

**Татьяна Грекова, Надежда Мещерякова**

**Трагикомедия вокруг щитовидной  
железы, или Растерянные гормоны.  
Похождения несчастной Людмилы  
Гипотиреозновой**



Посвящается людям, умеющим в случае необходимости смело шагать к врачам и улыбаться, даже сквозь слезы...

*Авторы выражают благодарность редакторам – людям, обладающим редкой способностью видеть в рукописи те бриллианты, которым нужна огранка, чтобы блистать. Спасибо им, заметившим в рукописи юмор и пользу для читателей*

**От авторов Смейтесь и делайте выводы**

Дорогие читатели – медики и немедики!

Мы надеемся, наша героиня Люда Гипотиреознова научит желающих смело шагать по тернистым медицинским тропам. На этих тропах мы будем срывать маски, скрывающие истинное лицо проблем со здоровьем.

Будьте готовы: книга содержит критику всех нас за легковесное отношение к здоровью. Надеемся, читатели-медики улыбнутся в ответ на веселую критику и в конце концов

устранят ряд ошибок. В том числе ошибочное желание поквитаться с авторами, которое может посещать иных в процессе чтения...

Почему такое желание возможно? ПРАВДА в том, что некая Фурия Щитовидного Неведения пока не изгнана из медицинских кабинетов. Фурию можно назвать более общо: Медицинское Незнание.

Увы, правда о медицинском незнании глаза колет, НО она имеет и оправдания. Поясним подробнее.

### *Мы все в пути от незнания к знанию...*

1. *Хвала медикам!* Все знают, что когда-то на Земле не было вообще медицинской науки. К счастью, она появилась и одержала массу потрясных побед. С Земли были практически изгнаны оспа, проказа, другие страшные болезни. НО всему свое время. Не сразу появились новые ТЕХНОЛОГИИ. Кое-где все еще процветало НЕВЕДЕНИЕ. Увы, некоторые отрасли медицины стали наукой совсем недавно.

2. *Люди – разработка природы и эксперимент в ходу.* Мы все несовершенны: несовершенны и наши знания, и процесс познания. Как бы врачи ни надрывались, а уследить за всеми новшествами невозможно. Исследование гормонов щитовидной железы и УЗИ появились в России около двадцати лет назад. Они устранили ряд мифов, бытовавших вокруг щитовидной железы. НО!!!

*Внимание!* Многие врачи – неэндокринологи все еще не проинформированы о новшествах вокруг щитовидной железы, о связи щитовидной железы и нещитовидных болезней. Поэтому возможны ошибки и некое Щитовидное Неведение и в медицинских кабинетах.

3. *Ошибаются все* — врачи и пациенты. Особенно если их не проинформировали. Надеемся, наша книга послужит ИНФОРМАТОРОМ и будет способствовать скорейшей ликвидации типичных ошибок здоровья, в том числе вокруг щитовидной железы. Об ошибках поведают героини книги – больная Людмила Гипотиреознова и искренний доктор, профессор, специалист по болезням щитовидки – доктор Леди Искренность.

4. *Мы знаем умнейших и добрейших врачей.* Авторы книги сами врачи, а ворон ворону глаза не выклюет. Мы не хотели бы задевать врачей. НО!!! Мы за искоренения тех ошибок, которые уже можно и пора искоренить. Забавное изображение нами медиков, порой доходящее до гротеска, всего лишь «шутки юмора». Думаем, юмор поможет лучше запомнить проколы и сильнее мотивировать к познанию.

Надеемся, некий карикатуризм не оскорбит чувств докторов. Медики часто шутят, и мы – тоже...

*С любовью ко всем, жаждущим познать себя и избавиться от ошибок здоровья,  
доктор медицинских наук,*

*профессор Татьяна Грекова*

*и врач общей практики*

*Надежда Мещерякова*

## Введение

### Здоровье и щитовидная железа: от них зависит все, даже улыбка

Дорогие читатели!

Вы, должно быть, согласитесь с истиной: сухие научные труды о щитовидной железе часто скучны и не понятны многим. По мнению рядового читателя, подобные материалы пестрят туповатыми или заумными терминами и цифрами. Честно говоря, от цифр и от некоторых терминов действительно никуда не деться. Увы, но именно они придают убедительность любой медицинской галиматье.

Понимая проблемы читателей, авторы данной книги решили: хватит натурально перемалывать блистательную медицинскую чепуху. Достаточно процветать невежеству среди населения в области здоровья и, в частности, в тиреологии – науке о болезнях щитовидной железы.

Мы скажем всю суровую правду просто, научно, оптимистично и иногда фигурально выражаясь.

#### Главные пункты

- *Хотя многие болезни щитовидной железы хорошо изучены, их диагностика по-прежнему полна драматизма. Тяжело, но и радостно понимать и исправлять это.*
- *Своевременное лечение заболеваний щитовидной железы может самым изумительным образом сказаться на течении наших самых разных заболеваний.*
- *Болезни, как и любовь, подобны войнам: они легко возникают, но их трудно остановить.*

Лекарства, влияющие на гормональный фон, на нашу успешность в жизни, на работу щитовидной железы, не простые витамины. Они требуют информированности всего населения России, страдающего от йоддефицита и последствий Чернобыльской аварии.

Между тем многие торговые точки завалены пищевыми добавками, пытающимися конкурировать с хорошо проверенными лекарственными средствами. И у потребителей нет гарантии, что пищевые добавки безопасны и эффективны, лишены примесей. Нет гарантии даже и на то, что они содержат действующее вещество, если вам понятен ход наших мыслей.

Здесь негласно действует правило: «КАЧЕСТВО – НА РИСК ПОКУПАТЕЛЯ». Так сказать, умному достаточно. Думаем, вы осознали, ощутили, поняли и т. д.

В такой грустной ситуации наша книга призвана внести веселую ясность в вопросы диагностики и лечения болезней щитовидной железы. Даже врачам и государственным деятелям, почему-либо не сведущим в вопросах йоддефицита и проблем щитовидки. Им придется весело промыть косточки и мозги. Вот такие пироги с котятами. Промывание должно сработать как часы.

Пусть все знают: от «бабочки» на шее – от щитовидной железы – все зависит... Точнее, зависит здоровье многих органов и систем. Знаете ли, поспешите обследовать щитовидку, ведь жизнь – короткая и вредная штука: от нее умирают... Пусть наша информация поразит, восхитит, ошеломит некомпетентных. Вот-вот! Они побудут немного в

состоянии легкого потрясения, а потом, понимаете ли, расслабятся, может прыскавая смехом...

## **Часть первая**

### **Была бы голова и шея, а головная боль и проблемы на шее найдутся, или Тиреоидные горести везде по жизни**

#### **Глава 1**

#### **Где бы ни лежал корень зла, его надо искать, или Эндокринные проблемы: озарение через десятилетия**

#### **Отчего жизнь скрутила меня, как удав кролика?**

Поначалу моя жизнь складывалась радостно и безоблачно, как ясный июльский день. Во внутриутробной жизни йода мне, может, с натяжкой, но хватило. Интеллект бил фонтаном. И в школе я была самая здоровая – по росту.

Все вокруг казалось милым, недаром, что и звали меня Людмила.

У кого-то судьба – узкая тропинка между пропастями. Или чуть лучше – как минное поле с цветами. У меня же все шло своим чередом. Цветы без мин: золотая медаль в школе, красный диплом в техническом институте и куча поклонников, знаете ли. Наконец, муж, творческая работа инженера.

Работала как зверь, забыв про мудрый девиз «Ничего слишком». Везде выкладывала свою мощную энергию, иначе она меня разорвала б на части... Хотелось так и продолжить: дети, маленькие радости в семейной (да что скрывать, и в интимной) жизни, простое человеческое счастье, карьера... Но что-то вдруг все круто поменялось. Где-то после двадцати пяти лет дела пошли вкривь и вкось.

Дети почему-то не зачинались, радости поочередно кончались. Успех оставил меня. Хвост вытащу, нос увязнет. Отчего-то я из резвой такой превратилась в загнанную лошадь. Вот каким боком повернулось дело. Зрелище не для слабонервных.

#### **Размышлизмы и вопросы ребрами**

- *Почему вдруг я впала в апатию и даже в отношении важнейших моментов стала говорить фразочки типа: «Ну и пес с ней, с этой любовью»?*
- *Мир тела: почему мы часто держим его в «черном теле», забыв, что тело у нас одно и другого не будет?*
- *Когда дела идут плохо, не идите с ними в ногу, а отправляйтесь в поликлинику.*

Жизнь окончательно достала меня. Скрутила, как удав кролика. За что? Где допустила промашку? Неужели это оттого, что я родилась в пятницу тринадцатого числа? Не-е-ет! Раньше же я никогда не была неудачницей и не поскальзывалась на банановых корках с получением вывихов и переломов...

Только через полтора десятилетия я поняла, что весь раскардаш пошел от эндокринных проблем. Однако обидно! Я была потрясена и много размышляла. Свои беды я бы могла

легко устранить, если бы знала: мою жизнь портит болезнь щитовидной железы. Узнала же об этом СЛИШКОМ ПОЗДНО! Ужасные слова...

### **Запугизмы**

- *Не давайте править в своей жизни двум страшным словам: «Слишком поздно!» Особенно в области самой большой ценности – в здоровье.*
- *Разные нарушения со стороны щитовидной железы есть у каждого третьего-четвертого жителя Земли.*
- *Взяла бы я от жизни все, что могла, да щитовидка не дала...*
- *О, в жизни так всегда: уходит что-то, уступая место для иного; здоровье же уступит место для болезни...*

К счастью, я узнала о своем эндокринном диагнозе не за секунду до смерти. Успела даже размотать пленку назад и понять, где ошибки. Смогла кое-что исправить – с помощью лекарства – L-тироксина. Он восполнил нехватку собственных гормонов. Он многое изменил в моей жизни. Я опять наполнилась энергией, желанием жить красиво. Из загнанной лошадки вновь обратилась в кобылку, играющую мышцами. И у меня даже появилась новая миссия в жизни...

Ох, серьезные заботы, прикиньте какие масштабные!

Я решила рассказывать другим об эпидемии болезней щитовидной железы – тихой, невидимой, молчаливой, коварной, судьборазрушающей и т. д. Как человек, которому здоровье ближнего и дальнего отнюдь не безразлично, написала об этом книгу – в соавторстве.

В соавторстве мы, извините за интим-подробности, не предохранялись. Так родилась эта книга. Причем жизнь вынудила нас создать бестселлер, местами понятный даже ежу. Излила я, как говорится, душу.

Итак, вперед! Не бойтесь медицинских запугизмов и терминов! Со мной, например, врачи провели пятьсот тысяч бесед о том, что нужно делать для здоровья. Я пугалась и находила сто пять причин для отговорок. И что хорошего поимела? Тысячу чертей! А всего-то и надо было освоить один важный термин: *ТИРЕОИДОЛОГИЯ*.

### **Главный пункт**

*Тиреоидология – это раздел эндокринологии, изучающий щитовидную железу. Молодая, бурно расцветающая, перспективная наука. Ее горизонты пока необозримы. Название ее происходит от греческих слов «тиреоз» – «щит», «идос» – «вид». Что такое «логия», вы догадались? Тиреоидология – термин достойный запоминания, так как данная наука, как и «новая наука стервология», связана с подкладыванием «поросят и свиной» врачам и пациентам. Особенно если ее игнорировать...*

### **Я обделена из-за незнания врачами болезнй щитовидной железы**

Много-много лет я чувствовала себя обделенной из-за своих, не поддающихся лечению многочисленных болезнй. Будто моя жизнь была выброшена в мусорное ведро.

На празднике жизни именно мне не хватило пряника. Мой мозг будто атрофировался, ограничивая меня во многих возможностях. Периодически я несла откровенную дичь.



Самое обидное, как выяснилось, болезнь щитовидной железы, превратившая меня в развалину, прекрасно лечится! А без лекарства L-тироксина был мрак, как бы я ни лезла из кожи вон и ни разбивалась в лепешку. Без него Королева превращалась в Золушку.

Почему же мои эндокринные нарушения не диагностировали десятилетиями? Из-за того, что медики плохо знают маски болезней щитовидной железы!

Компетентные доктора, простите за наезд на всех медиков в целом! К вам фраза о незнании не относится. Для вас, я понимаю, мой упрек звучал бы речью пьяного параноика. Нельзя травмировать всезнающих медиков – тружеников, которые и без того не относятся к тем, кто сосет щедрую грудь общества.

### **Размышлизмы**

*Симптомы патологии щитовидной железы давно известны и очевидны. Но их не туда адресуют. Адресуют на болезни конкретных органов, а не к щитовидке. Мало кто видит в скромной щитовидной железе корень зла. Попасть к врачу, понимающему связь тиреоидной (щитовидной) системы с другими заболеваниями, – проблема.*

Бывая у врачей, люди, разумеется, всегда рассчитывают на их компетенцию. Мы вообще склонны верить в правду и справедливость, особенно в медицине. Мы не хотим прощаться с мыслью, что нас везде ждет легкий и вежливый обмен мнениями, ценные советы.

Между тем, посещая госучреждения, в том числе медицинские, надо быть готовым к:

- нападкам на вас;
- извращению фактов, симптомов;
- ошибочной и лживой трактовке фактов;
- препаршивейшему тиреоидному (щитовидному) неведению – незнанию болезней щитовидной железы.

Увы, нередко ошибки из-за недостаточной компетенции в тиреологии. Убеждена: никому не повредят знания о щитовидной железе. Они полезны тем, кто не желает выкинуть массу усилий коту, сами понимаете, куда. Так что не будем опускаться до уровня профанов.

Медзнания полезны – спасают от ненужных страхов. Знаете ли, без них многие ощущают себя котенком, которого загнали на дерево злые собаки. А мнительные? Как им медзнания? Они и без просвещения мнительны. Это важно: принимать мир таким, какой он есть. Реальность сурова, но ее можно учесть.

### **Союз капитана и крыс, которые знают больше капитана**

Узнала самую потрясающую новость о себе от профессорши – тиреолога, моей школьной подруги, с которой не виделась пятнадцать лет. Оказывается, практически все мои беды годами шли от нераспознанных проблем со щитовидной железой. Просто мне не поставили вовремя правильный диагноз! Я погибалась совсем не от того, что кто-то накликал на меня беду, налепил на меня черную метку...

Оказывается, так бывает со многими.

Новоявленная школьная подруга – Ученая Леди была столь правдива и элегантна, выявляя медицинские ляпсусы вокруг меня, что вполне заслужила второе имя – Леди Искренность. Атмосфера нетерпимости к правде была нетерпимой для нее. Если она выразила хоть одну нетерпимость в отношении медицинских промахов, то чувствовала: день прожит не зря. Прикиньте сами, что такой человек способен вам дать, взявшись рассказывать о тайнах щитовидной железы в союзе со мной – щитовидной страдальницей.

Тайн не останется!

Такого железобетонного союза еще не было на поприще разборок вокруг ошибочных диагнозов по щитовидной железе.

### **Служебная характеристика**

#### **доктора Леди Искренность**

*Профессор-тиреолог Искренняя принадлежит к разновидности вымирающих врачей. Она подобна сыскной группе, которая ищет «скелеты в шкафах» у коллег, не компетентных в тиреологии. Усматривает их всюду, где слышит даже тихий стук костей.*

*Еще она вся светится знанием жизни и законов природы. Несмотря на ангельское терпение, Леди склонна к созидательной ярости – на почве тиреоидного неведения. Это кто-то считает, что можно не трогать грязного медицинского белья, но не она.*

*Как и все, может, разгневавшись, ляпнуть лишнюю правду. Однако обо всех, кого она ругает, потом семь раз думает хорошо, чтобы не оставлять отрицательной энергии в космосе. Все же те, кого она достала в своем отечестве, иногда остаются в обиде на нее. Увы, близкие люди часто кажутся нам такими недалекими!*

*К счастью, доктор верит: потомки щедрее в оценке гениев, чем их современники. Полагает: пророкам следовало бы рождаться в другом отечестве. Утверждает: ей бывает даже лестно, что некоторые некомпетентные людишки отказываются признавать ее своей. Ей не интересен вариант общения с коллегами по типу клубка целующихся змей. Она хочет рассказывать только правду об ошибках в медицине.*

Многим занятым кажется, что есть дела поважнее, а о здоровьице они все просекут без всяких там искренних докторов. Это уже из раздела национального пофигизма. Того, что без остатков здравомыслия. Пофигисты, фигурально выражаясь, отродясь пинают здравый смысл в отношении здоровья. Они его шпыняют, снимают с него скальп и т. д. ...

Однако кому-то информация о щитовидной железе, знаете ли, вопрос жизни и смерти. Они Леди Искренность поставят крест на Эверест. Им информация – маячок, ликование в душе, подъем. За счет ее они буквально перелицуют свою страшилу – судьбу, как и я...

### **Селявизмы**

- *Не говорите, что мне делать для щитовидной железы, а я не буду говорить, куда вам надо идти.*
- *«Не учите меня жить» – установка, помогающая мучиться до самой смерти от скорбей, легко устранимых.*
- *Иной взялся за ум в отношении здоровья и в ужасе отпрянул. Я – не он.*

Тиреоидология была выбрана Леди Искренность как направление жизни. Я внимала ее речам, будто сладким соловьиным трелям. Впитывала губкой все услышанное. Факты комментировала личными примерами хождения по тернистым медицинским тропам.

