Интернете, задавайте вопросы, знайте все о своем заболевании.

Ваша сила в этом: **УЧИСЬ, УЧИСЬ, УЧИСЬ; ЧИТАЙ, ЧИТАЙ, ЧИТАЙ!**

Воспитывайте себя! Не полагайтесь только на ограниченную информацию, которую вам даст традиционная медицина.

Думайте нестандартно. «Все лекарства – яды. Польза зависит от дозы». Филипп Теофраст.

Присоединяйтесь к группе поддержки и самообразования в соцсетях: Facebook¹, «Телеграмм» и «ВКонтакте» «Щитовидная железа», задавайте вопросы и слушайте тех, кто уже в группе давно.

Читайте, собирайте всевозможную информацию о своем заболевании.

Обучайте себя и убедитесь, что вариант лечения, который вы используете, подходит именно вам, это – операция по изменению жизни.

Совет врача важен, но не должен заменить ваше чутье и знание о себе.

Помните, что вы не одиноки.

Принимайте каждый день таким, какой он есть (изначально), доверяйте своим инстинктам и настаивайте на том, чтобы вас слушали.

Будьте добры к себе.

Получите как можно больше ответов на свои вопросы... Теперь у вас есть выбор, и вы будете готовы к ответной реакции.

¹ Здесь и далее в тексте упоминается сервис Facebook, принадлежащий организации Meta, деятельность которой запрещена на территории РФ.

Станьте очень осведомленными. Найдите поддержку, будь то онлайн-группа или семья и друзья. Задавайте столько вопросов, сколько чувствуете, пока не получите ответы. Не сдавайтесь, всегда найдется что-то подходящее для вашего тела.

Обучайте себя, прежде чем принимать какие-либо решения. Найдите врача, который выслушает вас. Воспитывайте своих родных и друзей: они не всегда поймут то, через что вы проходите, но, если вы объясните им, они поймут. Берегите себя...

Сохраняйте чувство юмора.

Оставайтесь позитивными!

Есть люди, которые помогут вам пройти через это, вы будете в порядке.

Поймите, что вы не одни.

Сделайте глубокий вдох. Все будет хорошо.

Коротко обо мне.

Я – пациент, который справился со своим аутоиммунным заболеванием – болезнью Грейвса-Базедова – и повысил качество жизни. Теперь я и мои коллеги по заболеванию делимся своим опытом по лечению проблем со щитовидной железой с такими же пациентами, как я, в интернет-группе «Щитовидная железа» в «Телеграмме», «ВКонтакте» и других соц-сетях. Также мы учимся друг у друга, так как не всегда можешь понять свою проблему, а со стороны всегда виднее.

Наши начинания поддержал Василий Генералов – д.м.н., профессор, специалист интегративной медицины, врач-невролог, epileptолог, руководитель клиники «ПланетаМед».

Оказалось, что у нашего подхода к исцелению проблем щитовидной железы и интегративной медицины много общего.

Наша пациентская группа – не единственная в Интернете. Есть много интересных ресурсов на английском языке: «The Stop Thyroid Madness» (Джени Боутрон), «Hashimoto 411», «Hypothyroid Mom» (Дана Трентини) и другие.

Моя история заболевания началась в 14 лет, после двух перенесенных одна за другой ангины у меня стали дрожать руки, я стала стремительно худеть, хуже учиться, мне все время хотелось спать и плакать.

Диагноз базедова болезнь, или болезнь Грейвса, поставила районный эндокринолог. Назначили лечение, но моя щитовидная железа не реагировала на него и стремительно росла, предложили операцию по удалению. Мама отказалась. В этом состоянии «телеграфного столба» (постоянная внутренняя дрожь) я прожила 4 года. Когда мне исполнилось 18 лет, я сама согласилась на операцию. Последствий я не знала и думала, что после операции буду здоровым человеком. После операции в первую же осень у меня начался подострый тиреоидит – инфекционное заболевание щитовидной железы, которое сопровождается температурой, болью, депрессией. Так продолжалось 7 лет подряд, пока я не вышла замуж и не родила сына. После рождения сына со здоровьем вроде бы все наладилось, но когда сыну было 5 лет, я стала умирать: не было сил, не хотелось есть, начались запоры, отеки, слезы. Я пошла по врачам. Терапевт мне сказала, что у меня прекрасные анализы. И тут меня осенило, что надо проверить щитовидную железу. Эндокринолог, к которой я попала, сразу сказала, что каждый орган имеет свой ресурс, поэтому твоя щитовидная железа выработала ресурс. Не надо плакать, надо понять, что гипотиреоз – не болезнь, а состояние. Выписала мне комбинированный препарат, содержащий два гормона щитовидной железы Т4 и Т3 – «Тиреотом», после приема которого я ожила, похудела, помолодела, расцвела. И знать бы дальше ничего не знала о щитовидной железе, если бы мое лекарство не пропало из аптек в 2012 году. Сказать, что это был шок, – ничего не сказать! У меня отняли полноценную жизнь. Одним росчерком чиновничьего пера! Кто-то где-то решил, что Т3 мне не нужен!!!

