

ВАЛЕРИЙ ПЕРЕДЕРИН

ВРАЧ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ С 45-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ

БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**КАК ЖИТЬ С ГИПО-
И ГИПЕРТИРЕОЗОМ И ЧТО ДЕЛАТЬ
С ДИСБАЛАНСОМ ГОРМОНОВ**



**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ
ОРГАНОВ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ**

Практические советы доктора Передерина

Валерий Передерин

**Болезни щитовидной
железы. Как жить с гипо- и
гипертиреозом и что делать
с дисбалансом гормонов**

«ЭКСМО»

2023

УДК 616.44
ББК 54.15

Передерин В. М.

Болезни щитовидной железы. Как жить с гипо- и гипертиреозом и что делать с дисбалансом гормонов / В. М. Передерин — «Эксмо», 2023 — (Практические советы доктора Передерина)

ISBN 978-5-04-191948-1

Автор рассказывает, как развиваются заболевания щитовидной железы, объясняет, почему возникает дисбаланс гормонов, и дает практические советы, как жить, если выявлен повышенный или пониженный уровень тестостерона, либо других гормонов, несахарный диабет, болезни надпочечников или есть выраженная адреномания. В конце предложен точечный массаж по триггерным точкам, участвующим в выработке гормонов. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.44
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-191948-1

© Передерин В. М., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Вступление	6
Общие понятия о железах внутренней секреции	9
Аденома гипофиза	12
Лечение аденомы гипофиза	14
Эндорфины – гормоны счастья	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Валерий Передерин

Болезни щитовидной железы: как жить с гипо- и гипертиреозом и что делать с дисбалансом гормонов

В оформлении обложки использована фотография:

Fida Olga / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

bellenixe, kaiwut niponkaew, Noman9112, Christos Georgiou, AlinaPolina, S K Chavan, Yuliia Rubakha, nasharaga, ALX1618, Panda Vector, Anatolir, Rvector, JustDOne, Dn Br, Skalapendra, king72, Talirina, M-vector / Shutterstock / FOTODOM

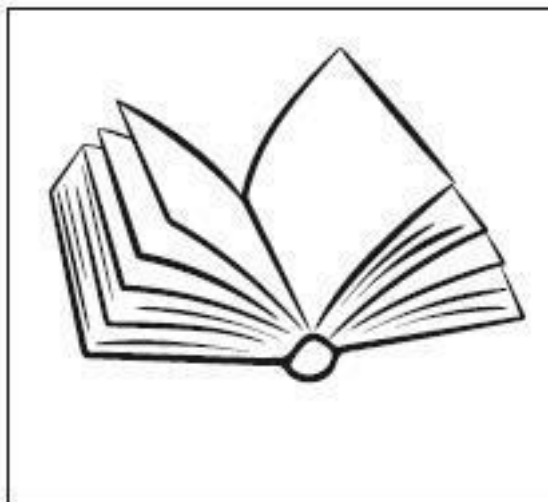
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Передерин В. М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Вступление



Эксперты ВОЗ считают, что к 2030 году резко возрастет уровень различных хронических заболеваний. В частности, болезней сердца и диабета. И еще предполагают, что за восемь лет зарегистрируют 500 млн новых случаев неинфекционных заболеваний во всем мире. Одной из причин такого роста, по их мнению, является отсутствие достаточной физической активности у людей.

Что и говорить, в наше время здоровье быстрее изнашивается, чем резина автомобиля на дорогах. Многие заблуждаются, что болезни можно победить только лекарствами. Помните: медицина не преподносит здоровье на блюде с голубой каемочкой, а заявляет, что здоровье – это комплекс, состоящий из оптимальной для проживания экологии, социальных факторов, а также соблюдения физической активности, правил гигиены и питания, своевременного прохождения диспансеризации, отказа от вредных привычек и прочего того, что подрывает здоровье. Только при этих условиях можно сохранить нормальную трудовую деятельность и активное долголетие.

В наш век информатики и просвещения нельзя обойтись без определенных знаний в области медицины, которые лучше черпать из книг, написанных врачами-профессионалами, чем малограмотными информаторами, берущими материалы из интернета или из других сомнительных источников.