Тогда Леди в свою очередь стала звать меня многоопытной больной, знающей все о щитовидной железе лучше иных врачей. В конце концов, капитан корабля знает все, а крысы – больше...

Каждый из нас был сильным партнером для другого. Мы дополняли друг друга. Наш союз помог рассмотреть горести моей жизни через призму потери гормонов успеха.

– Ты – клад, – лепетала я Леди.

– Не-а, это ты – клад, – доказывала моя союзница. Теперь, если я заболею, я к «рвачам» обращаться не стану. Только к врачу Искренность. Прямая, как палка, Леди не даст кривой тени. Конечно, когда она элегантно критикует коллег, они отвечают ей такими простыми эпитетами, как Ехидна Искренность, Осипшая Искренность... Вообще она им куда хуже вороны, которая ворону глаз не выклюет...

– Мила, да это все мелочи – эпитеты коллег. Я сама себя иногда круто называю в шутку и хочу так называться в книге. Гмм... вообще, знаешь ли, сколько гениев пригодились не там, где родились? Скольких талантливых убили, от скольких Родина и коллеги отвернулись с ехидной усмешкой? Поэтому шутки вокруг меня – милые пусячки...



– Леди, действительно, хуже другое. Человечество, не расстающееся с нетерпимостью, дорого платит за мстительную неприязнь к инаковым. Р-р-р... силы людей уходят на месть, а не на войну с болезнями...

Проницательные читатели! В итоге, критикуя врачей, мы решили периодически наезжать и на себя, раз принято считать: в конфликте часто виноваты обе стороны. Даже если вина одной из сторон – микроскопическая...

А вы и оцените, чья вина микроскопичнее...

### **Как не попасть в тень собственной болезни щитовидной железы?**

Когда на человечество нападают внезапные эпидемии какого-нибудь свиного гриппа, Скрючеллита-Радикулита или СПИДа, все знают все! Другое дело – Молчаливая Эпидемия.

Врачи вроде знают: почти каждый третий сражен проблемами щитовидной железы. И якобы медики не молчат. Но мало кто из нас, простых смертных, внимает правде об Эпидемии Скрытых Болезней щитовидной железы.

Вот и я о ней не знала! Соответственно, вела себя как всесторонне необразованный человек. Всем учење – свет, а мне было до лампочки. Что-то мне пытались вдальбивать в голову токсикогенные родители. Но не буду вдаваться в печальные подробности моего прикраватного образа жизни и увядания...

### **Озаренка**

- *Лежачих надо бить, чтобы не залеживались, либо отправлять к тиреологу – для определения причины лежачки.*
- *Выбор между безразличием или апатией к здоровью все равно что выбор между электрическим стулом и хорошей петлей.*
- *Здоровье уходит, может, я о нем плохо забочусь?..*

Болея массой болезней, обессилевая, я все же десятилетиями не интересовалась проблемами «бабочки» на шее – щитовидки. Считала: мне суждено по жизни плестись, существовать преимущественно на четвероногом друге – диване.

Видно, что суждено, так быть тому. От какой-то бы то ни было холеры, а помирать придется!

На фоне немочи я думала о своей скорой смерти, меня всесторонне плющило. Я почти сдалась, СМИРИЛАСЬ С ОБРЕЧЕННОСТЬЮ. И это тогда, когда надо было бить лапками, как тонущая в сметане лягушка из притчи. Тогда, когда требовалось бороться, искать, найти и не сдаваться.

Иногда молилась: Господи, дай мне шанс выкарабкаться! К чему Твои шутки со мной? Почему, Господи, у Тебя такое странное чувство юмора? Почему Ты не даешь людям то, о чем они мечтают?

К счастью, самая нижняя точка падения – это часто и точка подъема.

Меня спасла тиреоидолог Леди Искренность – правильным диагнозом и лечением. Боженька меня, лежащую, через нее окликнул и приказал:

– Мила, ну, пошевелись, ну, подумай, прими лекарство L-тироксин! *Чтобы не попасть в тень собственных болезней, надо с ними разбираться...*

### ***Угадайка: молчаливая эпидемия болезней щитовидной железы***

*Здесь и далее в Угадайках одни ответы – чистая правда, другие – гнусная ложь.*

*Правильные ответы ищите в текстах.*

1. *Мы не в курсе собственных болезней щитовидной железы, так как узнать о них:*

- а) вчера – казалось слишком рано;
- б) сегодня – всегда некогда;
- в) завтра – слишком поздно;
- г) забываем: поздно пить боржоми, когда почки отвалились;
- д) не желаем. Вы скажете: «Это чудовищно» – и будете совершенно правы.

2. *Щитовидная железа играет важную роль в:*

- а) жизни каждой мадонны и простой женщины;
- б) артистической карьере Мадонны;
- в) певческой карьере Пугачевой;
- г) судьбе любого кретина или идиотки с йоддефицитом;
- д) судьбе российского правительства;
- е) судьбе каждого млекопитающего на Земле;
- ж) гадании на кофейной гуще.

3. *Нарушения деятельности щитовидной железы плохо выявляются, потому что:*

- а) щитовидка – незаметная «бабочка» на шее, которая, боля, не ревет белугой;
- б) СМИ, врачи и больные игнорируют ее проблемы;
- в) вызывают кретинизм, не позволяя оценить роль йода в организме;
- г) хитроумно носят маски, как на карнавале;
- д) все болезни – от щитовидки, но в это никто не хочет верить;
- е) они слишком «редко» встречаются – только у каждого третьего из нас;
- ж) лишь теоретически на все имеется Управа где-то;
- з) ситуация безвыходная и выход из нее безнадежно прост.

4. *Главное содержание жизни:*

- а) пачкать и стирать, вот и все;

- б) в либидо – по мнению старины Фрейда, забывшего про другие инстинкты;
- в) в думаний над трудными вопросами – по мнению академика Амосова;
- г) не попасть в йоддефицитный кретинизм: иначе нечем будет думать;
- д) кошмарно – по мнению депрессивных личностей;
- е) треть жизни в постели, а две трети – в поисках, кого туда затащить.

## Глава 2

### **Жизнь дается один раз, а болезней, желающих ее испортить, много, или Серьезное статистическое рассмотрение йоддефицита, гипотиреоза и тиреоидита**

#### **Щитовидная железа – влиятельная особа на перекрестке ста болезней**

Немного теории о щитовидной железе необходимо, чтобы везло на практике жизни. Без нее трудно понять мои хождения по мукам и сложно – предотвратить свои. Поэтому, дамы и господа, мужайтесь! Я не хочу, чтобы вы, как я, прыгали по медицинским тропам как горная коза – на гору, под гору и назад...

Возможно, вы сможете пожить на дармовщинку. Для поддержания вашего мужества сейчас я сообщу некую тайну. То, чего не знают многие врачи-специалисты.

Видимо, что-то еще не срослось между тиреоидологией и другими медспециальностями. Это я, Мила Гипотиреоз-нова – великомученица, поняла в мытарствах по скользким медицинским дорожкам. Кое-где они оканчивались обрывами обид. И теплые отношения с медработниками остывали от моих горячих бесполезных просьб о помощи. И все потому, что... *нездоровая щитовидная железа – перекресток ста дорог, с которого стартуют многие болезни.*

Доктора ста узких специальностей, существующих в медицине, мягко говоря, не всегда знают вышеобозначенную главную фишку! Один их глаз смотрит на Арзамас, а другой – на Кавказ. И не хватает им глаза, направленного на щитовидку.

Капризная «бабочка» на шее, однако, такого пренебрежения к себе не прощает. Болезнь не будет приспосабливаться к знаниям доктора. И от тиреоидного (щитовидного) неведения во многих врачах умирает великий врач.

#### **Запугизмы**

- *Лекции по болезням щитовидной железы многие врачи слушали, но не слышали. Не запускали их в долговременную память, раз не собирались быть эндокринологами.*
- *Каждый из сотни видов узких медспециалистов найдет у вас что-то свое. И нередко забудет подумать о возможной общей причине в виде замаскированной патологии щитовидной железы.*
- *Болезни щитовидной железы ловко маскируются под многие другие болезни.*

#### **Маски болезней щитовидной железы и симптом «воротничка»**

Именно по причине маскировки болезней щитовидной железы под другие болезни тиреологика – междисциплинарная наука. Сплошная мимикрия вокруг нее. Это значит, что...

***От щитовидной железы могут:***

- *ныть сердце;*
- *тупеть и кружиться голова;*
- *вспучиваться живот;*
- *кожа становится толстой, как у гиппопотама (или наоборот, о мама!);*
- *голос понижаться на две октавы (или наоборот);*
- *голова превращаться в лысую коленку;*
- *беременность не наступать;*
- *оргазм так никогда и не возникнуть.*

Добавьте еще много других страстей по всем частям тела, органам и системам.

Все так – по науке, ясно как божий день...

Нередко несчастный со скрытой болезнью щитовидной железы бегаёт тудыма-сюдыма: от участкового врача к кардиологу, к невропатологу, урологу, гинекологу, онкологу, дерматологу, стоматологу и другим специалистам (их в медицине более ста!). Спецы, ясно, признают его за «своего».

«Перелистают» почти весь организм, кроме щитовидки. И здесь есть болезнь, и там, и сям. И начнут лечить – каждый от своей хвори, то есть не от того. Такой вот низший пилотаж. И все, разумеется, без особого толку. Пока какой-нибудь спец не созреет, чтобы вспомнить об эндокринологии и произнести:

– Дорогуша, а может, у тебя все мелкие и крупные проблемы от нехватки йода или гормонов щитовидной железы? И тебе не надо делать трансплантацию сердца, головы, ампутировать матку и ставить сифонные клизмы от запоров. Достаточно будет попить таблеточки L-тироксина для счастливой жизни. Я в этом уверен (почти!). Я это шкурой чувствую. Моя бабушка, таким образом... э-э-э... того...

– Матерь Божия! – возопит пациентка, вздевая руки к небу. – Наконец-то прояснилось, отчего меня скрючило от пальцев до макушки, отчего навалились все «свинцовые мерзости жизни», отчего я дикий метеотропик, почти метеопат. Наконец-то болезнь схвачена за причинное место!

**Селявизмы**

- *Участь больного часто решает не участковый врач, а участливый тиреолог.*
- *Нужны некоторые способности, чтобы заметили как ваш талант, так и причину ваших несчастий.*

С другой стороны, конечно, нельзя все валить на щитовидку. Вот, знаете ли, басня Крылова «У ворона в зобу дыханье сперло». А «дыханье сперло» как раз и не от

щитовидной! От волнения. Хотя в тиреоидологии описан так называемый симптом воротничка. При воспалении в щитовидной любой воротничок давит нам шейку якобы...

Жаль, симптом этот малозаметен. Вот если бы воротничок при проблемной железе прыгал бы на шее, как антилопа! Тогда мы бы быстрее уделили внимание своей «бабочке» на шее! Но этого, увы, вроде нет. И за списание всего на щитовидную железу можно не волноваться.

К тому же врачебная корпорация – психологически консервативна. И среди догм, существующих у медиков, внушаемых и пациентам, есть склонность лечить каждый отдельный орган. Не думая о щитовидной...

Нельзя оставлять данное положение без внимания. И так уж очень много молодых людей в России ходит мимо военкомата с гордо поднятой дебильной головой...

### **Зоб и другие йоддефицитные горести – от рождения до смерти**

О, йоддефицит! ЙОДДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ! По ком звонит колокол?

Колокол звонит почти по каждому. В России более 80 процентов населения имеет дефицит йода в организме. В том числе и дети. Связано это с его дефицитом в окружающей среде – в почве, в воде и воздухе.

На ситуацию влияет и плохая экология, препятствующая усвоению йода, повреждающая щитовидную железу. Многие люди имеют недостаток йода, а иногда и гормонов щитовидной железы уже с самого раннего детства. Кое-кто – прямо с рождения, даже – с внутриутробной жизни. Грустный факт. Мама имела йоддефицит, и как следствие – интеллект кочана капусты получит и новорожденное дитя. И тоже будет хромать на голову из-за нехватки йода.

Самым заметным проявлением данной нехватки будет зоб. Про мозги же, как говорится, будут судачить: мол, Бог обидел умом. Обидел же он йодом и знаниями о том, что все могло быть элементарно поправимо. Например, через таблетированный йодомарин. И мог бы «котелок варить» нормально и у них.

#### **Главный пункт**

*Нехватка йода приводит к так называемым йод-дефицитным заболеваниям. Их самые значимые проявления:*

- зоб эндемический – увеличение щитовидной железы, связанное с йоддефицитом в окружающей среде. Более 20 процентов населения России страдают им. Причем женщины – в три раза чаще мужчин;
- нарушения детородной функции у женщин (с мужчинами – пока неясности);
- врожденные нарушения интеллектуальных функций мозга у детей.

Подобная история будет повторяться, пока люди не пожелают изменить свое отношение к проблеме. И самое главное, реально кое-что сделать. Говорят, дураков не сеют, не жнут, они сами рождаются. Звучит это – не очень, чтобы очень. Увы, несчастный малыш обретает то, что не заслуживает.

Получило бы дитя в утробе достаточно йода, и не родился бы кретин. Или обладатель 50 процентов мозгов, положенных от природы, тогда как у соседа их 200 процентов. Не надо нам лишь 10 процентов умников, когда возможно, чтобы их было много больше...

Мамы и папы, бабушки и дедушки!

Приходит момент, когда вы сажаете подросших деток для «большого разговора» о прелестях взрослой жизни. Тогда и о щитовидной железе замолвите слово... О пользе богатых йодом морепродуктов, о йодированной соли, о йодомарине. Слегка подросшие детки и без нас все знают о половых гормонах. А про щитовидные, может, и слыхом не слыхивали. И не упрощайте. Пусть они привыкают к сложностям. Известно: никто так не усложняет жизнь, как простейшие...

### **Озаренка**

- *Он вытил калия йодид, и изменился его вид: в глазах блеснул, похоже, интеллект...*
- *А незаметный йода дефицит во мне завелся, прям под носом – в щитовидной...*
- *Как ни меняй ты угол зрения, при йода дефиците он все равно будет тупым...*

Увы, многие родители по закону подлости не знают о том, что они имеют и передают своему потомству. И с какими жуткими йоддефицитными последствиями. Не понимают, отчего и у них самих – сплошная чернуха и патологическая невезуха со здоровьем. Некому подсказать о стратегическом просчете.

Пока нет участкового доктора – «йодолога». Не будет и в ближайшее время из опасений, что он превратится в доктора Тавтологию. Врача с коронной, без конца повторяющейся фразой: «У вас йоддефицит, попейте йодид». В итоге человек редко рассматривается докторами общей практики сквозь «призму тиреоидизма»...

Впрочем, хватит назидательного медицинского сленга. Сделаем выводы.

Кстати, выводы давно сделаны в таких высокоразвитых странах, как США, Англия, Германия, Франция. В данных странах благодаря мерам йодной профилактики заболеваемость эндемическим зобом снижена до минимума.

В Конго, Индии, Бразилии, Египте и увы, в России остались большие очаги йоддефицитных заболеваний. На земном шаре им поражены сотни миллионов человек. Когда же, когда шарик земной вздрогнет, Россия обомлеет и ахнет: «Пора кончать с йоддефицитом!»

Казалось бы, все просто – можно йодировать всю соль для населения. Но соль с «морским» характером опасна, например, для людей с повышенной функцией щитовидной железы. Поэтому все больше распространяется индивидуальный подход с назначением йодомарина и других препаратов.

### **Главные пункты**

- *Почти все россияне находятся в группе риска по эндемическому зобу. Женщины половозрелого возраста – группа особого риска по формированию тяжелого йоддефицитного заболевания, влияющего на интеллект будущего поколения.*
- *Главное – почаще изредка задумываться о здоровье щитовидной железы. Ее проблемы во многих случаях легко устранимы. Есть йодомарин от йоддефицита и лекарство от*

*гипотиреоза – L-тироксин. В их силах – снять множество наших проблем. Как ни крути, а выкручиваться надо.*

- *С йоддефицитом в дефицитном регионе приходится бороться всю жизнь.*

### **Древнейшая система йодрегуляции, идущая от водорослей до Джоконды и наших дней**

Умники и гении обычно не имеют йоддефицита. И не надо быть Эйнштейном, явно не имевшим его, чтобы понять эту простую истину. Из всего йода, содержащегося в организме, треть приходится на щитовидную железу.

Мы – ничто без йода и гормонов щитовидной железы. В гормоне тироксине его содержится более 65 процентов.

Россиянам важно осознать данный факт, чтобы догнать Японию по уровню здоровья и интеллекта. Японцы не знают недостатка йода, потребляя его в несколько раз больше нас. Дышат у океана воздухом, насыщенным йодом, поглощают сполна морскую капусту, другие водоросли и морепродукты, богатые йодом.

Наша «бабочка» на шее питается йодом. Для образования гормонов ей также нужна аминокислота ТИРОЗИН. В сутки человеку необходимо 100–200 мкг йода. Более 80 процентов йода поступает в организм с пищей, особенно – с морепродуктами. Около 15 процентов – с поваренной солью и около 3 процентов – с водой.