Какая альтернатива?

Замена препарата, то есть переход на другой гормон – моно Т4. Проведя полгода на моно Т4, я обдумывала различные способы ухода из жизни. Главное, чтобы быстро и не больно. Жить не хотелось совсем, хотя причин для депрессии не было: я – любимая дочь своих родителей, у меня любящий муж, сын, любимая и интересная профессия. Но мир вокруг имел 1001 оттенок серого. Я не видела цветов, не ощущала запахов, я плохо слышала, на душе постоянно скребли кошки, я доезжала до работы, и мне хотелось домой – спать, я приезжала домой, плюхалась на стул и ничего не могла делать: постоянная усталость, постоянный холод внутри, постоянные слезы. Мои близкие относились с пониманием и поддерживали меня, как могли. Поскольку, мой мозг на монотерапии Т4 был в тумане, подсказку дал муж: «Ты поищи в Интернете свои таблетки, может, найдешь?» И тут меня осенило: «МНЕ НУЖЕН Т3!»

И я стала искать. Первое, что мне попало, был немецкий комбинированный препарат Т4 и Т3 в одной таблетке, который не понравился по воздействию: стало чуть лучше, но не так, как было раньше. Соотношение гормонов в этом лекарстве Т4/Т3: 5/1, я сразу это почувствовала и поняла, что оно мне не подходит. Потом купила отдельно препарат с Т3 и стала добавлять к предыдущему средству. И я опять ожила: сначала увидела красные светофоры и стоп-сигналы машин на улицах, а потом постепенно вернулись все краски: зеленый, желтый, синий... Я стала ощущать, как пахнет осенняя листва, талый снег, цветы, вернулся слух. Но я уже не останавливалась и читала, изучала, искала информацию. У меня был страх: а вдруг и эти лекарства пропадут? Я нашла информацию про NDT (NATURAL DISEASES THYROID, по-русски – натуральные высушенные щитовидки). Купила и начала принимать. Причем сделала неправильно: резко бросила синтетику, рассчитала дозировку NDT и начала принимать. Две недели задыхалась, не хватало кислорода клеткам, так как к NDT должны привыкнуть рецепторы клеток, но зато через две недели я летала! Мне стало так хорошо, как только было в детстве, когда ты не ощущаешь своего тела. Я выкинула всю свою старую одежду, потому что она была черно-серая и стала мне велика. Для меня теперь черный – цвет депрессии. Не ношу ни серого, ни черного. Я с ужасом и содроганием вспоминаю эти полгода на моно Т4! Вот бы этим чиновникам из Минздрава, которые ввели монотерапию Т4 в России, отрезать щитовидную железу и посадить на моно Т4!

Мои поиски в Интернете познакомили меня с коллегами по гипотиреозу, которые также искали альтернативу «официальному медицинскому стандарту». Мы все разными путями пришли к комбинированной терапии. Нам хотелось делиться и рассказывать о своем опыте, видя вокруг унылые, бледные и отекающие лица таких же людей с гипотиреозом. Мы объединили свои усилия, сначала в группе Facebook «Щитовидная железа», затем в «ВК» и телеграмм-канале с тем же названием. Мы рассказываем о комбинированной терапии, о том, как компенсировать свое состояние, имея те или иные проблемы со здоровьем.

В августе 2020 года мне позвонил Василий Генералов – интегративный врач, профессор, руководитель клиники «ПланетаМед» – и предложил записать обучающий курс по лечению гипотиреоза. Я согласилась. Мы записали курс, который дал качественный старт нашим подписчикам в понимании своих проблем со здоровьем. Работать с Василием было легко, и я очень благодарна ему за поддержку наших пациентских начинаний.