Основываясь на последних научных данных, эту книгу я посвятил одному из интересных и сложных разделов медицины – эндокринологии, которая изучает строение и работу эндокринных желез внутренней секреции, и их гормоны. Однако не только эти аспекты интересуют ее, а еще профилактика, диагностика заболеваний и лечение, подчас сравнимое со скальпелем нейрохирурга, где чуть лишнее движение – и результат может оказаться непредсказуемым. Так и эндокринные лекарства: без знания их механизма действия, показаний и противопоказаний, клиники и статуса больного будут опасными, если не учитывать все это.

Для того, чтобы читателю было легче разобраться в тонкостях этой науки, вначале даю понятие о ней в целом, включая названия желез, их расположение, какие гормоны вырабатывают и как они влияют на организм. Здесь же привожу алгоритмы симптомов заболеваний, диагностики, лечения и профилактики.

Потом идут конкретные заболевания, начиная с гипопаратиреоза – железе, сочетающей функции эндокринной и нервной системы. Рассказано и об эндорфинах – гормонах «счастья», и о том, как поддержать их на должном уровне.

Эпифиз – пожалуй, самая таинственная и мало изученная железа нашего организма, именно ей в Средние века приписывались магические свойства, ее считали «третьим глазом» и «вместилищем души». Из материала о железе вы поймете, какова ее роль для нашего организма, о ее болезнях, их диагностике, лечении и профилактике.

Далее рассказано о гипоталамусе – многофункциональном центре вегетативной деятельности. Достаточно одной его составляющей снизить или увеличить функцию, как тут же появляются болезни. Из их многообразия счел необходимым остановиться на гипоталамическом синдроме и гипоталамическом ожирении, которым страдают почти 30% трудоспособного населения России.

Несахарный диабет, хоть и редкое заболевание, но доставляет больным множество неприятностей. Что это за болезнь, каковы ее истоки, что делать, если вдруг возникли ее симптомы, к кому обращаться, как лечить – все это вы узнаете, если прочитаете соответствующие страницы.

О щитовидке много написано, но «повторение – мать учения», и к тому же лишние знания не бывает! Знакомая с главами о гипертиреозе и гипотиреозе, а также аутоиммунном тиреоидите, эндемическом зобе и раке щитовидной железы, может быть, найдете для себя что-то новое и поймете, насколько эти заболевания опасны и тогда не будете медлить с обращением к врачу. Здесь же узнаете о современных методах их диагностики, лечения и профилактики.

Есть в нашем организме и паращитовидные железы, выделяющие паратгормоны, ответственные за кальциевый и фосфорный обмен в организме, а также за работу нервной, двигательной и костной системы. В книге описаны симптомы избытка этих гормонов и недостатка, а также диагностика, лечение и профилактика.

Большинство из читателей вряд ли имеют четкое представление о вилочковой железе, к которой подходит русская пословица: «Мал золотник, да дорог!». Действительно, это так. Она заведует нашим иммунитетом, ее гормоны обеспечивают рост организма до определенного возраста и активное долголетие. К сожалению, функциональная способность железы со временем снижается, что влечет за собой повышенную заболеваемость и преждевременное старение. О том, как поднять уровень здоровья и отдалить старение, узнаете, прочитав о «золотнике».

Глава «Сахарный диабет» предназначена для больных молодого возраста с впервые поставленным диагнозом – диабет 1 типа. В ней перечислены причины заболевания, симптомы, диагностика, лечение и профилактика. Рассказано о технике уколов, инсулине и его разновидностях и о том, как предотвратить наступление коматозных состояний. Полезное в статье найдут больные с диабетом 2 типа, который протекает с осложнениями.

Глава должна заинтересовать беременных женщин, страдающих диабетом 2, и мечтающих родить здорового ребенка.

Освещена и актуальная сторона для диабетиков – выход на инвалидность. Для этого привел некоторые положения из **«Постановления правительства РФ от 5 апреля 2022г. №588 «О признании лица инвалидом»**, которые помогут разобраться в тонкостях МСЭ (медико-санитарной экспертизы).

Не обошел надпочечники и гормоны, которые они выделяют и оказывают влияние на организм в норме и патологии, а также о болезнях: бронзовой болезни, опухолях, синдроме Кона, Иценко-Кушинга, феохромоцитоме и о современных методах их диагностики, лечении и профилактики. Здесь же описана опасность увлечения бодибилдингом и даны советы, как увеличить объем мышц без использования гормонов и им подобных препаратов, включая пищевые добавки.