### **Озаренка**

- *Ох, йоддефицит! И он-то – тоже на народы матушки России!*
- *Круглые дураки часто не догадываются, что повторяют форму Земли по причине йоддефицита.*
- *Звезд с неба не хватал, так как в организме не хватало йода, и посему руки до звезд не доходили.*

Неслучайно скорость кровотока в организме наибольшая именно в щитовидной железе. Она примерно в тридцать раз больше, чем в голове. Слишком нужные нам и древние образования – щитовидная железа и ее гормоны.

### **Слишком зависят от них:**

- рост и обновление тканей организма;
- все обменные процессы, и особенно УСИЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ОБМЕНА;
- функции всех органов и систем.

С тиреоидными гормонами связаны наши «экстерьер и интерьер», энергетика, уровни окислительных, биохимических, иммунологических процессов и в целом – успех в жизни. История гормонов идет чуть ли не от йод содержащих водорослей. А вот конкретный экскурс в ближайшую, так сказать, историю.

На бессмертной картине Микеланджело «Джоконда» дотошные тиреоидологи любовались не только загадочной улыбкой леди. Они также констатировали у нее увеличение

щитовидной железы – зоб. Еще отметили безбровие и иные признаки возможной нехватки гормонов щитовидной железы... Что, если за таинственной улыбкой дамы прячутся просто страдания от йоддефицитного зоба? Зачем же тогда выставлять напоказ свои муки? Вот она, умница, и улыбается... непонятной улыбкой. Ее малоуважаемые доктора и не ведают, от чего муки. И она сама. Да, мадам слишком рано родилась. Зря поспешила...

Кстати, персонажей с зобом можно увидеть и на картинах Рубенса, Дюрера, Ван Дейка, а также в древних литературных произведениях.

### **Рационализмы**

- *Улыбайтесь как Джоконда (через болезнь?), и вы можете прославиться, как и она.*
- *Не переживайте по поводу йоддефицита, а устраняйте его, иначе он переживет вас. В первую очередь – кушаем морепродукты.*
- *Проблема йоддефицита долго не имела должного пиара – публичного представления. Поэтому она для многих осталась серой лошадкой, даже несмотря на свою бородастую историю, полную драматизма и кретинизма.*

Теперь вернемся опять к нашим баранам, то бишь к водорослям. В водорослях со дна океанов находят йод-содержащие вещества, чем-то напоминающие гормоны щитовидной железы. Но для чего растениям нужны эти вещества? Они – участники обмена веществ в растениях. И возможно, являются прообразом тиреоидных гормонов.

Гормоны появились же не с чистого листа, не на ровном месте! Вероятно, вначале мощное накопление йода было защитой морской растительности от пожирания рыбами. Оно делало водоросли невкусными для пожирателей.

С другой стороны, точно доказано: водоросли спасали от йоддефицита людей еще в древние времена. История йоддефицита стара как мир. В VII веке в Китае император Кан Си издал указ, обязывающий каждого съедать в течение года пять фунтов морской капусты. В той области Китая, где этот указ внедрили, почти не стало эндемического зоба!

Однако у питания и состояния «бабочки» на шее есть и особая сторона.

Продемонстрировано, что некоторые земные растения имеют в себе особые – контртиреоидные – компоненты, повреждающие щитовидную железу. Предполагают, что некоторые из них появились в эволюции для защиты от пожирания млекопитающими, включая человека. Съел нас, так получи!

Защита ведет к зобу у чрезмерно аппетитных с возможными последующими страданиями и сокращением жизни. Вот и верь тому, что жертва часто зря объявляется виновной! Хотя не ешь в избытке данные растения, – не получишь проблем. В этом нас далее еще убедит Мила.

### ***Угадайка: маски болезней щитовидной железы и йоддефицит***

1. *Болезнями щитовидной железы страдали:*

- а) Кошей Бессмертный (так ему и надо);
- б) кот Матроскин – ел только речную рыбу, жалея денег на морскую;
- в) преимущественно кошки, а не экономные коты;



- г) Наденька Крупская (и потому были проблемы с наследниками);
- д) 80 процентов жителей России – вследствие йоддефицита.

2. Маски болезней щитовидной железы означают:

- а) вездесущую бдительность Интерпола;
- б) ребята, прячьтесь, кругом «атипичный» гипотиреоз;
- в) работу ее болезней за кулисами;
- г) маскарад болезней, желающих ввести в заблуждение врачей;
- д) вид типа «Не приведи, Господи»;
- е) маски Фантомаса;
- ж) карнавальную маску Президента.

3. Болезни щитовидной железы и йоддефицит маскируются под:

- а) бессонницу накануне зарплаты;
- б) зуд левой пятки к дождю;
- в) имеют массу масок, в том числе лысины с блеском;
- г) независимо от маски ничего не сулят, кроме инвалидности.

4. Йоддефицитные заболевания характеризуются:

- а) жадностью на покупку йодированной соли;
- б) хронической рецидивирующей небеременностью;
- в) бычьей шеей с зобом;
- г) интеллектуальным коэффициентом ниже, чем у картофелины.

5. Зоб – это:

- а) то место, где от волнения спирает дыхание;
- б) разжиревшая шея;
- в) то, чем объясняют загадочную улыбку Джоконды;
- г) растолстевшая «бабочка» на шее.

6. Йоддефицит в местности подтверждает то, что:

- а) овцы лысеют;
- б) коровы не желают доиться и телиться;
- в) куры отказываются нестись;
- г) рабочие лошадки становятся лентяйками;
- д) головастики реже превращаются в лягушек;
- е) у людей – похожие грустные «песни».

7. Для улучшения интеллектуальных показателей потомства необходимо:

- а) зачатие в Академии наук;
- б) снабдить потомков Просветителем Разума в виде йодомарина;
- в) заставлять их учиться, а не ждать, пока слабование превратится в слабоумие;
- г) расправлять три их извилины или пытаться сделать их кудрявее;
- д) посыпать голову пеплом, и будь что будет.

8. Лучшей няней для ребенка с йоддефицитом будет:

- а) госпожа Пугачева: она-то уж знает, как его преодолеть;
- б) Майкл Джексон: он – любитель детей;
- в) котик, что погрее деточке животик;
- г) головорез – для веселого детского шухера.

9. Что нередко парализует наши умственные способности?

- а) очаровательное божество;
- б) очаровательные кретины;
- в) супердосадный йоддефицитный кретинизм;
- г) объегоренность жизнью по всем статьям;
- д) мои – ничто; да перьями мне обрасти, если это не так;
- е) парализация бесконечна, как Вселенная; хотя насчет Вселенной такой уверенности нет;
- ж) забыли на эту тему подумать? Не забудьте начать думать!

10. Чем может быть облегчена картина: мадам полюбила кретина?

- а) куда-то затянет их тина;
- б) их приданым будут поражения и нескладушки;
- в) пусть ищет руку, что как лопата, мозг вправляет;
- г) ничем – человеку труднее всего стать человеком;
- д) а не обследовать ли щитовидку? Вдруг у обоих все оттуда?

11. Устраняющий йоддефицит препарат может:

- а) прочистить мозги как надо;
- б) сводить с ума;
- в) превратить «тормоз» в «мотор»;
- г) вернуть к активной жизни миллионы беспомощных людей;
- д) служить спасательным кругом, за который может схватиться утопающий;
- е) быть ценой выхода из лабиринта йоддефицитных проблем.

## Гипотиреоз часто делает судьбу-индейку несъедобной

В одной и той же ситуации один человек, знаете ли, нервничает, говорит сто слов в минуту, фонтанирует идеями, дрожит, как телеграфный столб, и обливается потом. Как будто совесть его все время трясет или в организме пылает пожар.

Подобное поведение может быть *от избытка* гормонов щитовидной железы.

Здесь мы, однако, должны коленопреклоненно извиниться перед читателями, которые усмотрят где-то в тексте характеристики, допустим натурально похожие на личные. На сей случай поясняем.

Представляемые характеристики означают лишь признаки собирательного образа болезни. Вовсе не критику – каверзную, подлую, чудовищную и все такое прочее. Они не являются желанием на кого-то наехать, наскочить, на-прыгнуть и т. д.

Продолжим наезды.

В отличие от первого собирательного образа человек второго образа апатичен, вял, безразличен, сух и холоден. С него и калеными клещами не вытащить слова.

– Рожай скорее! – так и тянет некоторых нахамить ему.

К тому же несчастный забыл, что такое генерировать идеи. Вообще, он или – чаще – ОНА многое не помнит. Проблемы дефицита тиреоидных гормонов не дают дамочке жить. Они обездвижили, замуровали ее, как в каменных стенах. И в эротических фильмах она думает только о том, поженятся ли главные герои. Ей местами непонятно: почему взрослые люди иногда занимаются сексом?

И сложит она вяло «крылья», несолоно хлебавши по жизни.

### Главные пункты

*Обрисованные два типа поведения есть полюсы состояний, во многом зависящие от функции щитовидной железы. Скорее всего, она повышена в первом случае, понижена – во втором. За первый образ у нас душа болит, а за второй – мозги плавятся. Надеемся, что это НЕ будет заметно по дальнейшему нашему тексту.*

Честно говоря, каждая отдельная личностная особенность не является значимым признаком для оценки функции щитовидной железы. Прикиньте: замедленная речь представлена у нас как признак болезни. Другие же специалисты справедливо назовут ее признаком стресс-устойчивости и долголетия. И все будут правы по-своему.

Здоровый организм всеми силами поддерживает норму – эутиреоз. Это – шаткое оптимальное равновесие между полюсами гормонообразования. Старается саморегулироваться, чтобы избежать огня да полымя, пожара и замораживания. С эутиреозом организм оптимально устойчив. Ему легче проблемы как орешки щелкать, даже те, которые набрасываются, как волки. С некоторыми исключениями.

Знаете ли, при прочих равных в жару лучше выстоит гипотиреозник, а в мороз – лицо с тиреотоксикозом.

### Главные пункты

• *Нормальная функция щитовидной железы называется эутиреозом. Эутиреоз – мечта всех эндокринологов.*

• *Но жизни нас, особенно женщин, часто подкарауливает гипотиреоз.*

*ГИПОТИРЕОЗ – это синдром, связанный с недостатком гормонов щитовидной железы. Он обычно обусловлен сниженной функцией щитовидной железы.*

• *ТИРЕОТОКСИКОЗ – это синдром, связанный с избытком тиреоидных гормонов. Часто он обусловлен повышенной функцией щитовидной железы. Повышенная функция встречается реже, чем пониженная.*

Говорят взволнованному человеку: «Возьми себя в руки». Пытается он взять себя в руки, хотя бы по частям, но не может. Повышенная функция щитовидной железы – тиреотоксикоз – не дает ему этого сделать.

К счастью, тиреотоксикоз не столь част.

Гораздо чаще куражится над нами его противоположность – гипотиреоз – пониженная функция. Она же – и отупляет.

Некоторым ловким людям удастся прожить несколько жизней в одной, несмотря на краткосрочность единственной жизни. Применительно к тиреологии некоторым достается по жизни и эутиреоз, и тиреотоксикоз, и гипотиреоз. Например, в разные фазы иммунного воспаления в их щитовидной железе.

### **Селявизмы и сатиризмы**

• *Смешать бы тиреотоксикоз – избыток гормонов с гипотиреозом – их недостатком, и все стали бы квиты!*

• *Выступать против некоторых явлений не страшно. Страшно не выступать. Например, против йоддефицита.*

• *Тиреоидные гормоны – не наркотики, но без них – никуда. Разве только в кретинизм.*

• *Гипотиреоз – состояние, не позволяющее телу заниматься физическим трудом, а уму – умственным. Все, конечно, столь печально при тяжелом гипотиреозе. Но и при нем ситуация немного лучше клинической смерти – своей полной излечимостью. При легких формах все вообще полегче. Аминь.*

### **Причины гипотиреоза и «растерянные» Т3, Т4, «распоясавшийся» ТТГ**

В основе гипотиреоза лежит дефицит гормонов щитовидной железы в организме – тироксина – Т4 и трийод-тиронина – Т3. Цифры 3 и 4 указывают на количество атомов йода, содержащегося в гормонах. Военные люди, знаете ли, могут считать Т3, Т4 марками танков, что охраняют гормональный порядок в организме.

Т3 образуется из Т4.

Когда организм не синтезирует Т4, можно сказать: «Бензин кончился, остановка – Гипотиреоз». Такая ситуация – один из самых распространенных вариантов гипотиреоза.

Явный гипотиреоз редко возникает из-за нехватки йода. Он наблюдается только в тяжелых случаях йоддефицита. От йоддефицита развивается зоб, как раз чтобы

противостоять угрозе нехватки тироксина. У гипотиреоза свои многочисленные причины возникновения. Фигурально выражаясь, он может сидеть как минимум на четырех стульях.

### **Главные пункты**

*Гипотиреоз может быть приобретенным или врожденным, а также:*

**первичным**, связанным со щитовидной железой – ее болезнями. Он наблюдается в 90 процентах случаев и более.

*По степени тяжести первичный гипотиреоз бывает:*

- латентным – субклиническим (скрытым),
- манифестным – компенсированным или декомпенсированным,
- тяжелого течения;

**вторичным и третичным** – из-за нарушений регуляции деятельности щитовидной железы на уровне мозга – гипофиза или гипоталамуса;

**периферическим (тканевым)** – из-за неправильной работы тиреоидных гормонов в тканях.

Гипотиреоз характеризуется избыточным уровнем в крови ТТГ – тиреотропного гормона гипофиза. Просим не путать аббревиатуру ТТГ с аббревиатурой Точки Торговли Гамбургерами. «Распоясавшийся», увеличенный уровень ТТГ в крови – основной авторитет в диагностике гипотиреоза.

Самая частая причина первичного гипотиреоза – аутоиммунный тиреоидит. Дальше вы узнаете при эту бяку-закаляку подробнее.

Существует также особый – периферический – гипотиреоз, при котором уровень ТТГ может не изменяться. При нем нет дефицита Т3, Т4, но они не работают на периферии – в тканях. Не соединяются с рецепторами, как ключ с замком. Причины такого вида безобразия наука еще подробно не изучила. Желающих познакомиться подробнее с классификацией отправляем в учебники по эндокринологии. Не будем доказывать, что это актуально для всех. Кто слишком много доказывает, тот ничего не доказывает.

### **Главный пункт**

*Самая частая причина гипотиреоза – гибель ткани щитовидной железы при ее особом хроническом воспалении – аутоиммунном тиреоидите. На втором месте стоит послеоперационный гипотиреоз.*

### **Суровая возрастно-половая статистика и тихие, мрачные, холодные делишки гипотиреоза**

Гипотиреоз – вялый, тихий, замаскированный враг. Даже если он явный, он не явен для всех. По крайней мере, так бывает часто. В медицине все – чаще или реже, а не стопроцентно. С возрастом, из-за регуляторных нарушений и гибели ткани щитовидной железы, мы нещадно теряем гормоны. Процент страдальцев, больных гипотиреозом, прогрессивно нарастает.

по этой причине дамы много болеют

Когда мы теряем половые гормоны, развивается климакс. Он бывает у всех, про данную очевидную крупорушку знают многие. Известно: седина в бороду, а климактерический бес – в ребро. Нераспознанный гипотиреозный бес куда только не бьет!

### **Запугизмы**

*Ох, недостаток тиреоидных гормонов – гипотиреоз! Опасный дефицит! При его наличии забудьте о путешествиях по жизни. Апатия и оцепенение могут быть такие, что нас будут пасти на лугу вместе с загнанными лошадьми. А загнанных лошадей пристреливают, не правда ли?*

Между тем трагедий от сниженной функции щитовидной железы вполне можно избежать. Продолжайте читать книгу, и узнаете: все не так и сложно. Немного продолжим о «страшном». Надеемся, порция адреналина от медицинских ужастиков вам не повредит. Только тонизирует.

Теперь, увы, безрадостная новость для дам. Можно сказать – хреновости. Дамы много чаще джентльменов страдают от болезней щитовидной железы. Например, гипотиреозом в среднем страдает 1–3 процента населения, а среди тридцати – шестидесятилетних женщин – до 15 процентов, если учесть и скрытые формы.

### **Главный пункт**

*У женщин приобретенный гипотиреоз бывает в пять – десять раз чаще, чем у мужчин. Врожденный гипотиреоз одинаково редко встречается у женщин и мужчин – в 0,025 процента.*

Возможно, \_\_\_\_\_, тогда как мужчины просто умирают. Гипотиреозниц преследуют женские и иные многочисленные болезни. С ними маются акушеры, а с их детьми – педиатры.

Задача – вовремя диагностировать гипотиреоз, что часто не осуществляется. Как по «закону адюльтера» жены узнают правду последними, так «по курьезному закону гипотиреоза» многие женщины узнают о своем диагнозе поздно. Прежде некоторые из них долго странствуют по жизни полумертвые от усталости, с ледяными руками и пониженной температурой тела, с апатичными душами и всем подобным прочим.

А вот и хорошая новость: гипотиреоз прекрасно лечится L-тироксинном.

Лечение делает качественнее, активнее жизнь и молодым, и старым, и дамам, и джентльменам. И теплее – за счет стимуляции энергетических процессов, если вам понятен ход наших мыслей.

### **Размышлизмы**

*Тиреоидные гормоны – отопительная система организма. С их избытком связан «перегрев» организма (тиреотоксикоз), а с недостатком (гипотиреозом) – «недогрев». От уровня тиреоидных гормонов зависит то, на каком «градусе» мы живем, наша успешность адаптации к жизни.*

С возрастом количество гипотиреозных проблем нарастает. Однако у здоровых пожилых людей уровень гормонов щитовидной железы сохраняется таким же, как у молодых,

цветущих. Даже у долгожителей. Порой он у долгожителей даже несколько повышен, точнее, он ближе к верхней границе нормы.