Сейчас мы продолжаем свою работу – популяризацию комбинированной терапии гипотиреоза. Что бы там ни делали чиновники, мы будем бороться за свое качество жизни, за право выбора для пациентов.

Помимо всего прочего, я работаю по специальности, я художник-реставратор масляной живописи, у меня семья, уже взрослый сын – самостоятельный человек, правда, пока не женат. Люблю животных, держу дома собаку, двух котов и кошку. Люблю отдыхать на даче, где выращиваю цветы и немного овощей. Дача – это мое место силы, где отдыхают мои надпочечники – в буквальном смысле. Я измеряла температуру во рту утром на даче (по методу Брода О. Барнса), так вот на даче температура выше, чем в городе.

Как возникают аутоиммунные заболевания (АИЗ)

Причины возникновения большинства проблем с щитовидной железой – это аутоиммунные заболевания, такие как тиреоидит Хашимото, болезнь Грейвса-Базедова.

И даже если у вас нет аутоиммунного заболевания, но есть проблемы с щитовидной железой, вам стоит изучить эту главу.

Почему возникают эти заболевания? Чем отличается Хашимото от Грейвса?

Можно ли вылечить аутоиммунные заболевания?

Причин возникновения аутоиммунных заболеваний много, но есть три основные, которые, сойдясь вместе, запускают каскад проблем в организме, приводя к тому, что ваша иммунная система «сходит с ума» и начинает атаковать собственные органы.

Первая причина: низкий уровень витамина D₃. Даже официальная медицина уже признала, что сейчас в мире существует эпидемия дефицита витамина D₃.

Почему это происходит? Мы мало бываем на улице, тем более под солнцем: учеба, работа, дом. Мы не проводим на улице и двух часов в день, а витамин D₃ вырабатывается в коже под воздействием солнца. Мы живем в стране, где мало солнца, у нас почти девять месяцев холодно и пасмурно. И даже если вы переедете на экватор, у вас будет дефицит витамина D₃, так как стоит вам загореть, и выработка D₃ в коже снижается почти до нуля. Кстати, у людей с темным цветом кожи самые высокие показатели по дефициту D₃.

Есть еще одна причина дефицита D₃ – мутации гена VDR. К сожалению, у многих людей, имеющих аутоиммунные заболевания (очень у многих), есть мутации в гене VDR, которые препятствуют выработке в коже D₃, эти мутации еще и препятствуют усвоению D₃.

Что делать? Принимать в виде добавок. Какие это добавки? Только натуральные и только жировые, так как витамин D₃ – жирорастворимый.

Сколько витамина D₃ нужно? Прежде чем начать прием добавок, сходите в лабораторию и сдайте анализ крови на 25-ОН-D₃. Это важно для того, чтобы понять, как у вас усваивается витамин D₃, и для контроля над его уровнем. Я не буду вас пугать передозировкой D₃ – это очередной медицинский миф. Тем более у людей с гипотиреозом, которые живут в огромных дефицитах питательных веществ, потому что усвоение его из пищи идет очень и очень плохо.

Итак, уровень D₃ для человека с аутоиммунным заболеванием (и для всех остальных) должен быть на верхней границе референсных значений лаборатории. Это ОПТИМАЛЬНО. Если верхняя граница вашей лаборатории 100 нг/мл – ваши значения должны быть 100 нг/мл. Я много лет держу свой витамин D₃ 112 нг/мл. Я принимаю ежедневно 20 000 МЕ витамина D₃, в зимний период я дополнительно колю себе раз в месяц витамин D₃ – 300 000 МЕ в ампуле, при этом не отменяю прием 20 000 МЕ в капсулах. Преимущества такого интенсивного приема в том, что я не болею «простудами», я не обгораю на солнце (хотя у меня белая кожа с веснушками и раньше я очень болезненно загорала, а теперь, находясь весь день летом на солнцепеке? я даже не обгораю). Оптимальный уровень витамина D₃ решает половину проблем с щитовидной железой, особенно в самом начале заболевания.