Адреномании – бичу современности посвящена отдельная глава, из которой узнаете о пагубном ее влиянии, особенно на молодежь. По распространенности эта болезнь может занять третье место, пропуская впереди себя алкоголизм и наркоманию. Материал не большой, но емкий по смыслу, раскрывающий механизмы, симптомы проявления и лечение адреномании. Будет хорошо, если это прочитают подростки и юноши, увлекающиеся «дозами» адреналина.

Доходчиво рассказано про тестостерон, мужской гормон, дефицит которого в организме превращает «крутого» мужчину – в мужчину «всмятку». Раньше подобное состояние называлось «мужским климаксом». Как пережить этот период, восстановить и сохранить не только физическую, умственную силу, но и потенцию, поможет эта глава.

Думаю, читателей заинтересует глава о карликовости, причинах ее, лечении и профилактике.

Точечный массаж по праву входит в арсенал лечения и оказания неотложной помощи себе и другим лицам. В этой главе я привел болезни с указанием конкретных точек, а также показания и противопоказания к этому методу.

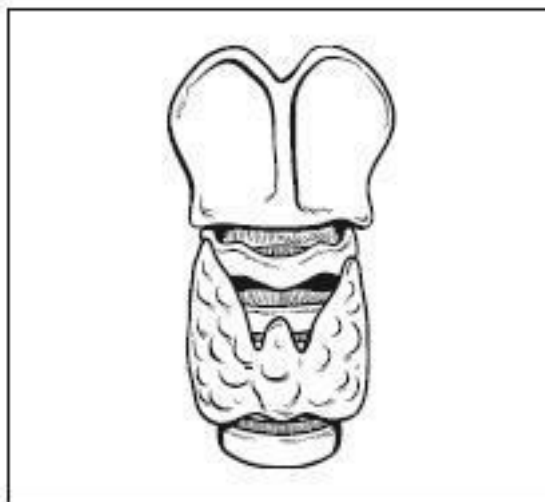
Заключительная глава «Познай самого себя» поможет читателю открыть для себя некоторые неизвестные нюансы работы организма. Ознакомившись, он с уважением будет относиться к нему и напрасно не станет растрчивать его ресурсы.

Тот, кто держит в руках мою книгу и прочитал вступление, заметил, что из главы в главу я упоминаю профилактику. Иначе быть не может! Наша практическая медицина еще далека от совершенства, поэтому призываю обращать пристальное внимание на эти разделы. В помощь привел тесты некоторых заболеваний, для того, чтобы читатель смог заподозрить у себя что-то схожее и немедленно смог обратиться к врачу.

Книга написана по типу диалога врача с больным, простым и доступным языком. Множество примеров из собственной практики, оригинальные фиторецепты, диеты и рекомендации, подходящие для выполнения в любых домашних условиях, сделают ее хорошей помощницей в борьбе за здоровье. Кроме того, в ней вы найдете такие советы по лечению, которые вряд ли услышите от доктора на приеме.

Рассчитываю, что книга принесет пользу студентам последних курсов медицинских академий, колледжей, врачам общей практики, а также фельдшерам и медицинским сестрам, оказывающим помощь населению в российской глубинке.

Общие понятия о железах внутренней секреции



Эндокринная система у человека представлена железами внутренней секреции. Свое название они получили от того, что не имеют выводных протоков, а их гормоны (с греческого – возбуждаю) поступают непосредственно в кровь. Железы, имеющие протоки, называются железами внешней секреции. Например, секрет слюнных желез (слюна) попадает в полость рта.

Железы внутренней секреции находятся в разных местах. Три из них: гипофиз, эпифиз (шишковидная железа), гипоталамус – в головном мозге. Щитовидная и паращитовидная – в подгортанном пространстве шеи. Вилочковая железа (тимус) – за грудиной в верхнем ее отделе. Поджелудочная – оправдывает свое название. Половые железы (гонады) у женщин в малом тазу, а мужские (яички) – опущены в мошонку. Есть железы, выполняющие гормональные функции, диффузно рассеянные по всем жизненно важным органам: желудку, селезенке, печени, почкам. К ним относятся и клетки Лангерганса поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, глюкагон и с-пептид.