Может, поэтому старички счастливики и живут так долго?

### **Субклинический (латентный) гипотиреоз – подводная часть айсберга**

Нередко гипотиреоз протекает субклинически – латентно, без очевидных клинических симптомов. Другими словами, подпольно бандитствует, незаметно портит жизнь и все такое прочее.

Мелко плавает, но мутит воду эта подпольная крупорушка. С ним ученые еще до конца не разобрались. Он – то ли утка с орлиным клювом, то ли орел на курьих ножках. Степень его коварства уточняется. Очевидно, он незаметно отбирает энергию, интеллект, здоровьице.

#### **Главные пункты**

- *Субклинический, или латентный, гипотиреоз – скрыто протекающий гипотиреоз. Диагностируется только лабораторными методами по уровню гормонов в крови. Парадоксально, но название «субклинический» обозначает – доклинический (подклинический), то есть протекающий без клинических симптомов. Однако жизнь все больше и больше показывает, что это не так.*
- *Болезненные проявления при субклиническом гипотиреозе часто обнаруживаются при активном их выявлении. Лечение L-тироксина их устраняет.*

Субклинический гипотиреоз коварно, исподволь нарушает деятельность многих систем организма. К примеру, он заваливает страждущих избытками холестерина. А от таких избытков – два шага до инфаркта миокарда.

Достается от него в том числе такой актуальной системе, как половая. Причем еще до ухода секса на пенсию. Он ее порой и отправляет на преждевременную пенсию, нарушая баланс половых гормонов, вызывая болезни. В целом подобный гормональный дисбаланс снижает нашу защиту от напряжения повседневной жизни.



Картина Айвазовского «Почти приплыли» – таков итог подспудной деятельности гипотиреоза. Даже если такой картины и нет, будет, знаете ли, «недоплав». И посему мы смотрим на гипотиреоз как «Незнакомка» на картине Крамского – чуть не плача, но гордо. Значит, скоро скажем: «Хватит! Натерпелись от него». И правильно. Терпеть нечего, надо лечить.

### **Главные пункты**

- *Субклинический гипотиреоз встречается в десять и более раз чаще клинического.*
- *В целом клинически проявляющиеся болезни щитовидной железы – фактически надводная часть айсберга.*

### **Скрытая нехватка тироидных гормонов при йоддефиците**

Это подраздел для очень продвинутых читателей. Чтобы на эту тему спокойно разговаривать, надо предварительно съесть горшок каши с медом. Желающим разрешаем проигнорировать нижеследующие абзацы. Пусть в скрытой нехватке гормонов сначала получше разберется наука. А то она здесь буксует. Тут этакая тайна, что неизвестна нашим мудрецам...

Эндемический зоб часто обозначается как эутиреоидный – с нормальной функцией. Как мы уже говорили, считается, что для того-то и развивается зоб, чтобы не было гипотиреоза. Но обсуждаются варианты. В последнее время приводятся особые доказательства. На грани драмы. Драмы идей, что в их единстве и борьбе.

И тем не менее спокойствие, только спокойствие. Главное – не нервничать на тернистых медицинских тропах. С нашей же стороны сложности будут упрощены до коровьего мычания.

### **Главный пункт**



*Йоддефицитные заболевания признаются следствием скрытого недостатка Т4 – тироксина. Даже если его уровень находится в пределах нормы, часто он бывает на уровне ее нижней границы.*

Когда при йоддефиците уровень тироксина периодически находится на нижней границе нормы, организмом уже констатируется его минимальная нехватка. Эта так называемая АСИМПТОМАТИЧЕСКАЯ ГИПОТИРОКСИНЕМИЯ.

Это некая вещь в себе. В последнее время считают, что именно она служит основой развития йоддефицитных заболеваний.

Звучит противоречиво. Зачем говорить о норме, когда есть нехватка? Но послушаем умных, которые утверждают: «Не наше дело указывать Богу, как Ему следует лучше управлять нашим миром...»

Время внесет ясность в параметры нормы.

Сейчас же имеется понятие о ПРЕХОДЯЩЕМ ГИПОТИРЕОЗЕ.

Он не всегда улавливается однократным исследованием гормонов в крови.

Трудно скрыть отсутствие головы, как и отсутствие руки или других торчащих частей тела. Однако элементарно прячется гипотиреоз, особенно преходящий. Преходящий, но успевший нанести вред. Впрочем, наука тут еще многое уточнит, привнесет разумное, доброе, вечное.

### **Вопросы ребрами**

*Неужели преходящий гипотиреоз появляется и исчезает так же бесшумно, как злой дух? А научные теории вокруг тайн йоддефицита долго будут лопаться как мыльные пузыри?*

### **Угадайка: гипотиреоз и загнанные лошади**

1. Гипотиреоз – это...

- а) то, от чего загадочно улыбалась Джоконда;
- б) то, чему мы обязаны массой болезней;
- в) медицинский маскарад;
- г) ленивая щитовидная железа, не желающая вырабатывать гормоны;
- д) растерянные по разным причинам тиреоидные гормоны;
- е) «бабочка» куда-то улетела с шеи.

2. Почему женщины болеют, а мужчины умирают?

- а) в готовности к «облому» различны наши силы;
- б) мужчины много переедают, часто бывая колбасными магнатами;
- в) женщины – изнеженные стервы, а мужчины – все как Арнольд Шварценеггер;
- г) женские необузданные гормоны меняются циклично, у мужчин они необузданны вечно;
- д) у дам слабее щитовидка, и они долго мучаются, а джентльмены бодры до смерти.

3. *Сниженная функция щитовидной железы – гипотиреоз – превращает нас в:*

- а) загнанных лошадей, которых пристреливают;
- б) кретинов, если эта участь выпала еще в утробе матери;
- в) отечных мамонтов с толстой, холодной, сухой кожей;
- г) очаровательных транссексуалов.



4. *Болезни щитовидной железы вселяются в нас:*

- а) как бесы, без ордера на жильё;
- б) как змей-искуситель;
- в) как мечта в Остапа Бендера;
- г) от лени и сибаритства;
- д) часто – по коварству йоддефицита и иммунных нарушений.

5. *Темпераментен ли гипотиреозник?*

- а) когда он выходит на улицу, полиция прячется;
- б) теща, спящая рядом, умоляет: «Потише»;
- в) у соседей снизу – весь потолок в трещинах;
- г) быть бы ему сдержаннее, но не может;
- д) наверное, скажете – я вру, таких темпераментных не бывает;
- е) ему позавидует и Ричард Львиное Сердце;
- ж) пусть примет наши соболезнования.

6. *Ночная деятельность лица с гипотиреозом в постели может быть оценена как:*

- а) произвольная программа;
- б) обязательная программа;
- в) классическая программа;
- г) работа робота или Терминатора;
- д) без L-тироксина она, увы, никакая.

7. *Апатичного и вялого гипотиреозника может немного тонизировать:*

- а) звонок ночью от Путина;
- б) крики тонущих детей (он их все-таки спасет, вызвав кого надо);
- в) пионерский горн, сыгравший три – пять мелодий прямо в ухо;
- г) поцелуй пчелы в губы;
- д) ожоги от пламени горячей любви.

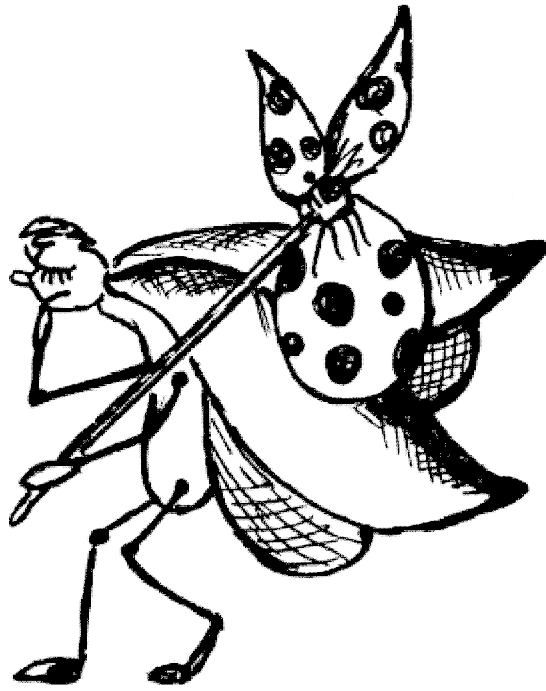
8. *Мозги на фоне гипотиреоза и йоддефицита выключаются:*

- а) от ходьбы по магазинам;
- б) от встречи с бывшим бойфрендом;
- в) на корпоративных вечеринках;
- г) в корпорации, когда надо работать;
- д) они никогда не включены, если болезни не лечатся.

### **Аутоиммунный тиреоидит и узелки – хамелеоны на бренном теле тиреологии**

Сейчас просим внимания: теперь не до шуток. Есть ложь, а есть статистика. Есть врачи, а есть патологоанатомы, которые прекрасно знают внутренний мир человека. Они регулярно кромсают щитовидную железу скальпель-ком. Увы, здоровенькой ее мало у кого находят. Тогда как при жизни она значится у многих нормальной.

Патоморфологи без конца сталкиваются с зобом, узелками в щитовидной железе, а также с аутоиммунным тиреоидитом – АИТ. Реже с другими видами тиреоидитов – проявлениями банального и иного воспаления в щитовидной железе.



Мягко выражаясь, но грубо говоря, патанатомы в России – медицинский ОТК – отдел технического контроля. Они – главные контролеры врачебных ошибок. Жаль, что в России врачебные ошибки почти не считают, в том числе и в тиреоидологии. Точнее, о них громко не говорят. Это в США, знаете ли, врачебные ошибки составляют 25 процентов.

#### **Главные пункты**

- *Аутоиммунный тиреодит – АИТ – иммунное воспаление щитовидной железы. Он – основная причина гипотиреоза. Полагают, что в этом его главное клиническое значение. В начальных фазах АИТ нередко протекает с кратковременным тиреотоксикозом, сменяющимся эутиреозом, а при гибели ткани – стойким гипотиреозом.*
- *АИТ является следствием нападения на собственную щитовидную железу грубо ошибившейся собственной иммунной системы.*
- *По данным отдельных патанатомов, признаки возможного АИТ типа лимфоидной инфильтрации щитовидной железы находят примерно у каждого второго умершего пожилого человека, особенно у женщин.*

Аутоиммунные заболевания – это такие состояния, когда собственные здоровые ткани начинают восприниматься как враги. Казалось бы, верный собственный полицейский – иммунная система – доводит ситуацию до абсурда.

АИТ страдают 15 и более процентов женщин. Да, жизнь подкладывает прекрасной половине человечества именно такую свинью. Причем чем старше дамы, тем чаще привязывается АИТ к ним. Особенно в замаскированной форме. Мужчины им маются примерно в пять раз реже. Соответственно, у них не част и гипотиреоз.

Вокруг АИТа – масса мифов. В России считалось, что многие дамы бальзаковского возраста просто погибают от данного черта в ступе. Но самые крупные академики в нашей стране развеяли эти мифы.

АИТ не так страшен, как его у нас боятся. Кто осмелится перечить академикам, соваться в святая святых – в высокую эндокринологию? Академики знают, что говорят! АИТ публично назван ими бякой-закалякой и хамелеоном, которых выдумали непросвещенные медики. Его теперь так многие называют с их легкой руки. И мы – тоже.

Однако что, собственно, за зверь такой – бяка-закаляка? Да тот, кого мы сами создали, а потом ужасаемся... Ну вот, мы все выложили начистоту.

### **Озаренка**

*Мифы возникают там, где не хватает фактов или публичной информации. Так случилось и с аутоиммунным тиреоидитом.*

Талдычат, будто и СПИД выдумала медицинская жад-нократия, любители плутовать и ловить рыбку в мутной воде. Якобы это афера медкорпораций для выбивания сумасшедших денег из источников богатых ресурсов. Блеф это или не блеф – жизнь покажет.

«Жизнь все чудесатей и чудесатей» – так сказала бы Алиса из «Страны чудес».

С черным же пиаром АИТ уже разобрались. Облыжно его обвинили, понимаете ли.

Потом же сделали нужную рокировку, устранили стратегический просчет: дали правильную информацию. По недомыслию рождено устрашающее чудо в перьях. Отдыхайте от нервозности, если у вас – АИТ. От него вы не будете тихо погибать. Появилась ультразвуковая диагностика в тиреологии, а с ней, в ситуации информационного голода, и некоторые мифы.

И фантастическое досье с километр об АИТ. Пишущая братия иногда ляпает такое!

Матерь божья, так что же делать с этим придуманным зверем – АИТ? Может, плевать на него с Эйфелевой, с Пизанской башен и т. д.?

Пока считают – мало что делать, если он протекает без нарушения функции железы. Преимущественно наблюдать за ним. Принимать L-тироксин обязательно – при гипотиреозе и в части случаев эутиреоза. И в истерии заходиться нечего, как и расплыться мелким бесом.

Если вам жизнь не мила, ноги не держат, хоть носом в стенку упрись, это не от АИТ, так сейчас полагают. Если приходите домой и буквально падаете: это тоже не от АИТ. Если вас преследует систематический крах начинаний, гримасы судьбы, это не от АИТ.

Однако все подобное может быть от нелеченого гипотиреоза, который от АИТ.

Есть некоторые данные о пользе селена и некоторых других средств при АИТ. Но они еще не имеют статуса положений от доказательной медицины. Будем ждать прояснения. Если же АИТ даст гипотиреоз, будем лечить его тироксином. Это уже точно.

### **Размышлизмы**

*Как лазейки кормят конторских крыс, так и отсутствие информации вскармливает устрашающих бяк-закаляк. И конторские крысы, и закаляки элементарно исчезают от перекрытия лазеек.*

Похожа на АИТ песня об узелках в щитовидной железе. Они также частая находка при ультразвуковом обследовании данного органа.

Причем мелкие (менее одного сантиметра в диаметре), непрощупываемые узелки встречаются в несколько раз чаще клинически определяемых. Тихонькая такая, знаете ли, болезнь, в отличие от некоторых шумящих о себе, хамских. Грызет без боли щитовидку, не как болезни – наглые крысы, регулярно и откровенно выходящие из засады.

Узелки – еще одна подводная часть тиреоидологического айсберга. Они часто спрятаны. Однако не все щито-крыто. Об «айсберге» прекрасно знают тиреоидологи. А непросвещенные падают в обмороки, услышав о найденных у них узелках в щитовидке.

Хотя, как правило, находки не грозят какими-либо ужасами. Ничего особенно лютого не представляют. В ряде случаев не требуют даже лечения, а только – наблюдение.

### **Главный пункт**

*Узелки в щитовидной железе выявляются у детей в 1 проценте, у лиц среднего возраста – до 10 процентов, у пожилых в 20 и более процентах, особенно у женщин. Они требуют специального подхода в ведении больных, в том числе с учетом их размера, количества и других особенностей.*

Узелки часто являются следствием йоддефицита, а также АИТа. Они – и обычное проявление узлового эндемического зоба. Куда реже они оказываются опухолями.

С опухолями необходимы специальные разборки по законам жанра, как с особыми хамелеонами. В 90 процентах опухоли щитовидной железы доброкачественны. Примерно в 10 процентах в них обнаруживается рак. На каком-то этапе своего развития от 10 до 30 процентов узлов могут стать злокачественными, то есть раковыми. Чаще рак выявляется в одиночных узлах – до 30 процентов.

*Есть и отличная новость!* Рак щитовидной железы обычно излечим. Лишь непросвещенные и крутые ипохондрики воспринимают новообразования щитовидной железы как вечно неоперабельные.

Одна наша давняя пациентка, прооперированная по поводу рака щитовидной железы, не поверила, что все будет о'кей. Решила: все, отбегалась, попала в зону трагедийного вылета из жизни. И то пребывала в прострации, то носилась как полоумная, нервно выкрикивая, что кому завещает. Однако и двадцать пять лет спустя она и ее верный спутник L-тироксин не дают наследникам ни малейшего шанса поиметь завещанное имущество.

### ***Угадайка: бяки-закаляки в тиреоидологии***

1. АИТ – это:

- а) Американский институт торговли;
- б) замаскированный преследователь женщин;
- в) не такой страшный бяка-закаляка, как его малюют;
- г) следствие ошибочного нападения собственного полицейского – иммунитета на щитовидку.

2. Узелки в щитовидной железе – это:

- а) застрявшие косточки арбуза, съеденного когда-то;
- б) ужасные признаки шизофрении;
- в) запасы крупы в горле на случай голодовки;
- г) маленькие бомбочки в нас, готовые взорваться;
- д) звучит банально, но частое следствие йоддефицита.

3. Что обозначает метафора – бяки-закаляки в тиреологии?

- а) ерунду, лабуду и дребедень;
- б) суперопасные болезни;
- в) кошмарную мимикрию болезней щитовидки;
- г) мифы об устрашающем значении АИТ.

4. В отношении бяк-закаляк в тиреологии (АИТ и мелких узелков) следует:

- а) спрятать голову в песок;
- б) покориться с кротостью овечек;
- в) наплевать и забыть, улыбнуться и расслабиться;
- г) крутить романы с тиреологами направо и налево, чтобы быть в курсе достижений тиреологии.