Почему столько витамина D₃? Потому что 10 000 МЕ выделяет организм молодого человека, находясь 30 минут на солнце с открытыми руками и ногами. И чем мы старше, тем больше витамина D₃ нам надо, потому что с возрастом витамин D₃ вырабатывается хуже... А если удален желчный пузырь – дозировка должна быть еще выше, так как очень плохо идет усвоение жиров, а витамин D₃ – жирорастворимый.

Вторая причина: дырявый кишечник. Дырявый, конечно, не в прямом смысле, просто у людей с АИЗ, в отличие от всех остальных, существует рыхлость мембран клеток кишечника. Кишечник – это тончайший слой клеток, и если стенки клеток не плотно прилегают друг к другу, то в кровоток попадают мельчайшие частицы непереваренной пищи, которые в кровяном русле начинают атаковать ваш иммунитет. Учитывая, что кишечник еще и большой орган (если его развернуть, то площадь кишечника займет футбольное поле), то частиц, попадающих в кровоток, много. Вокруг кишечника сосредоточенно до 90 % нашего иммунитета, и организм мгновенно реагирует выработкой антител к чужакам. Клетки органов похожи на некоторые клетки чужаков, попавших в кровоток, и иммунная система начинает атаковать свои же органы. Щитовидную железу, например, или суставы или мозг. Какие продукты способствуют дырявому кишечнику?

Это коровье молоко и его производные (да-да, и «святой» кефир тоже, так как коровье молоко содержит белок – казеин А1, провоцирующий аутоиммунитет!), глютен (пшеница, рожь, ячмень и их производные) и сахар. Сахар не провоцирует аутоиммунную атаку, но он вызывает общее системное воспаление, а градус общего воспаления при аутоиммунных заболеваниях и так слишком высок.

Третья причина: стресс. Как правило, АИЗ манифестируют в подростковом возрасте (гормональная перестройка, а значит, стресс для организма) и при различных стрессах (физических или психологических).

К сожалению, нельзя полностью исключить стресс из нашей жизни. Современная жизнь настолько интенсивна и насыщена, что стресс принимает хроническую форму. Поэтому важно иметь возможность затормозить бег на некоторое время и устроить себе паузу: прогулку в лесу, поездку на море, фитнес, йогу, медитацию или хотя бы возможность уединиться в доме для расслабления.

В моем случае пусковым механизмом явился переход в новую школу. Конечно, для меня в 14 лет это был большой стресс. Непереносимости продуктов тогда у меня не диагностировали, но косвенные симптомы были: низкий вес, запоры с раннего возраста, аллергии.

Когда все эти три причины сходятся вместе, возникает аутоиммунное заболевание. Это может быть не одно заболевание, а два и даже три. Необязательно будет разрушаться щитовидная железа. Но очень часто последнее время мне встречается АИТ (аутоиммунный тиреоидит Хашимото) и диабет 1-го типа. Диабет 1-го типа – тоже аутоиммунное заболевание, которое имеет свои специфические антитела к поджелудочной железе.

В чем же отличия тиреоидита Хашимото от болезни Грейвса? Оба заболевания аутоиммунные, в обоих случаях страдает щитовидная железа. Но разница в том, что атакуют антитела. При Хашимото антитела атакуют тироциты – клетки щитовидной железы, тем самым вызывая их гибель, впоследствии щитовидная железа совсем исчезает при атрофической форме. А при болезни Грейвса-Базедова антитела атакуют рецепторы к ТТГ, которые располагаются на эпителиальных клетках щитовидной железы, что в свою очередь провоцирует чрезмерное разрастание тканей железы. Также при болезни Грейвса-Базедова часто встречается офтальмопатия – пучеглазие, так как ткани орбиты глаз так же атакуются антителами.

Можно ли вылечить аутоиммунное заболевание? Нет. Но увести в ремиссию можно и нужно!

Что для этого делать? Надо снизить антитела! Официальная медицина не знает, не умеет и не хочет этого делать. Если вы приходите к врачу, сдав анализ АТ к ТГ или АТ к ТПО, и видите в бланке анализа цифры, значительно превышающие референсные значения, а врач вам говорит: давайте понаблюдаем – бегите от этого врача! Представьте, что вы пришли к врачу,

когда собака грызет вам ногу, а вместо того, чтобы вас спасти, врач предлагает понаблюдать за тем, как вам откусывают ногу!

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.