Каждый гормон, а их около 30, выполняет определенные функции, а вместе звучат единым оркестром:

- ☐принимая участие в химических процессах организма;
- ☐поддерживая постоянство его внутренней среды;
- ☐участвуя в регуляции развития человека и его роста;
- ☐отвечая за репродуктивную функцию;
- ☐являясь генераторами жизненной энергии;
- ☐отвечая за наши эмоции и поведение;
- ☐увеличивая выработку глюкозы во время стресса;
- ☐осуществляя информационный обмен между клетками и тканями.

К тому же без гормонов эндокринной системы у женщины невозможно образование и развитие эмбриона, а также лактации.

А сколько еще неоткрытых функций таят в себе эти загадочные железы!

Несмотря на прогресс медицинской науки, причины заболеваний эндокринной системы так до конца и не раскрыты. Однако на современном этапе во главе угла стоят:

- ☐наследственность;
- ☐воспалительные процессы;
- ☐доброкачественные и злокачественные новообразования;
- ☐нарушения тканевой чувствительности к гормонам;
- ☐неблагоприятные условия окружающей среды;
- ☐стрессы;
- ☐неправильное питание и его режим;
- ☐курение, алкоголь, наркомания и другие, разрушающие организм пристрастия.

В зависимости от количества вырабатываемых гормонов (много – мало) развивается и соответствующая картина болезни. Например, недостаток тестостерона у мужчин приводит к импотенции и изменению организма по женскому типу, а у женщин избыток этого гормона дает мужские черты. Избыток кортизола вызывает акромегалию с увеличением ушей, губ. Тиреотоксикоз – результат избытка гормонов щитовидной железы, а недостаток – микседема. Нарушение выработки инсулина приводит к сахарному диабету, а недостаток вазопрессина, антидиуретического гормона, вызывает несахарный диабет.

Несмотря на различие эндокринных заболеваний, они имеют некоторые общие симптомы:

- ☐колебания массы тела, плюс или минус;
- ☐эмоциональную лабильность от гиперактивности до депрессии;
- ☐озноб или лихорадку;
- ☐потливость или сухость кожи;
- ☐тахикардию или брадикардию;
- ☐нарушения цикла у женщин, снижение либидо, бесплодие, изменения размера молочных желез;
- ☐снижение интеллекта;
- ☐головную боль, слабость, утомляемость;
- ☐импотенцию у мужчин и внешние изменения половых органов;
- ☐частые мочеиспускания;
- ☐изменения цвета кожи от резкой бледности до бронзы;
- ☐динамику волос: от пушковых до гирсутизма (грубых с избыточным ростом);
- ☐изменения костей лицевого черепа и увеличение верхних или нижних конечностей.

Внимание!

Заболевания эндокринной системы относятся к разряду тяжелых, и потому лечение их без врачебных консультаций недопустимо! Не занимайтесь самолечением!

Лечение эндокринологических больных должно проходить на строгой индивидуальной основе с конкретным подбором лекарственных средств, дозы, кратности и продолжительности приема. Лекарства меняются только врачом в случаях неактивности, побочных действий и противопоказаний!

Больные этой категории, как правило, получают бесплатные препараты. Желательно использовать оригинальные, с настоящими действующими веществами. Отмечу, сейчас в ходу дженерики – лекарственные препараты, основа которых содержит то же количество и качество активного вещества, что и оригинальные. К сожалению, это бывает не всегда, что влечет за

собой снижение лечебного эффекта дженерика. К тому же каждый производитель дает им свое название. Это сбивает с толку врачей, а больных тем более.

Реклама пестрит обещаниями вылечить эндокринологию раз и навсегда! Не обольщайтесь! Пока нет радикальных средств и методик, чтобы восстановить функции желез внутренней секреции и нормализовать уровень их гормонов. Упущенное время на эксперименты часто приводит к негативным последствиям со стороны всех систем и органов, в том числе и психического состояния.

Несмотря на большие успехи теоретической и практической медицины, все же главным остается – «заболевание легче предупредить, чем лечить». Например, построены и действуют перинатальные центры, в инкубаторах которых выращиваются недоношенные дети! Почему они рождаются? Потому что нет надлежащей профилактики, которая должна начинаться с посещения генетических консультаций будущими родителями. Нет должного контроля за развитием и здоровьем девочек. Да и мальчикам необходимо определенное внимание, тем более – они будущие защитники Отечества.