5. Человека с гипотиреозом элементарно уложит на лопатки:

- а) Илья Муромец;
- б) Змей Горыныч;
- в) Кощей Бессмертный;
- г) Идолище Поганое в виде АИТ;
- д) четвероногий друг – диван;
- е) банальная астения, если не лечиться L-тироксином.

### Глава 3

#### **Врачей бояться – здоровья не иметь, или Начнем с самого отвратительного – с некомпетенции в тиреологии**

#### **Мила Гипотиреознова лечилась у двадцати пяти врачей с ошибочными диагнозами**

Терапевт лечил Гипотиреознову десятки лет с дистонией и астенией. Чертова дистония никак не излечивалась, как и парализующая астения! Причина: не был найден корень зла. Многие спецы годами не имели успеха в выявлении корня зла, причины причин всех проблем Людмилы.

В диагностике болезни Милы не преуспели и стоматологи, и психологи, и невропатологи. Опростоволосились гинекологи, сексологи, проктологи, кардиологи, онкологи, урологи и другие ...ологи. Ох, «кардиолухи»!

Все спецы находили «свое» и лечили «своим» без особого успеха.

Ха, только эндокринолог не нашла «своего»!

Увы, Миле не хватило талончиков на лабораторные анализы уровней гормонов щитовидной железы.

В итоге пятнадцать лет многие специалисты считали, что мадам Мила Гипотиреознова преждевременно состарилась или ей просто не повезло, бедолаге, и разводили руками...

В конце концов, когда жизнь ее распалась в дребедень, наконец-то причина свелась к диагнозу гипотиреоза. Все предыдущие диагнозы были его масками, врачебными ошибками...

Далее вы узнаете мое мнение – мнение доктора-тиреоидолога, профессора Леди Искренность по поводу врачебных ошибок, свершенных вокруг щитовидной железы Милы. Ошибки важны всем, так как они были ДОСТАТОЧНО ТИПИЧНЫМИ. Они могут коснуться каждого. Запомните похождения несчастной Людмилы Гипотиреоз-новой.

Помните у Хемингуэя: «По ком звонит колокол? Он звонит и по тебе».

### **Мнение доктора Леди Искренность: ошибки вокруг дистонии**

Известно, что беспричинные апатия, гипотония, редкий пульс (брадикардия) могут быть признаками гипотиреоза. Но обычно они списываются на так называемую вегетососудистую дистонию.

Дистония – яблоко раздора между специалистами. Мягко выражаясь, она создает переполох в курятнике под названием «дифференциальный диагноз».

– Даже так? – плотоядно ухмыльнулась Мила Гипотиреознова, видно вспомнив об ароматной курятине.

– Именно так, клянусь спасением души, – ответил ей Правильный Тиреоидолог моими устами, привыкшими выдавать искреннюю правду. – Дистония удобный диагноз, концы в воду. Такие вот пирожки с курятиной... Многие болезни щитовидной железы нередко носят маски дистонии разных видов, как на карнавале.

– Например, возможно, исторически известный редкий пульс Наполеона был связан с наличием какой-то болезни щитовидной железы. Без анализов мы можем говорить лишь предположительно, не так ли, Леди?

– Верно, Мила. Одни симптомы не гарантируют точности диагноза.

Приподнимем маску. У многих людей гипотиреоз бывает с редким пульсом, но встречается и с нормальным, и иногда с учащенным пульсом – тахикардией. А редкий пульс – брадикардия – нагло привязывается к иным из-за сердечных проблем без гипотиреоза. Или из-за увлечения спортом.

### **Главный пункт**



- *Наша «бабочка» на шее может страдать от многих болезней. И их проявления разнообразны, неоднозначны, даже при одной болезни.*
- *Клинические симптомы болезней щитовидной железы не специфичны и не очевидны, за исключением ее заметного увеличения. Однако наличие некоторых из симптомов, особенно в сочетании, служит основанием для ее обследования.*

В последние годы гипотиреоз все больше ассоциируется с развитием артериальной гипертензии, особенно диастолической. Полностью вопреки старым мнениям (вот конфуз, смех в тапочках!), медики теперь считают повышенное артериальное давление даже более характерным для гипотиреоза, чем пониженное.

Гражданка Фортуна и в науке часто костыми ложится, чтобы нас ввести в заблуждение, все разрушить. Так что не страшитесь противоречий и кажущегося кавардака от них. В истории медицины не редки ситуации, которые можно охарактеризовать принципом: бараны бежали в одну сторону, а потом – щелчок, и они уже бегут в другую сторону.

Таково развитие науки – по спирали.

Мы же расставим противоречия на свои места и не на глазок! В медицине сегодня решает все доказательный подход. Основными и в тиреологии стали клиничко-лабораторные исследования.

### **Озаренка**

- *У каждого свой след в истории, в частности в тиреологической истории болезни.*
- *В личной истории бывает всякое, но с годами все реже... Часто – из-за дистонии и болезней щитовидной железы.*

У нашей Милы много лет была дистония. Ей сопутствовали нарушения настроения, в частности явная апатия. Но участковый терапевт не обратил внимания на данное важное сочетание симптомов, не послал Милу на проверку состояния щитовидной железы.

Конечно, у вегетососудистой дистонии есть много причин для развития, кроме связанных со щитовидной железой. В медицине все индивидуально, идет по принципу вероятности «чаще – реже». И не часто все бывает строго достоверно. Достоверность – возможность большей частью патанатомов.

Обычно у конкретного больного нет стопроцентного наличия всех симптомов, свойственных заболеванию. И заключения по диагнозам бывают приблизительными или основанными на доказательствах – по принципам Медицины, Основанной на Доказательствах.

Милин терапевт удовлетворился приблизительным взглядом на ее состояние здоровья. Жаль! У нее же имелось несколько симптомов, характерных для гипотиреоза.

### **Селявизмы**

*Диагностика степени повышения сахара в моче может быть точной – в процентах или по степени прилипания тапочек к полу туалета. При гипотиреозе – похожая разница между лабораторной и клинической диагностикой.*

*Гипотиреоз, как джинн, выпущенный из бутылки, не уловим в общих анализах. Только в специальных.*

Своевременное назначение специальных анализов на гипотиреоз могло прояснить ситуацию и в корне изменить судьбу Милы. Увы, этого терапевт не сделал. Мила жаловалась ему на слабость, апатию, некую лень. У нее было понижено давление, редкий пульс. И эти симптомы были вписаны в диагноз дистонии.

Особая уникальность случая Милы в том, что она сама продолжила искать правду по врачам. Обычно лица с гипотиреозом не хотят путешествовать по докторам. Увы, все пускают на удручающий самотек. Найдут сотни причин для того, чтобы свои проблемы уложить на дно.

Склонны они к поведению типа «молчание ягнят». Иногда считают себя лентяями и сонями, виноватыми в личных неудачах. Подобные бедолаги часто уносят в могилу свой гипотиреоз диагностированным.

### **Главный пункт**

*Обычно люди, страдающие гипотиреозом, – вялые и безразличные, якобы ленивые. Они не склонны бороться за себя, ходить по врачам. Хотя именно они элементарно выбираются из лабиринта болезни благодаря терапии L-тироксинам.*

Между тем ленивцам, лечащимся по поводу дистонии и прочего, есть основание радостно потирать руки. Ряд ученых доказывает, что ЛЕНИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.

Пустые хлопоты мамам и папам выдрессировать своих якобы ленивых деток. Лени нет, а есть склонность к размышлениям вместо действий или недостаточная мотивированность к действиям. Еще под маской лени ходят болезни типа депрессии, апатии, гипотиреоза и пр. ВНУТРИ ЛЕНИ СИДИТ НЕДОМОГАНИЕ, которое ленью стремиться выйти наружу.

Так что, вялые, апатичные, якобы ленивые, переборите себя – посетите эндокринолога. А если здоровы, используйте дарованную вам способность к размышлениям, например для написания философских трудов. Хотя бы, знаете ли, личного дневника. Им тоже лечатся, конечно, если пишут конструктивно и оптимистично.

### **Мысли многоопытной больной Милы Гипотиреозновой, прошедшей все круги ада**

Тиреоидолог Леди Искренность была весьма тактичной в трактовке, не хотела обижать моего терапевта, у которого я лечилась ряд лет с неверным диагнозом дистонии, астении. Понятно: они же коллеги! Ворон ворону глаз не выклюет! С другой стороны, горькая правда в том, что все было бы в моей жизни по-другому. Гораздо счастливее, если бы терапевт сразу направил меня к эндокринологу-тиреоидологу.

Какие хождения по мукам отменились бы! Все предусмотрел мой участковый врач, казалось бы, Мастер На Все Руки, но, видно, не имел Тиреоидологической Руки – для написания направления к эндокринологу.

Много лет спустя я случайно встретила того незадачливого терапевта. Естественно, сообщила суровую правду о своем гипотиреозе. И о его ошибочном твердокаменном оптимизме, о «спихотерапии». Реакция была по принципу: виляющий хвостом заметал следы.

Доктор мялся и что-то мямлил. Зарделся, как красная девица, изворачивался, как уж, устраивал шоу и т. д. Он вроде забыл мой случай. Эхма, скорее он, с кошачьей тщательностью, зарывал свои неблагоприятные делишки в песок времени...

Известно: только хороший человек может чувствовать себя виноватым. Остальные же, как строго ни судят себя, все равно найдут повод для амнистии. Надеюсь, апатичным гипотоникам, которые придут к моему эскулапу после признанного от меня, повезет больше. При этом условии можно отпустить ошибшемуся терапевту грехи. Может, мой печальный опыт повысит его квалификацию. Сделала я своего врача, ну, очень умным.

### **Сатиризмы и цинизмы**

- *Счаз-з-з-з, переработаем ошибки на пользу! Точняк другое. Общий вывод из истории: выводы из нее не делаются. Но неужели это касается и моей щитовидной истории болезни?*
- *Все же надо надеяться на лучшее. Оно за нас все решит и сделает как положено. И не хлебнут горя пациенты от слабого врача. Он и их «сделает». Сделает здоровыми, махнув рукой на все их жалобы.*

Все же во мне победил вывод: мой случай нарушил девственность тиреоидного неведения у моего терапевта. От данной успокаивающей мысли у меня пропало желание заставить профнепригодного участкового съесть свой диплом. Или материально компенсировать мне неправильное лечение. Важнее сделать вывод для себя.

Нам, пациентам, нельзя развешивать уши. У врачей – тысячи болезней, а у каждого пациента только несколько своих. И поэтому больной о своих хворобах может знать все куда лучше, чем его заурядный терапевт. Знаете ведь: спасение утопающих – дело рук самих утопающих...

И все же, все же, почему, казалось бы, Мастер На Все Руки, участковый терапевт со стажем, не подумал о щитовидной патологии у меня? Об этом я сокрушаюсь и через десятилетия.

Хотела бы вычеркнуть все из памяти, но не вычеркивается. Правда, хорошо уже то, что я не настаиваю, что терапевту следовало бы посыпать голову пеплом. Или огласить окрестности воплями и стенаниями о врачебной ошибке.

### **Светлый эпилог темной ситуации с дистонией**

Где бы наше не пропадало, но когда-то появится. Когда, наконец, почти два десятилетия спустя, я, Мила-великомученица, стала лечиться по поводу гипотиреоза, исчезла моя брадикардия! То есть мой редкий, как у Наполеона, пульс совершенно нормализовался. И не стало моей омерзительной общей слабости.

До этого я прошла круги ада, много раз оставаясь старухой у разбитого корыта, далекая от истины.

Жаль, что избитые медицинские истины часто попадают в реанимацию и, видно, умирают там для ряда врачей. Это – трагедия для нас, больных. Однако ее можно облегчить и предотвратить. Как? Личным просвещением в тиреологии, отказом от категоричности в диагностике. Категоричность есть отсутствие гибкости, а значит, и гибкого ума.

Важно иметь терпение, чтобы научиться терпению вникать в медпремудрости. Думаю, стоит даже позволить себе дискутировать с медиками с позиций перекрестного допроса. Например: что сказал один специалист, а что сказал другой? В такой дискуссии корову не проиграете. И не надо бояться загружать свой мыслительный буфер дюжиной новых тем...

Там, где знающий победно отразит удар судьбы, незнающему придется лить слезы, а не ликовать. Обидно, тем более что для познания тиреоидологических истин времени требуется немного. Часто время у нас крадут, похищают, отнимают силой, оно утекает впустую и т. д. Где-то отстоять его, урвать на познание собственной эндокринной сути было бы, знаете ли, весьма кстати.

### **Антидепрессивная доктор Искренность: слезы, депрессия и гипотиреоз**

Мила несколько лет лечилась у психотерапевта с астенией, депрессией, с неумением разряжаться, маленько поплакав...

Гении встречаются везде, даже и в нашей медицине, но Миле они не попадались. Молодая Милина доктор – психотерапевт Неунывайлова не смогла сделать из стали Милиного депрессняка золото точного диагноза. Может, в мединституте лекцию по щитовидной железе пропустила? И для нее образовался тупик в тиреоидологии...



Или у Целителя Человеческих Душ преподаватель эндокринологии был слабый? Не сообщил, что, если человек, тем более с депрессией, никогда не плачет, вдвойне надо подумать о гипотиреозе. Особенно если имеются и запоры. Мила жаловалась ей и на них.

Важно медику все понять до конца, чтобы не быть дважды, трижды и многожды виновным. Людям свойственно судить, винить друг друга. Таков мир. И врачей часто винят пациенты за тиреоидное неведение, поняв, что диагноз им поставили слишком поздно.

Моя ж задача – не судить, а расставить нужные акценты.

## Размышлизмы

*О, сколько людей в депрессии упиваются антидепрессантами, хотя они им нужны как собачке пятая нога. Они не знают, что вырваться из «лап» психиатров им могут помочь тиреологоидологи.*

- *Успехи медицины налицо: от многих болезней щитовидной железы люди уже не умирают, а только мучаются. Если их не лечат.*
- *В списке самых счастливых народов Россия занимает одно из последних мест. Может быть, и это – следствие тиреоидного неведения?*

Замечено: редко льются слезы у больных гипотиреозом. Это явление – один из его косвенных симптомов, имевшихся у Милы. Мало смеются гипотиреозники – эмоциональность снижена... При врожденном гипотиреозе, замечено, даже груднички мало плачут.

Мы уточнили у мамы Милы. Мила не только мало плакала новорожденной, но и мучилась от запоров. У маленькой Людмилки даже прозвище было от злых детей – Неревучая Корова.

В подобной ситуации можно думать о врожденном гипотиреозе или йоддефиците у дитя. Йоддефицит, возможно, достался нашей даме еще во внутриутробном периоде. К счастью, видимо, в легкой форме. И ситуация обошлась без кретинизма.

## Размышлизмы и селявизмы

- *Сказочная царица Несмеяна, депрессивная особа, все редела. У нее, возможно, была повышена функция щитовидной железы – вплоть до тиреотоксикоза. От него иногда дамы рыдают, как дуры, только пальчик покажи.*
- *Кроме чужих слез, существуют и другие радости жизни. Конечно, если нет апатии, например, от йоддефицита.*

Более того, Мила – действительно особая личность, в хорошем смысле. Несмотря на апатию, продолжала смело ходить по врачам. Верила: на ее крики о помощи кто-нибудь да откликнется. Например, эхо.

Доказано, что УМЕРЕННО мнительные люди имеют лучший прогноз для жизни. Вовремя пробивают себе помощь. Сильная же мнительность вредна, загоняет в депрессию.

НО никто не утверждает, что пробить помощь – простое дело. О нет!

Помощь любит владеющих информацией. Кто владеет нужной информацией, тот владеет миром. Читать – тоже получать информацию и усваивать чужой опыт. Опыт нужен, чтобы не дать недугам развиваться тихо, но лихо. Болезни, как невидимые волки, усядутся вокруг неведающих зловещим кольцом. Болезни-волки скушают нас, если не будем давать им отпор.

**О, эндокринологи, не опускались бы вы до высокомерия!**

Наконец-то года через три после начала болезни Мила попала к эндокринологу. Послала ее на консультацию гинеколог – для уточнения возможной общей причины бесплодия.

Местные гинекологические причины были однозначно исключены. Возникло-таки подозрение: уж не в щитовидке ли дело?

Увы, нашей бедолаге Гипотиреозной и тут не повезло. Пожилая, казалось бы, многоопытная эндокринолог только пощупала щитовидную железу Милы. *Обнаружив нормальные размеры щитовидки, сочла пациентку эндокринно здоровой. Без обследования. И тем допустила капитальную ошибку!*

Почему произошла кардинальная ошибка?

ВО-ПЕРВЫХ, от Милиной эндокринолога явно веяло прошлыми веками. Позвольте так остро выразиться о наших ядреных делах. И ситуация не в возрасте эндокринолога. Имеются в виду подходы Королевы Гормонов, которые, казалось бы, уже вымерли вместе с мамонтами. А по возрасту – нет бывших врачей.

Ух, гвозди бы делать из этих меня, на что я осмеливаюсь: прямых коллег распетрушивать!

Когда-то давным-давно считали: не прощупывается щитовидная железа, не увеличена – все нормально. И никакой не высший пилотаж такой подход. Низший. Иной специалист тот, кто не изучает то, что считает хорошо усвоенным. А усвоено – не то, некогда усвоенное – устарело...