Знайте, недоношенные дети чаще болеют, отстают в умственном и физическом развитии, увлекаются спиртным, наркотиками, курят и пополняют ряды правонарушителей.

Итак, общая профилактика эндокринных заболеваний сводится:

- ☐к раннему обращению к врачу;
- ☐четкому соблюдению всех его рекомендаций;
- ☐постоянному приему эндокринологических препаратов;
- ☐отказу от самолечения;
- ☐прохождению ежегодной диспансеризации;
- ☐ведению здорового образа жизни.

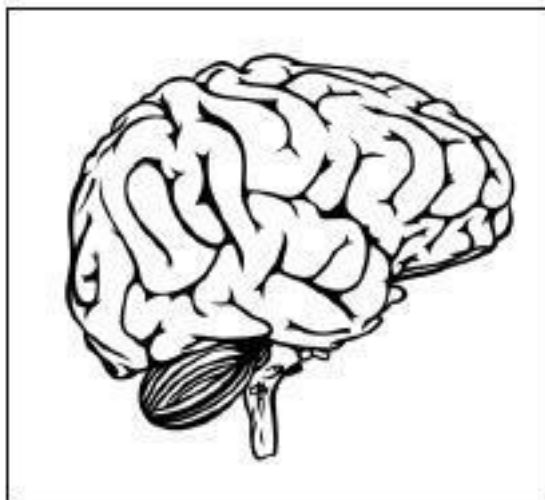
Совет. Молодежь, если планируете ребенка, то прежде посетите специалиста по генетике, тем более, если кто-то из ваших родственников имеет заболевания щитовидки, суставов, бронхиальную астму, сахарный диабет и другие аутоиммунные заболевания.

Внимание!

Если на фоне здоровья появились

1. Общая слабость, снижение работоспособности, головные боли, нарушился сон и стала подводить память.
 2. Изменения веса за короткое время в плюс или минус.
 3. Жажда, сухость во рту и глаз, зуд кожи, слезотечение, отеки и частые позывы к мочеиспусканию, особенно в ночное время.
 4. Болезненность в позвоночнике, мышцах, суставах, дрожь в руках, суетливость или заторможенность.
 5. Ощущения чего-то в горле, осип голос и утолщение шеи.
 6. Ранняя седина или облысение, хрупкость ногтей, сухость кожи, угри.
 7. Расстройство менструального цикла, бесплодие или выкидыши.
- Это поводы для обращения к эндокринологу.

Аденома гипофиза



Это доброкачественная опухоль, растущая из клеток передней доли гипофиза. На ее долю из всех новообразований головного мозга приходится от 10 до 20% случаев. Она одинаково часто встречается у мужчин и женщин в возрасте 30–50 лет. Бывают семейные или наследственные формы аденомы гипофиза, но чаще – спорадические, т.е. единичные случаи.

Гипофиз – эндокринная железа бобовидной формы, расположенная на основании мозга в турецком седле. Длина ее от 8 до 10 мм, вес 0,35–6,5 г.

По продукции гормонов в нем различают переднюю долю и заднюю. Есть и промежуточная, средняя доля, по функции аналогичная передней. Гормоны передней доли (аденогипофиза) выделяются в кровь постоянно. Их шесть: кортикотропин (противовоспалительный, иммунодепрессивный), тиреотропин (стимулирует метаболизм), лютропин (развивает половые признаки у женщин), фоллитропин (развивает половые признаки у женщин и сперматогенез у мужчин), соматотропин (стимулирует обменные процессы и рост органов) и пролактин (стимулирует лактацию у женщин), аденокортикотропный (АКТГ).

Гормоны задней доли (нейрогипофиза), окситоцин и вазопрессин, вырабатываются нейросекреторными ядрами и выделяются в кровь по мере необходимости организма. Окситоцин улучшает работоспособность, стимулирует сокращение матки при родах, останавливает маточные кровотечения и повышает сексуальность. Вазопрессин стимулирует работу гладкой мускулатуры сосудов всех органов, влияет на артериальное давление и регулирует задержку воды в организме. Кроме того, задняя доля вырабатывает особые вещества – хемомедиаторы, объединяющие работу всех его отделов воедино.

По активности гормональной функции аденомы делят на:

- а) гормонально неактивные, часто протекающие бессимптомно;
- б) гормонально активные, вырабатывающие пролактин (пролактинома); аденокортикотропный гормон (кортикотропинома); соматотропин (соматотропинома); тиреоидный гормон (тиреотропинома – редкая опухоль); лютеинизирующий гормон и/или фолликулостимулирующий гормон (гонадотропинома).

Бывает и так, с неактивной опухолью малого размера больной живет спокойно, и она может быть случайной находкой при компьютерной или магнитно-резонансной томографии,

по поводу другого заболевания. Если же такая опухоль выросла и оказалась за пределами турецкого седла и давит на проводящие пути нервов, то развивается полиморфная симптоматика.

По размеру опухоли бывают:

- а) микроаденомы – до 10 мм;
- б) макроаденомы более 10 мм;
- в) гигантские – 40 и более мм.

Различают аденомы и по происхождению: первичные, возникающие непосредственно в гипофизе и вторичные, из-за недостаточной функции периферических эндокринных желез или за счет гиперфункции гипоталамуса.

Причины аденомы гипофиза:

- ☐ снижение функции периферических желез, заставляющее гипофиз работать в усиленном режиме;
- ☐ черепно-мозговые травмы;
- ☐ вирусные и инфекционные заболевания мозга (менингит, энцефалит);
- ☐ нарушения кровоснабжения мозга;
- ☐ облучения, применяемые для лечения других видов онкологии;
- ☐ частое применение кортикостероидов, противоаритмических и противоэпилептических средств;
- ☐ прием контрацептивов и неблагоприятные факторы во время беременности.

Вопрос генетической формы заболевания остается в фазе дискуссии ученых, но предрасположенность не отрицается.

Клиника и симптоматика аденомы гипофиза самые разнообразные и зависят от степени эндокринных нарушений и оттого, какие гормоны и в каком количестве задействованы.

При этом:

- ☐ нарастает масса тела за счет жира и уменьшается мышечная масса, происходит ее атрофия;
- ☐ нарушается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ☐ кишечник страдает из-за сильных запоров;
- ☐ изменяется структура костной системы, вследствие чего повышается ломкость костей;
- ☐ кожа становится сухая, с расчесами и труднозаживаемыми ранками;
- ☐ страдает внешний вид: одутловатость лица и отечность конечностей;
- ☐ возникают психоэмоциональные нарушения различных видов;
- ☐ изменяется половая сфера;
- ☐ снижается острота зрения и нарастает неврологическая симптоматика.

Основным методом диагностики аденомы гипофиза является МРТ, которая выявляет опухоли менее 5 мм. Однако почти в половине случаев выявить опухоль не удастся. Реже в диагностике используется КТ (компьютерная томография). Большую диагностическую ценность представляет исследование глазного дна, неврологические данные и количество в крови гормонов гипофиза.

Выбор лечения аденомы зависит от характера новообразования, размера его, расположения в турецком седле, стадии, клинических проявлений и чувствительности к ранее проводимой терапии.

Лечение аденомы гипофиза

Если в недалеком прошлом на первом месте стояла медикаментозная терапия, то теперь она заняла третье место.

1 место. В настоящее время операция проводится малоинвазивным трансназальным доступом (через нос) под эндоскопическим контролем или транскраниальным способом, при этом делается стандартная трепанация черепа в лобной части под контролем флюороскопа и микроскопа. Этот подход используется при опухолях более 3 см, неравномерном ее разрастании, выходе очага за пределы седла и опухолях с вторичными узлами.

Достоинство такой нейрооперации в том, что больной примерно на 3–4 сутки выписывается домой с рекомендациями приема антибиотиков, некоторым количеством гормонозамещающих препаратов и т.д. К сожалению, ранняя выписка из стационара не всегда на пользу прооперированному. Поскольку на местах иногда не бывает специалиста, способного вести наблюдение за таким больным. Хорошо, если это большой город, а если это глубинка?

2 место. Протонная терапия при аденоме гипофиза, Гамма-нож и Кибер-нож позволяют за один-два сеанса в течение 30 минут, иногда и больше:

- а) уменьшить размеры опухоли;
- б) нормализовать эндокринологические показатели.