У меня волосы встают дыбом, когда я слышу о таком деле: мол, не увеличена щитовидка, значит, все в порядке. Абсолютно неверно и возмутительный факт, если вам понятен ход моих мыслей. Я суровые свои мысли не расшифровываю: у меня нет готовности к откровенным нападкам на коллег, которую многие завели в наше время. У самой нет прививки от наглости и хамства, которые повсеместны.

Вообще, знаете ли, со своими бороться, этого мне только не хватало! Вся жизнь – на протекции и взаимоподдержке. Приходится, однако, пощипать и своих. От ошибки эндокринолога Милина жизнь пошла наперекосяк. Если все замалчивать, дойдем до того, что все будем мафию обслуживать.

Дело в том, что функция железы может быть изменена и при ее нормальных размерах, и даже при уменьшенных. Это для зоба характерно увеличение щитовидной железы. Но, например, при ее иммунном воспалении, при гипотиреозе она может не только не увеличиваться, а быть нормальной и даже атрофироваться.

### **Главные пункты**

*Метод пальпации щитовидной железы информативен лишь в 30 процентах случаев. Его осуществление недостаточно для заключения о состоянии щитовидной железы.*

*Даже за самым хорошим врачом должна стоять база обследования типа многопрофильной поликлиники. Один в поле не воин. Генерал без армии, что орхидея на помойке.*

ВТОРОЙ ВАРИАНТ. Начнем с того, что медицина предоставляет человечеству научные дары, а некоторые медики их упорно не замечают. Большинство специалистов знает: без УЗИ щитовидной железы полноценное заключение не сделать. Это медицинский факт: жизнь диктует, и приходится подписывать.

Точно так же без определения уровня гормонов нельзя доказательно судить о функции железы. Это обязательное исследование, а есть и особые методы диагностики. По особым показаниям делается биопсия щитовидной железы, в частности при узлах в ней размером более одного сантиметра в диаметре. При меньших размерах узла делать биопсию все равно что искать иголку в стоге сена.

### **Оговорки и селявизмы**

- *Иудейный уровень медзнаний по тиреологии.*
- *Вольной нередко расплачивается за музыку, заказанную несовершенной медициной.*
- *О, не сверните тему щитовидки, когда ее так надо развернуть!*

ТРЕТИЙ ВАРИАНТ. Эндокринолог, очевидно, все сказанное прекрасно знала, была-таки продвинутой. Недаром что Королева Гормонов. Возможно, она считала: не надо суетиться с обследованием. Больных много, а врач – один. Вот пришел бы к ней платный пациент, она бы показала, какой она справный доктор!

Плюс к тому у нее, возможно, собралась большая очередь желающих сделать УЗИ, проверить гормоны. Милин же случай не тяжелый – подождет. И отклонения, если обнаружатся, может, и лечить серьезно не потребуется, по ее мнению.

Кроме того, Мила пожаловалась эндокринологу на прибавку массы тела в последнее время, а также на бесплодие, отсутствие интереса к сексу.

На небольшое ожирение пациентки, бесплодие и сексуальные проблемы доктор решила махнуть рукой. В конце концов, у данных отклонений полно неэндокринных причин. По поводу бесплодия лечится пациентка у гинеколога, и достаточно! Ожирение? Да почти все мы живем как пищевые наркоманы в мире пышно цветущей и соблазнительной гастрономии. Слишком серьезно относимся к еде, гипертрофировали «жирабельный» инстинкт. Тут все понятно: кругом – пандемия ожирения.

Ожирение – бомба с часовым механизмом. И «разминировать» пациента непросто. Этим надо специально заниматься. На это у врача не было ни времени, ни желания.

В целом же, Силы Небесные, спасите нас от таких эндокринологов! И даже если они все мне – как плоть от плоти и кровь от крови. Отпускать коллегам шпильки все равно что и себе.

Более того, вернее, менее того, если оставить полит-корректность, можно заключить: «Черного кобеля не отмоешь добела». И рекомендовать пациентам впадать в Приступ Любознательности, прямо спрашивая врача, почему здоровье их щитовидки оценено только путем ощупывания шеи.

Не Дездемона вы, чтобы одним объятием шеи решать вашу судьбу! И Милино бесплодие, и асексуальность, как выяснилось дальше, шли от гипотиреоза, потому что... Словом, читайте дальше...

### **Селявизмы**

- *Доктора, как и все люди, стремятся смыться от контроля. Любой из нас всегда изыщет адвоката в себе. Опять же никто не нагадит на свой хвост.*
- *Я люблю вас, врачи, а они меня – снова и снова...*

- *Есть в жизни место подвигу ухода – и медикам от медицины и народа...*
- *Скорей свершите подвиги ухода, кто безразличен до народа...*

### ***Угадайка по врачебной легковесности***

1. *Если терапевт не знает о связи многих болезней с состоянием щитовидной железы, то он:*

- а) часто подрабатывает в салонах мебельного дизайна;
- б) читает книги лишь по методу Брайля (для слепых);
- в) не позволяйте ему «уесть» вас ни под каким соусом;
- г) медицина ему окончательно осточертела;
- д) медскудоумие – слово относящееся к нему, хотя он и уверяет всех в своей высокой квалификации.

2. *Эндокринолог, который только щупает щитовидку, а не назначает обследования, напоминает:*

- а) форму первого блина;
- б) плод раздора;
- в) чудо чудное, диво дивное;
- г) ляпсус сути жизни;
- д) надувательство по-интеллигентному.

3. *При расстройствах половой функции важно повидаться с:*

- а) гинекологом, подальше от его места работы, если он истинный секс-символ;
- б) гинекологом – консультантом сетевого маркетинга по пищевым добавкам;
- в) самому купить виагру, если вы не летчик (летчику нельзя – влияет на цветовосприятие);
- г) гинекологом-тиреоидологом, который крепко держится на своих двоих;
- д) со специалистами ночного клуба – типа стриптизеров;
- е) вас еще волнует этот вопрос, не так ли? Консультируйтесь со спецом по романтическому флеру.

4. *Шампанское – игристый подарок, который гинекологи часто не получают от пациенток из-за:*

- а) скупости правительства, мало платящего женщинам;
- б) леди платят борзыми щенками;
- в) из-за интеллектуальных последствий йоддефицита у некоторых эндокринологов;
- г) таковы пациенты – сами пьют, а кто пьет, тот и предает;



д) бесплодия по причине кошмарного тиреоидного неведения эскулапов (кошмарного – мягко сказано).

5. *Никогда не обращайтесь к эндокринологу, который:*

- а) напоминает Отелло, когда мнет вашу шею;
- б) не может вспомнить, когда последний раз читал «Клиническую тиреологию»;
- в) жадничает с талончиками на обследование;
- г) считает, что ТТГ – это Точка Торговли Гамбургерами;
- д) забыл, что щитовидная железа – та, от которой все зависит;
- е) купил врачебную категорию за сотку баксов и гордится этим;
- ж) сам с гипотиреозом и принципиально не лечит его, наслаждаясь пофигизмом;
- з) вкалывает на трех работах и ему не до вас.

6. *Продолжите мысль: «Медицина – наука неточная...»*

- а) спасибо, врачи – боги;
- б) и врачи – не боги, а значит, доверяй, но проверяй;
- в) и у врачей мало стимулов для самосовершенствования;
- г) то же относится и к тиреологии.

### **Доктор Леди Искренность: речь и мозг – наркоманы тиреоидных гормонов**

Лет через семь с начала заболевания Мила не стала справляться с работой инженера. Она-то, бывшая отличница, как кретинка какая-то, стала все забывать и путать! Еще она незаметно превратилась в молчаливую буку, что отмечали коллеги. Даже язык стал плохо ее слушаться. Речь Людмилы стала отрывистой, будто скандированной. Да и походка ее стала шаткой, неустойчивой, будто она пьянь в утреннюю рань...

Все это были симптомы гипотиреоза, о котором наша героиня, увы, еще ничего не знала.

Конфликтные ситуации заставили бедолагу уволиться с работы в никуда и отправиться к невропатологу... Хотелось ей разобраться, что стало с ее памятью, речью...

Так, не став жевать жвачку своих мыслей, молодая женщина изменила ситуацию – ушла из конфликта.

– Если нельзя изменить ситуацию, меняем отношение к ней, – говорила она родным. – Ошибаюсь в конструкторских расчетах без конца. Как говорится, умному достаточно. Два раза прощается, третий запрещается.

Слышала она от психологов: не всегда стоит держать над собой тяжкий груз. Иногда лучше уклониться: умные герои идут в обход. Сколько народу крутят ветряные мельницы, что-то выкозюливают попусту, слушают бред сивой кобы, байки про белого бычка и все такое прочее.

С данных позиций считаю, что моей пациентке не было смысла становиться бой-бабою и биться за кресло на работе. Все равно, если захотят, скушают и не подавятся, особенно человека, который болен...

Вообще-то на работе Милу не окружали людишки злые и мелкие, как кухарки. С такими она никогда не связывалась, помню с детства. Кроме того, она уже давно **НАПИТАЛАСЬ ЛЮДЬМИ, КАК СЫРАЯ ЗЕМЛЯ ВЛАГОЙ**, и никогда не задиралась. Просто она стала молчаливой и замкнутой, хотя раньше трещала, как электровеник... Замкнутость привела к ухудшению качества общения с коллегами.

Увы, она на самом деле перестала справляться с работой и одновременно лишилась гибкости в общении...

Милу добивал нелеченый гипотиреоз, тиреоидное неведение! Он снизил ее способности и умение ладить с людьми. *Ее память и голова ослабли от недиагностированного гипотиреоза, что и привело к профессиональным конфликтам.* Буду с голоду помирать, а дело критики не брошу...

«Меня преследует злой рок. Когда он перестанет идти за мной по пятам? Ни личной жизни, ни работы», – писала Мила в то драматическое для нее время в личном дневнике. Ха... дело было не в роке!

### **Главные пункты**

- *Гипотиреоз и йоддефицитные состояния ограничивают умственные способности, лишают творческого полета, создают драматические ситуации в жизни.*
- *Мозг очень чувствителен к дефициту тиреоидных гормонов, как наркоман к наркотикам. Уже их незначительный недостаток отрицательным образом сказывается на интеллекте.*
- *При гипотиреозе часты двигательные расстройства с замедлением движения. Они связаны с изменением циклов сокращения и расслабления мышц. Характерны и нарушения координации, шаткость походки.*

*Визитной карточкой особого состояния мозга при гипотиреозе нередко является замедленная, скандированная речь, неразговорчивость. Наоборот, скорость речи может увеличиваться при тиреотоксикозе.*

Врач-невролог с ходу поставила Миле стандартный диагноз дисциркуляторной энцефалопатии, не подумав совсем на тему болезней щитовидной железы. Порой любому врачу первого взгляда на пациента явно маловато. Второй, третий взгляды могли бы выявить Истину. Доктор может быть уставшим и спешащим. И даже больным, не соблюдающим принцип «Врач, исцелись сам».

С современным врачом крайне необходимо сотрудничество. Его надо просить, надо намекать, а иногда кое-что выбивать, говорить жестко, но в мягкой форме. Например, фразами типа: «Вы недостаточно серьезно относитесь ко мне»... Мила же этого не знала. Апатично, как свойственно гипотиреозникам, связала снижение своих интеллектуальных возможностей с таким личным кренинизмом. Эх и ах, досадно и не ладно!

### **Размышлизмы**

- *А совесть у иных врачей глядится будто новая, хотя и в пятнах от незнания йоддефицита. К тому ж иные склонны экономить совесть.*
- *Не все то золото, что молчит: порою молчаливость – от нехватки гормональной...*

MyBook — библиотека современной и классической литературы, новинки и бестселлеры, отзывы, рекомендации, популярные авторы.

### ***Угадайка рабоче-интеллектуальная***

1. *Часто не справляются с работой те, кто:*

- а) как всегда, верят: во всем спасет Боженька;
- б) удают других – некогда работать (это волк волка не съест);
- в) попались в лапы гипотиреоза;
- г) мечтают стать трудоголиками, чтобы наконец-то хотя бы убраться в рабочем шкафу.

2. *Йоддефицит заметно снижает интеллектуальный коэффициент. Верно ли это?*

- а) верно с точностью фотоленки;
- б) истинная правда, утверждаю с солдатской прямоотой;
- в) есть ложь, грязная ложь, а это – статистика;
- г) верно, как есть зеленые коровы и оранжевые кони;
- д) хватит нам бабушкиных сказок.

3. *Семейный кретинизм, деревни и страны дураков появляются от:*

- а) секса не с теми;
- б) неправильного питания и потребления нейодированной соли;
- в) идиотской почвы, бедной йодом;
- г) происков ЦРУ;
- д) пить надо меньше и принимать йод содержащие продукты.

4. *Японцы по интеллекту впереди планеты всей, потому что:*

- а) сплошь трудоголики, а не алкоголики;
- б) они демоны азарта;
- в) остальные уже слегли от непосильных трудов;
- г) поедают тоннами йодированные дары моря;
- д) у них каждый от рождения до пенсии пьет йодомарин;
- е) уважают законы, а у нас дух беззакония не устраняют даже дезодоранты.

5. *Нелеченые гипотиреозники идут по рабочей жизни:*

- а) обманным путем;

- б) вяло и раскляченно;
- в) преодолевая мосты застенчивости;
- г) с ярлыком «невротик» или «тупица»;
- д) тернистым путем – для муки мученической;
- е) с утроенной силой, если им удастся сделать кому-то назло.

*б. Расстройства координации и речи бывают от:*

- а) футбольного фанатства;
- б) любви к Бахусу – богу пьянства;
- в) предменструального синдрома;
- г) геморроидальных мук;
- д) вы долго будете смеяться, но и от щитовидной железы.

*7. Скорость и особенности движения человека с гипотиреозом, как у:*

- а) вьючного животного;
- б) лица, застрявшего в кресле перед телевизором на весь вечер;
- в) живущего по принципу «Плеер в уши – и вперед»;
- г) скорого поезда;
- д) ослабленной гиповитаминозом и пьяной черепахи;
- е) Синди Кроуфорд на подиуме.

*8. Речь у гипотиреозников:*

- а) с забористой бранью – на этом их словарный запас исчерпан;
- б) бойкая на язык, что ведет к неприятностям;
- в) как у спикера, скрещенного с черепахой;
- г) как у Элочки-людоедочки (см. роман Ильфа и Петрова);
- д) краткая, и слава богу, так как болезнь недержания речи неизлечима;
- е) мямлящая, бормочущая, и люди тянутся к ним;
- ж) будто рычат «мяу» на десяти языках.

*9. Образ жизни человека с нелеченым гипотиреозом напоминает следующее театральное произведение:*

- а) «Лебединое озеро»;
- б) «Тоску», но с ударением на последнем слоге;
- в) «Кармен»;
- г) «Евгения Онегина»;

- д) «Обрыв»;
- е) «Обломова»;
- ж) это глупая драма, тогда как при лечении могла быть умной пьесой.

10. При гипотиреозе характер и интеллект дам напоминает:

- а) синий чулок;
- б) фельдиперсовый чулок;
- в) шелковый чулок;
- г) шерстяные рейтузы, так как их хозяйка постоянно мерзнет.

#### Глава 4

### Медицину все поднимают, а она не встает на ноги, или Жиртрест, трест пищевых добавок и личный щит от вирусов

#### Пищевые добавки – барабаны судьбы всегда испытывают на чьей-то шкуре

Итак, я ушла с работы, так как перестала справляться с ней. Больная и безработная в мои-то молодые годы! Спасибо родителям: меня как-никак, а содержат... И я получила возможность неспехом подумать о неудавшейся судьбине...

Наконец, когда мне уже не надо было спозаранку бежать в поликлинику и на работу, ко мне явился инсайт – прозрение. Я осознала, что забыла пожить. Сама себе пока не угодила.

М-м-м... хочу пожить так, как хочу: жизнью, которая заслуживает принесенной мной жертвы – ухода с работы по специальности. Увы, в своей судьбе я буду играть лишь эпизод, если не стану великим менеджером самой себе.

Захотелось начать все сначала. Ой, и даже погнаться за двумя зайцами. Мечтала изучить пищевые добавки. Во-первых, для микробизнеса, во-вторых, для улучшения пошатнувшегося здоровья и расширившейся талии. Ой, как мерзки жировые складки на пузе!.. Правда часто стоит за тем, что два в одном, в одном флаконе! Буду трудиться по двум направлениям. Я не должна исчезнуть со сцены активной жизни, укатиться шарообразной фигурой типа «яблоко»...

Решила не терять времени, разве что один-другой денек. Когда б ни умирать, а день терять. Вопрос моего летального исхода врачами не обсуждался. Пищевые добавки «летательным» исходом вроде тоже не грозят. От них, если хуже не станет, значит, уже лучше.

Примерно так утверждала моя счастливая бизнес-подруга, освоившаяся с пищевыми добавками в сетевом маркетинге. Я видела успехи подружки. Говорят, видишь кующего счастье, ну и куй с ним. Так я и сделала.

Тем более что подруга много значила для меня. Она, имея успех в деле, была обделена важнейшим куском жизненного пирога – личной жизнью. В подобной ситуации подружки заменяют семью. От отсутствия своей личной жизни она жила перипетиями моей. От общения с подругой в моей душе расцветали розы.

У нее обучилась сетевому маркетингу. Конечно, брр, от него веяло идеей: «Мы все учились понапрасну». Но я не унывала – в меру, позволенную моей апатией.

Надеялась на успешные продажи с полпинка. Загрузила голову деловыми проблемами. Надо же уйти из ограниченного мира «Мое тело». Кругом столько других измерений жизни, миров типа «Общение», «Наука»... У жизни – неисчерпаемые возможности!

Пусть моя новая работа не идеальна. Нет вообще идеальных работ. У каждой – свои плюсы и минусы.

### **Селявизмы и вопросы ребрами**

- *Куда ни плюнь, везде есть эксклюзивный дистрибьютор пищевых добавок.*
- *Ах, отвечать ли мне на ласки от мадам Фортуны, коли она скрывает йоддефицит?*
- *Что поважнее денег, коли они есть? Ужель добавки пищевые?*

В продвинутой конторе меня ознакомили с огромным набором пищевых добавок. Встретились здесь и близкие моему случаю йод содержащие таблеточки. Рядом с ними в офисе стояла также коробка с селенсодержащими средствами. Оказывается, кроме йоддефицита в организме существует и селендефицит. Что с чем едят, сразу не поймешь.

Пить ли мне их? Или что-то иное скушать, уже от ожирения? Такова жизнь – кругом неизвестные величины, которые вопят: «Внимание, халява, плиз!»

Нужен ли йод моей больной головушке? Надо бы с кем-то посоветоваться со стороны. По мнению тутошних многочисленных консультантов, пей все подряд! В маркетинге правила болтовня, поверхностное общение, поверхностные суждения. Я все больше склонялась к мысли: да пусть провалятся они со своими непроверенными советами!

То, что многие верят в глупость, не перестает быть глупостью. И что всякую ересь проверять на мне? Нет уж. Я не кролик, не жертва.

Прошло время, и я окончательно поняла: пожалуй, с приторговыванием пищевыми добавками лучше не связываться. Они – какая-то афера в моей жизни. Кто-то в жизни многим жертвует, чтобы реализовать свой гений. Я же не знала, что мне делать, чтобы просто выжить. Без афер. Посильным трудом. Жаль, мне теперь мало что по силам. Моя тайная болезнь не давала мне действовать. Давала только прибавки килограммов массы, причем «посадка на диету» мне не помогала! Диета не та, что ли, не те добавки пищевые?

### **Вкратцы**

- *В йоддефиците тот защищен, кто уже вооружен йодомарином.*
- *Спасет мир и красота, и йодомарин, поскольку человечество хромает на голову и по причине йоддефицита.*

*О, новый способ пошутить – все говорить и говорить всю правду о добавках пищевых...*

*Сейчас еду такую подадут, что думай: «То еда или лекарство?»*

Бог знает сколько яблок пропало, упав не на те головы. Нет, все-таки я своей головой из-за пищевых добавок рисковать не буду. Мне это как козе баян. «Эврика» кричать рано. Такова правда, и ничего тут не попишешь.

– Лекции на фирме о «чудо-препаратах» и «космических технологиях» читают часто просто консержки, – съязвила я на фирме пищевых добавок одной мадам Терпимость Ко Всему. – Не нужна мне эта халява, демарш от отчаяния. Иная биологическая добавка как находка для параноиков. Сетевой же маркетинг – иллюзия работы, не дающая деградировать домашним хозяевам.

– Вы несете чушь собачью, – неожиданно злобно рявкнула мне в ответ мадам.

Фрр... видно, все-таки я жила по принципу «Не смолчи, не проглоти нарушения». Мы с этой мадам явно не сходимся ни на питу. У меня в карманах дыры, а у нее – жемчуг мелкий. Никакая она не мадам Терпимость, а трудный человек, мадам Хабалка.

МЫ ВСЕ БЫВАЕМ ТРУДНЫМИ, НО ТРУДНЫЕ ЛЮДИ – ТРУДНЫ ВСЕГДА. И нельзя им давать превращаться в этокое бревно в глазу, закрывающее всю красоту мира, – так бы сказала моя сестра-психолог Маняша, подумалось мне.

– Гм-м-м, – грозно продолжала рычать на меня мадам. – Это крестовый поход против добавок? Не хотите, не пейте их, не торгуйте! Не снимайте нагрузку с печени, перенесшей желтуху. Пока не дождетесь строгих научных данных и цирроза. Ха-ха-ха...

– Не пугайте стреляных воробьев, – набравшись свирепости, грубым голосом отбивалась я, заткнув ее... э-э-э... извините, хохотальник, продемонстрировав свое боевое оперение.

Мой скромный выпад вызвал в офисе тайфунчик. Мадам Хабалка вдруг завистливо завизжала, смерив меня злобным взглядом с ног до головы:

– Вы бездельница, расфуфыренная в дорогие шмотки! Видно, живете на чьем-то содержании. Зажрались, не хотите сами торговать добавками, нам не мешайте!

Скорее всего, ее так вдохновила зависть на мое уверенное поведение, на мой великолепный фирменный костюмчик. Он был действительно удачной покупкой – из секунд-хенда.

Эхма, вот она, зависть, – подоплека агрессии и мести! Чувство, что в природе человека, но в котором нет ничего положительного. Рождает она ненависть к обладающим благами, которых лишен злопыхатель. Она не честолюбие, ведущее к прогрессу, – ведет к войнам, терактам. Ее надо опасаться и делать все, чтобы ее не вызывать.

У-у-ух, я вызвала зависть, тупица этакая. Раньше-то я была явно умнее! Теперь окончательно сдала и по позиции общения... Сама стала трудным человеком... Почему я так изменилась?

Казалось бы, давным-давно знаю, на каком свете я живу. Где человек человеку друг, товарищ и волк. И всю жизнь училась действовать не как ученица кулинарного техникума. А в итоге села в калошу и на старой работе, и на этой «легкотне». Увы, не выбирают не только родителей. Часто не удается выбрать работу, умные мозги, друзей, мужа и т. д. Точнее, выбираешь из предложенного.

Однако у меня были отличные мозги, красный диплом. Куда ж мои извилины сплыли? Знать бы мне, что спасение в виде йодсодержащих препаратов – рядом, на уровне протянутой руки!

По поводу пищевых добавок я решила посоветоваться с профессионалом – диетологом. Давно мечтала о встрече с этим экзотическим специалистом. Так или иначе, но меня к

тому же окончательно достал избыточный вес. Видно, в довершение моих бед. К счастью, идти к диетологу – праздник, не то что к гинекологу... М-м-м... к гинекологам уже не хожу. Бесплодна неизвестно от чего, муж сбежал, все нехорошо, хреново... да и ладно!

***Угадайка: если не можешь сесть на диету, может, на нее лечь?***

1. *Пищевые добавки – это:*

- а) нетестированная стряпня из супермаркетов;
- б) помощь, не «сумлевайтесь» (со слов консультантов продвинутых контор);
- в) недостаточно изученные лекарства;
- г) где-то бредни, а где-то – спасение;
- д) среди них есть всё, как в ящике Пандоры;
- е) покупки, сделанные под гипнотическим взглядом менеджера по авантюрам;
- ж) навешенная на уши лапша со словами заботы о нашем пропитании.

2. *Диета не помогает против ожирения: в чем дело?*

- а) не на ту напала;
- б) диету часто нарушала;
- в) гипотиреозом страдала, да не знала;
- г) о физкультуре, о сексе забывала;
- д) я на диету села, а лучше бы на ней лежала...

3. *По вопросу пользы пищевых добавок, в том числе йодсодержащих, следует обращаться к:*

- а) монастырским компашкам;
- б) воровской кассе взаимопомощи;
- в) звучит банально, но к эндокринологу;
- г) выдумщикам из сетевого маркетинга;
- д) никуда, ждать-с до первой звезды;
- е) йодистые добавки не нужны, если вы кушаете морепродукты (не менее 400 г в неделю).

**В каждом толстяке сидит худышка и требует, чтобы его выпустили на обследование щитовидки**

Людмиле не в добрый час попалась врач-диетолог по фамилии Толстая, о которой скажу ни плохо, ни хорошо. Выдам натурально правду, а это всегда отлично. Такова моя доля, если вам понятен ход моих мыслей. Узников совести и в медицине стерегут узники долга. Мой долг – не пользоваться цыганским эффектом неопределенности.



Диетолог, которую посетила Мила из-за прибавки в весе, увы, не блеснула компетенцией в тиреологии. Дала ей обычные рекомендации по ожирению. Знаете ли, тяжело, когда не знаешь, да забудешь.

Между тем Мила уже давно соблюдала низкокалорийную диету. Она много двигалась, но не худела, бедолага. Такая ситуация свойственна людям со сниженным обменом веществ, в частности при гипотиреозе. Они могут быть «привязаны к тачке», вламываться по два часа в день с гантелями, а толку будет мало. Причина крылась в ее недиагностированном гипотиреозе, о котором, увы, не подумала врач Толстая.

### **Главные пункты**

- *Обмен веществ – это интегральный показатель, зависящий от многих гормональных и иных факторов.*
- *Одна из весьма распространенных причин его замедления – гипотиреоз.*
- *Гипотермически-обменный синдром – один из важнейших синдромов гипотиреоза. Он характеризуется замедлением обмена веществ, пониженной температурой тела – гипотермией, склонностью к ожирению, повышенным уровнем холестерина и другими признаками.*
- *Ожирение при гипотиреозе обычно легкое или умеренное.*
- *Считается, что более чем в 90 процентах случаев встречается не эндокринное, а алиментарное ожирение – от переедания и гиподинамии. Хотя в последнее десятилетие обнаружены некоторые особые гормоны, «заставляющие» людей переедать.*
- *Иногда гипотиреоз протекает с потерей массы тела, а тиреотоксикоз – с ожирением («жирный базедов»).*

Гормоны щитовидной железы – отопительная система, спички, зажигающие костер обмена веществ в каждой клеточке организма. Вместе с ними в процессе «воспламенения» участвует витамин В2 (рибофлавин) и другие субстанции.

Раньше даже косвенно оценивали функцию щитовидной железы, определяя основной обмен. Считали: если он понижен – имеется гипотиреоз, а коли повышен – можно думать о тиреотоксикозе. Все легко и просто.

– Шикарно! Блеск! – некогда говорили медики о данном диагностическом подходе.

Увы, выяснилось, что такая диагностика не точна. На обмен веществ влияют и другие моменты. И подобные подходы к диагностике вымерли, как динозавры.

– Изыди, старый метод, – запели победно медики. Однако с купелью выплеснули и дитя.

Как бы то ни было, а наличие гипотермически-обменного синдрома требует обследования для исключения гипотиреоза. Дело в том, что люди с гипотиреозом, даже питающиеся как в концлагере, часто не могут похудеть. Назначение L-тироксина может снять их ожирение и облегчить путь к фигуре а-ля Клаудия Шиффер.

### **Селявизмы**

*Ожирение души часто произрастает вместе с общим ожирением на эндокринной почве.*

- *Севшие на мель ожирения от гипотиреоза пусть радуются найденной эндокринной почве под ногами.*
- *У облаков свое понятие тучности, у тиреологов – свое.*

Обнаружены также особые факторы поддержания массы тела. Например, худые люди совершают много мелких движений. Условно говоря, они суетятся, тогда как толстопузики часто неподвижны, как скалы.

Более того, у худых мышечные клетки – миофибриллы – сокращаются даже тогда, когда худышка отдыхает. Калории у них горят быстрее и в ситуации абсолютного покоя. И тогда, когда они сметут все со стола, как ураган. И когда на ночь чего только не заглотят, как удавы.

Поэтому Кощей ест, ест, а не поправляется. Некоторые наблюдательные утверждают:

– Толстые созданы для покоя!

Возможно, по причине миофибрилл Мила – пышка (плюс ее гипотиреоз), а мой компаньон – халявщик со зверским аппетитом – вечный худышка. Однако лучше оставить высокие материи, чтобы не задрапировать ими суть.

Мы часто слишком мало двигаемся, но много едим. Мы страшимся **НИЗКОКАЛОРИЙНЫХ ДИЕТ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ В КЛЕТКАХ.**

Из данной патовой ситуации выход все же найден. В целях похудения необходимо осознанно не экономить движения. Замечено: в жизни мы их экономим. По принципу Растворенной В Жизни Активности надо тратить и тратить движения, жечь и жечь калории! Совершать движения с сознательно увеличенной амплитудой.

### **Рационализмы и антиленизмы**

*Не можете сесть на диету, ложитесь на нее, чтобы не слечь без нее.*

- *Уборку делайте, танцую, посуду вымойте – гарцуя!*
- *Если можете сидеть, не лежите. Если можете стоять, не сидите. Если можете ходить, не стойте. Если можете бежать, не ходите...*
- *Заведите гантели, помещающиеся в сумочку. Хотя б на пару кило. Всюду таскайте гантели – для самообороны и для радости: ах, вот еще одна калория сгорела без траты времени на спорт. Можно подшить какую-то тяжесть к одежде. И не стесняйтесь: это камни за пазухой портят фигуру...*

### **Пища, вода и воздух против щитовидной железы**

Жизнь такова, что опасности подкарауливают нас со всех сторон. Контртиреоидные компоненты – вещества, повреждающие щитовидную железу, – содержатся в продуктах из семейств крестоцветных, бобовых и др., особенно если есть их в избытке.

Мила обнаружила эту пищевую абракадабру. Из-за нее она ощущала себя мышью, которую загнали в угол две толстые улыбающиеся кошки. Домочадцы утверждали, что не знают, чем ее кормить. Редиску, редьку, капусту, сою нельзя, по крайней мере пару дней

подряд, иначе от слабости будем погибаться. От черники, черноплодной рябины чуть ли не обмороки, ай-ай, капризная девушка!

– Тебя разбаловала до неприличия матушка, а мы теперь пожинаем плоды, – пилила Милу сестра, когда та не ела приготовленное.

Ба, и папенька требовал к ноге, добиваясь с детства дисциплины за столом. Никто вокруг не ведал, что дело не в Милиных капризах, а в ее больной щитовидной железе, особенно чувствительной к контртиреоидным веществам в питании.

Особенно «злы», «неравнодушны» к щитовидной железе следующие химические компоненты овощей и фруктов: некоторые биофлавоноиды, красящие вещества, тиоцианаты. Контртиреоидным действием обладают и многие токсические компоненты воды и воздуха. Они, как и пищевые факторы, могут проявлять и зобогенный эффект – вызывать рост зоба.

Резко повышается чувствительность щитовидной железы при ее болезнях. Не то съел, вдохнул, не в той воде искупался, и вот уже обнажились эндокринные проблемы. Мы же о них не ведаем. Не замечаем их нагих, даже в виде нудистов.

### **Душераздирающий пассаж о щитовидкораздирающем воздухе**

Компоненты табачного дыма (например, его тиоцианаты) и щитовидная железа – непримиримые враги. Пышно расцветшее курение наносит урон организму и через легкоранимую щитовидку. Некурящая Мила испытала это на себе. Поэтому на работе требовала, чтобы не курили в помещениях. И тем наступала на хвост кое-кому.

Знаете ли, невозможно прожить жизнь, не задев ни одну личность!

С позиции некурящего надо реально что-то делать с ядовитым воздухом офисов, где дым коромыслом. Курящим это непонятно. Особенно тем, кто не только никогда не дышал свежим воздухом, но и всячески избегал этой процедуры.

– О, курильщики! Когда они заболевают раком легких, мне их не жаль! Нечего вас жалеть, сами виноваты! – припечатывала иногда Мила нагло курящим рядом.

У коллег уезжали челюсти вбок, как каретки печатных машинок. И они ответно ревели что-то примитивное типа:

– Ты же – здоровенькой помрешь. И нечего нас строить!

Мила отрезала, развивая свои безжалостные мысли:

– Кто не курит и не пьет, ИДИОТОМ не помрет! Говорят, жаль молодого покойника. Еще жаль, если он саморазрушался. Он не считал, что жизнь что-то стоит. Сами выбрасывают свою жизнь на помойку, и нечего их жалеть.

– Ты полегче, помягче с курильщиками, – пыталась внести баланс в острую ситуацию Маняша.

«ГОВОРИ ПОМЯГЧЕ» – эта фраза давно стала девизом ее жизни.

Сестра Маша еще добавляла другой свой любимый девиз:

– ЛЕГКО ОТНОСИСЬ КО ВСЕМУ.

– Не выносите за скобки вред глупости курения! Не надо тут легкости! – поддерживала Милу я – тиреолог Леди Искренность. Хотя иногда и сама подсакивала как укушенная от Милиных жестких слов.

На щитовидную железу также должны молиться, ублажать ее и работающие с лазерными ксероксами, принтерами. Эти достижения века загрязняют воздух помещений. Картриджи с тонером выделяют вредные вещества, в том числе контртиреоидные.

Вся данная чернуха звучит крайне огорчительно и обескураживающее? Может, ответно раздастся где-то глубокомысленное хихиканье: «Что за ловля блох?»

НО факты не нарыты, а из реальности.

По данным немецких медиков, на сегодня выделено одиннадцать видов заболеваний, связанных с тонером.

Мила, когда еще работала, периодически говаривала:

– У меня крыша едет от поганого компьютера. Вот и верь, что он безопасен! Или вся комедь от принтера, от него я – малохолная? Да, работа стоит мне лишние морщины и десятков седых волос до срока!