Достоинства метода:

- а) неинвазивность и нет необходимости использовать обезболивающие и наркоз;
- б) отсутствие осложнений и нулевая летальность;
- в) возможность проводить лечение без госпитализации;
- г) не повреждает другие ткани при прохождении луча;
- д) точная фокусировка протонного луча;
- е) облучение проводится в кресле.

В связи с тем, что метод сопряжен с небольшим облучением, то его применяют в случаях рецидивов опухоли, а также для удаления небольших остатков опухолевой ткани после хирургического лечения.

Радиохирургия иногда используется первично, только если больной отказывается от операции, находится в тяжелом состоянии и имеет противопоказания для другого вида лечения. При выявлении опухоли большого размера облучение сочетается с хирургической операцией.

Знайте, что эффект от радиотерапии наступает не сразу, т.к. опухоль не удаляется, а для гибели облученных клеток требуется несколько недель.

3 место. Медикаментозная терапия: доза, кратность и длительность приема, включая гормоны, назначаются после выявления характера опухоли. Препаратов много. Среди них: бромкриптин и каберголин. Например, каберголин (он же берголан, достинекс, агалатес) – препарат нового поколения. Несмотря на достоинства, вызывает головокружения, галлюцинации, нарушения сна, спутанность сознания, головную боль, депрессию, психотические расстройства, внезапное наступление сна и обмороки. Сердечно-сосудистую систему препарат осложняет перикардитом с выпотом, стенокардией, сердцебиениями, снижением артериального давления при резких изменениях положения тела и периферическими отеками. Действует и на дыхательную систему, вызывая одышку, нарушения дыхания, дыхательную недостаточность,

плеврит, легочный фиброз, кровотечение из носа. Небезразличный препарат для системы кровообращения и пищеварения.

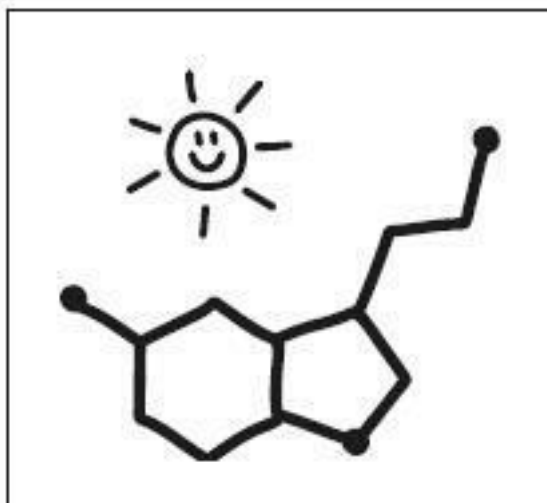
Каберголин противопоказан при выраженных нарушениях функции печени, беременности, периоде грудного вскармливания, неконтролируемой артериальной гипертонии и т.д.

В отдельных случаях проводится комбинированное лечение, т.е. объединяют сразу несколько выше указанных методов.

Для профилактики аденомы гипофиза:

1. По возможности исключайте факторы риска, указанные выше.
2. Своевременно обращайтесь к врачам, т.к. результат лечения зависит от размеров аденомы и ее осложнений.
3. Четко выполняйте врачебные предписания.
4. Не занимайтесь самолечением, народными средствами, БАДами и другими «ноу-хау».

Эндорфины – гормоны счастья



В настоящее время это модная тема для СМИ. Многие чувствуют на себе, как глубокой осенью, зимой и ранней весной наступает черная полоса колебаний настроения, которая зависит не только от изменений атмосферного давления, солнечного ветра, недостатка витаминов, микроэлементов, но и от дефицита гормонов счастья – эндорфинов.

Эндорфины с греческого – «рожденные внутри». Это 20 сходных по строению гормонов, которые выделяются гипоталамусом и гипофизом, тканями тела и клетками крови, выполняя функцию «скорой помощи», чтобы защитить организм от боли или стресса. Серотонин, один из двадцати, называют «гормоном счастья», без которого человек жил бы околдованным Каем с ледяным сердцем из сказки Андерсена «Снежная королева».

Гормоны блокируют болевые ощущения, определяют эмоциональное состояние человека и контролируют текущую информацию. Помимо этого, регулируют работу всех систем и органов, создавая единое поле благополучия.

Действие гормона счастья мы ощущаем ежедневно, а то и ежечасно. К примеру: утром встали, сделали зарядку, приняли контрастный душ, вкусно позавтракали с чашечкой кофе, пошли на желанную работу, встретились с друзьями и т.д. Настроение – хочется петь во весь голос!

Выброс эндорфинов в кровь – защитная реакция организма на стресс или боль. Находясь под воздействием этих гормонов, у человека меняется фон настроения, и негатив уступает место позитиву, поэтому у оптимистов раны заживают быстрее. Однако количество гормонов – величина не постоянная. Например, при синдроме хронической усталости или депрессии они приближаются к нижней отметке. Для пополнения недостающего гормона в арсенале врачей имеются лекарства, однако не на последнем месте стоят сбалансированное питание, физическая активность и многое другое.

Среди обилия плодов и ягод, стимулирующих выработку эндорфинов, ведущими считаются: клубника, виноград, апельсины, бананы, жгучий красный перец и шоколад. Но это не значит, что нужно делать их основой питания. Необходимы разумная дозировка и комбинация.

К факторам, определяющим устойчивость к агрессивной среде и болезням, относится жирная рыба: сельдь, скумбрия, семга и др. сорта, содержащие большое количество омега-3 жирных кислот и аминокислоту триптофан, предтечу эндорфинов, а также витамин В₆, улучшающий настроение и стимулирующий иммунитет. Если употреблять рыбу в любом виде три-

четыре раза в неделю по 100–150 г, этого количества достаточно, чтобы на лице чаще возникала улыбка. Можно рыбу есть и ежедневно, но в меньшем количестве.

Для подъема сил на Руси больным варили крепкий куриный бульон, причем из целой курицы, не зная того, что ее мясо содержит аминокислоту триптофан. Для лечебных целей в наше время желательно использовать деревенскую курицу, а не голенастую спортсменку, выращенную на гормонах и антибиотиках. Отмечено, чем горячее и острее бульон, тем выше его стимулирующий эффект.

Яйца – источник незаменимых жирных кислот, триптофана, витаминов А, Е, D и группы В. Европа лидирует по употреблению яиц, а мы значительно отстаем, считая их источником холестерина. 3–4 яйца в неделю не навредят здоровью, а исправят настроение и поднимут жизненный тонус.

Утренняя глазунья или пара яиц, сваренных в мешочек, бутерброд со сливочным маслом и салат из болгарского красного перца, яблока и сельдерея, заправленный подсолнечным маслом, надолго сохранят чувство хорошего настроения и сытости. Вместо агрессивного утреннего кофе лучше съесть салат со сметаной из клубники, банана, изюма, половинки апельсина, выпив при этом настой из ягод шиповника и травы спорыша.

Сыры всех видов – источники незаменимых аминокислот, хорошего настроения, сил и уверенности. Это в полной мере относится и к шоколаду, особенно черному, а не молочному. Шоколад – источник фенилэтиламина, активатора выработки в организме гормонов счастья, а также противострессового минерала магния. В качестве скорой помощи при стрессе или упадке настроения воспользуйтесь 2–3 дольками черного шоколада, бананом или апельсином. От них ваш вес не увеличится, а настроение поднимется, и в его огне сгорят полученные калории.

Орехи содержат все необходимое для тонуса человека: незаменимые аминокислоты, белковые вещества, жиры, витаминные и минеральные комплексы.

Простимулирует организм следующее питье. Растолките в ступке 50 г фисташек, залейте их 200 мл кипятка, продержите на медленном огне 10 минут, охладите и, размешивая, выпейте 100 мл утром, прибавляя к этому столовую ложку настойки заманихи, а остатки вечером, но без настойки.

К источникам эндорфинов относятся овсянка и гречка. Блюда из этих круп служат не только источником положительных эмоций, но и сахароснижающим средством при диабете.

Иногда при депрессии, безделье или стрессе некоторые едят много и все подряд, полагая таким образом исправить настроение. Это не метод стимуляции, а верный путь к избыточной массе тела, диабету и атеросклерозу. Знайте, питание в разумных дозах стимулирует мозг, а не желудок. Кстати, ученые пришли к выводу, что одинокие люди часто имеют избыточный вес, потому что много едят.

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.