Ох, нет в жизни гармонии – без нашего божественного участия. Надо участвовать. И из некоторых помещений надо бежать без оглядки так, чтобы пятки сверкали. Умей, как говорится, жертвовать малым.

### **Размышлизмы**

- *Не отвлекайте санэпидстанцию от забот о здоровье своими проблемами со щитовидной железой.*
- *Погода есть погода, и не важно, что мы о ней думаем. Загрязненный воздух есть грязь, и важно, что мы с ним сделаем.*
- *Повреждающие факторы сильны, но реальность можно учесть.*

К счастью, кто предупрежден, тот вооружен. Предупрежден о тиреоидном неведении, что везде прилипает как банный лист сами понимаете к чему.

Нельзя остановить волны на море, но можно освоить серфинг – скольжение по волнам. Мы не можем расстаться с любимым принтером? Но можем чаще проветривать помещение и т. д.

В итоге волны жизни не захлестнут нас... Так что есть основание легко перенести выплеснутый авторами ушат... э-э-э... медицинских новостей.

### **Хлорированная вода: еще одна крупорушка и щитовидкорушка**

Что, дамы и Адамы, думаете, Мила, бывшая отличница, так просто сдалась лишним килограммам и претензиям родственников к ее диете? Тогда вы не знаете, кто такие бывшие отличники.

– С началом низкокалорийной диеты мой вес уже не нарастал, но этого мне было явно мало, – вспоминала Мила. – Сальные складки, подушки на животе все еще казались мне

повседневным кошмаром. К тому же я никогда не путала выздоровление от болезней с бессмертием...

Следующим этапом борьбы за себя, подлинную, стали бассейны. Я, мадам Гипотиреознова, давно увлекалась плаванием и не оставляла это дело, даже когда много работала. Считала: надо находить время для активного отдыха, чтобы очень скоро не найти времени для лечения.

К великому сожалению, в последнее время купание в бассейне с хлорированной водой стало почему-то меня очень угнетать. Серия заплывов оканчивалась нокаутот от моей таинственной болезни. До заплывов мне было лучше, чем после.

Вскоре я точно установила, что моя заторможенность возрастает после, казалось бы, радостных заплывов. После них я чувствовала себя как вурдалак, выбравшийся посушиться из залитой дождем могилы. Нечто темное и нехорошее поднималось во мне. Приходилось долго отлеживаться.

Может, дело в повышенной чувствительности к хлорке? Я такая дохлая треска! От хлора у меня в бассейне так режет глаза! Видно, хлор конкурирует с йодом, фтором и ослабляет меня! Подобным образом рассуждала я сама с собой, все больше убеждаясь в правильности моей идеи.

Точняк. Так и есть.

Знакомо ли вам ни с чем не сравнимое чувство озарения, состояние просветления, когда в голове рождается роскошная мысль? Я торжествовала, поняв причину. М-м-м, и если я ошибаюсь в своих озарениях, пусть Бог напомним, что я под Ним, как и все.

### **Озаренка**

- *Не отвечай на ласку судьбы – плавать в бассейне с хлорированной водой. Щитовидке может не понравиться.*
- *Когда-нибудь и нам нальют в бассейн водички – и без хлорки...*
- *Если Бог наградил умом, пользуйся им и в бассейне.*

Эмпирически установив феномен тлетворного воздействия на меня хлорки, я перестала посещать бассейны. Не гибнуть же мне в воде, как котенку во цвете лет? Стала я так же пользоваться фильтрами для питьевой воды, и кажется... о боже, мое самочувствие чуть улучшилось!

Мои домочадцы, знакомые удивлялись, глядя на меня, никак не ощущая на себе подпольного влияния вездесущего хлора:

– Милуша, какой петух тебя клюнул? Ты это о хлорке серьезно?

– Что же, заткните мне рот, – отвечала я своим родным, когда шумно и безуспешно пыталась распространить открытые мной знания по феномену хлора.

Мамаша, имея химическое образование, не пугалась ни хлора, ни йода. Она обзывала их галогенами одного ряда в таблице Менделеева.

### **Размышлизмы**

*Мнения о хлоре и йоде разнятся, будто мы с разных полюсов, миров, планет и т. д.  
Забываем: хлор в чистом виде – боевое отравляющее вещество.*

– Конечно, могут и крохи галогенов вредить, – высказала однажды просвещенная мамуленция предположение. – Я как-то лечилась от склероза молоком с добавкой капли йода. Существовал такой старый рецепт. И толку не было. Даже стало хуже от йодной настойки. Я этот рецепт выбросила из головы как зловредный. Немало предлагается рецептов с потолка, непроверенных, занюханных советов от всяких остолопов.

– Некоторые советы о здоровье просто требуют быть мазохистами. Иных советчиков гнать бы поганой метлой, – вмешалась сестра, которую в пылу дискуссий я стала похамски называть Манькой. – Мила, открой какую-нибудь доморощенную газетенку о здоровье. Прочти какие-то садистские рекомендации, все сразу поймешь, даже не пробуя, – заявила Манька. – Однако на хлорку в бассейнах, сеструха, ты зря круто наезжаешь. Что там ее в воде? Пустяковина!

– Ой ли? – усомнилась я и мстительно скорчила сестре рожу под фирменным названием «Летающий ужас».

– Расслабься, рожекорчистка, – закончила беседу Манька-Величка своей любимой установкой на расслабон.

– Хмм, учусь расслабляться у котов, согласно твоим постоянным рекомендациям. Знаешь, умные коты, те, что, как лекарство, не хотят пить воду из-под крана. И в бассейн не ходят, – пыталась я отстоять свое. Демонстрировала, что даже наш пушистый доктор котик Васька предпочитает фильтрованную воду. Он-то, взятый с помойки для кошкотерапии!

Бесполезно, однако. Уж вот так. И я смирилась с неостребованностью моей информации о хлоре и оставила ее для личного пользования. Бессмысленно тратить время на пустые разговоры. Мой менталитет не позволял мне бесполезно тратиться на чью-то йоддефицитную ограниченность, возникшую от избытка хлора.

«Не прыгайте в пустой бассейн только потому, что кто-то сказал, что там будет хорошая вода», – скандировала я про себя, когда появлялась тяга понырять в бассейне.

### **Нехлорированная доктор Леди Искренность: вода с хлором как курение**

Есть смысл заботиться о себе хотя бы потому, что тело у нас одно и другого не будет.

Казалось бы, есть маленько хлорочки в водице или нет, какая разница? Так ли уж нам это боком выйдет! Фильтры для воды, может, – это ловля блох, мух, клопов, тараканов и все такое прочее?

Хмм, какую уж толику хлорки подхватишь, купаясь в ванне, душе, в бассейне – пустяки! Подобным образом рассуждают многие. Так-то оно так, да не так! Пустяковина эта – серьезная. Если «протереть линзы», *товоздействие на нас хлорированной воды может представиться подобным фактору курения.*

Милина сестра – психолог Маня – однажды фыркнула мне, профессору со стажем:

– *Не волнуйтесь по пустякам и помните, что пустяки почти всё».*

– Гмм. Как врач, ответственно заявляю: человеку с хилой щитовидкой последствия от некоторых пустяков хилыми не покажутся. Они могут вызвать болезнь, которая будет стремиться остаться с ними навсегда.

Хлорированная капля долбит камень, гадюка подзаборная. Я сама однажды такой водички хлебнула, желудок махом сжался. Впечатление – как «Здравствуй» среди ночи. Иначе бы не носилась я с этим, как дурень со ступой.

### **Запугуха и озаренка**

- *В бассейне с хлорочкой отлично только утопиться...*
- *История любви к бассейну порой история болезни щитовидной.*
- *Водичка с хлором? С ней не интригую, а фильтр беру и пью другую...*

Вообще, столько на людей навалилось, не знаю, как и разгрести. Оказывается, хлорированная вода ответственна, например, и за учащение рака толстого кишечника. Это уже никому мало не покажется. Не исключено, что один из механизмов увеличения риска рака связан с синдромом запора, часто наблюдаемым при нехватке тиреоидных гормонов в организме.

Увы, жизнь за тиреоидное неведение устраивает выволочку, задает перцу, корицы, луку, чесноку и т. д. Последствия превосходят мрачные ожидания.

### **Антийодная доктор Леди Искренность: о лекарствах с фтором, бромом и морем йода**

Абсолютное большинство из нас страдают от недостатка йода. Но щитовидная железа – нежнейшая, легкоранимая «бабочка» на шее. Ей не по нраву и избыток йода. Лечебно-профилактические таблетки с йодом, например йодомарин, содержат микродозы специального йода, рассчитанного на прием внутрь.

Йодная спиртовая настойка не предназначена для приема внутрь, даже с молоком по капле. С каких таких коврижек народ ее пьет, можно лишь догадываться. Не случайно ухудшилось самочувствие у мамы Милы, пытавшейся лечить склероз каплей спиртовой настойки йода с молоком. Этот старый рецепт не признан современной медициной, основанной на доказательствах.

Миссия рецепта невыполнима. И нечего с ним носиться как с писаной торбой. Подобный подход повреждает щитовидную железу.

Похожая ситуация складывается и при приеме лекарственного препарата кордарона и других, содержащих избыточное количество йода. И даже от лекарств, содержащих много брома, фтора, конкурирующих с йодом в организме. И от зубных паст со фтором, от бытовой химии с галогенами.

Даже наружное применение спиртовой йодной настойки может быть опасно. Она создана лишь для разовых случаев наружной дезинфекции. Возможно, даже однократно нанесенная на кожу полоска йода может оказаться вредной. От нее, вероятно, создается почти мгновенно в организме высокая концентрация йода, в сотни раз превышающая норму. Ох, муторно на душе от этого факта...

Острый избыток йода, пусть и кратковременный, наносит удар по щитовидной железе, независимо от ее обеспеченности йодом. Мрачный в части случаев итог – ее иммунное воспаление. Как говорится, со всеми вытекающими последствиями.

Есть о чем задуматься доморощенным любителям йодных «сеточек» на теле. Я с ними давно сражаюсь, как с ветряными мельницами. Доказываю – это «развлечение» людей некомпетентных.

– Серьезно или это ученая туфта? – ухмыльнулся над данной информацией один молодой врач, видимо посчитавший меня кретинкой.

Затем я услышала его ржание. Такое лошадиное ржание я услышала впервые в жизни. Еще он тарасился на меня, извините, бараньими глазами, затем застыл с отвисшей почти до пола челюстью.

Меня брезгливо передернуло от этого зрелища несправедливо гонимой праведной информации.

– Вот он, дамоклов меч тиреоидного неведения, – слабо возмутилась я, прислоняясь к стенке, чтобы не рухнуть на пол от медицинского невежества.

Пусть сказанное молодым врачом не стоило и выеденного яйца. Мало ли шалопаев и баламутов среди начинающих? Горячая кровь, молодо-зелено и все такое прочее, если вам понятен ход моих мыслей. И все же... Знаете ли, господа, профессия профессора – адский труд, стоящий мне немало душевных сил.

### **Селявизмы**

- *Я не пророк, но в смысле дефицита и избытка йода я вам – Сострадамус.*
- *Прими это легко: щитовидная железа капризна: не любит и избытка йода.*
- *«Господин Йод – друг мой, враг мой», – капризничала мадам Щитовидная Железа.*

Избыток йода иногда возникает у японцев, употребляющих огромное количество морепродуктов, богатых йодом. Они первые в 1912 году описали аутоиммунный тиреоидит, связанный и с избытком йода, назвав его зобом Хашимото. По имени изучившего его автора. Но японцы – и самые умные, и трудолюбивые в мире. Всем нам давно это доказали как дважды два.

Скорее всего, благодаря отсутствию недостатка йода. Или явление имеет двойное, тройное дно и т. д. ...

### **Детективная доктор Леди Искренность: детективная история с йодной настойкой**

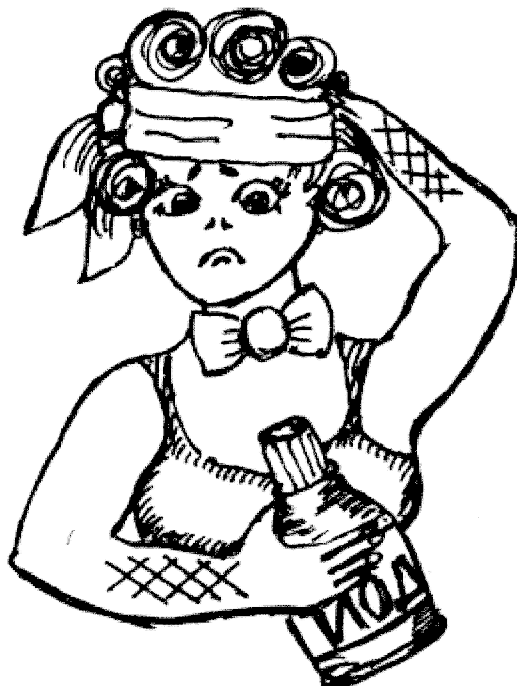
На спиртовую настойку йода недавно обрушился гнев ученых еще и из-за одного эксперимента, зло поставленного жизнью. Судьба данного лекарства представлена на суд мировой медицинской науки. И «присяжные» совещаются до сих пор. А случилось вот что, почти детектив.

Радуйтесь, любители «дефективов»!

Известно, что несколько десятилетий назад хирурги дезинфицировали руки перед операцией, обрабатывая ногтевые фаланги спиртовой настойкой йода. Чтоб, как



говорится, ни одна бацилла не прорвалась. И микробы, наверное, не прорывались. Ах, но данная ситуация почему-то понравилась раковым клеткам. Жизнь устроила подлым раковым мутантам небо в алмазах.



Открытия часто связаны с тем, что кто-то наступил на грабли. Незамеченные грабли ударили по хирургам. Скорбь, гнев, отчаяние, обида и т. д. Увы, хирурги стали чаще болеть гормонозависимым раком.

То есть раком органов, в деятельности которых гормоны, в том числе тиреоидные, имеют первостепенное значение. Ситуации «стервнее и гаднее» не бывает!

### **Запугуха**

- *Родился в рубашке из хороших генов, не требуй штанов и йодной «сеточки».*
- *Жизнь такова: не наступать на грабли невозможно. Наступать на одни грабли многократно – удел лиц с ослабленной головой.*

Не исключено, что мрачное дело было во взаимодействии йода со спиртом – с образованием токсичных, канцерогенных веществ. И конечно же был опасен и сам избыток йода. В медицине почти все так. В одной дозе вещество – лекарство, в другой – уже яд. Или бывает еще хуже, но реже.

Вначале лекарство объявляется самым лучшим, потом – самым вредным. Удивление, смятение духа, разбитые надежды и сердца и все такое прочее. В общем, это элементы типичного хода всего нового. Вначале оно может игнорироваться, охаиваться, потом возноситься до небес. Затем оно свергается или определяется в скромной нише для узкого использования.

В итоге растворенный в спирту йод после неожиданных злоключений срочно задвинули в дальний угол. Для разовых случаев применения, так, ранку когда прижечь. Полный улет былой популярности. Почти детективная история оказалась почти раскрытой.

Медикам можно не читать детективов: их работа как у детективов. Каждый их день – это разгадки Шерлока Холмса и Александры Марининой, вместе взятых.

### **Вопросы ребрами**

- *Почему медики редко говорят «Жизнь такова», когда со здоровьем щитовидной железы все хорошо?*
- *О знаниях медиков в тиреологии вам сказать хорошо или правду?*

Еще маленький нюанс, но уже без драматической медицины. Предполагают: даже просто взятый в руки пузырек с настойкой йода уже может изменять как-то функцию щитовидной железы. Традиционно его не рекомендуют даже касаться перед исследованием функции.

Так что избыточное использование настойки йода не реабилитировано до сих пор. И очевидно, не будет реабилитировано никогда, сколько бы «присяжные» ни совещались.

### ***Угадайка вражески-щитовидная***

1. *Враги щитовидной железы – это:*

- а) все, что скрючит любого;
- б) тонны йода там, где нужны микрограммы;
- в) крестоцветные, ставящие крест на ней;
- г) тайное оружие Востока – соя (они там благодаря ей никогда не пухли с голода);
- д) звучит слишком просто – контртиреоидные компоненты;
- е) курильщики – гоните их, как Сидоровых коз.

2. *Контртиреоидные вещества – это:*

- а) вещества для контртеррористических мероприятий;
- б) деяния по части уголовного кодекса;
- в) телятина для вегетарианцев, то есть соевое мясо;
- г) хлор в воде, йод в спирту, дым в табачном аду;
- д) уха из петуха.

3. *Вода очень перехлоривается:*

- а) назло щитовидной железе;
- б) по распоряжению йоддефицитных недоумков;
- в) отдельные лица в правительстве любят запах хлорки;
- г) для поддержания нашей бдительности;
- д) от происков ежика в тумане и вездесущих бацилл;
- е) так как боятся тех, кто говорит: «А я знаю, как...»

## **Вирусострашающая доктор Леди Искренность: вирусы-разбойники, иммунитет и щитовидная железа**

Я, доктор Леди Искренность, согласна: нередко узкие специалисты подобны флюсу. Мало того что они одно-сторонни, они еще не держат нос по ветру или лишены общего чутья. Носы у них заложены на смежные дисциплины?

О, как я мягко подхожу. Знаю я: прямолинейная критика портит отношения...

Ухх, тут же дело касается медицинской вершины – академика. НО именно вершины, знаете ли, притягивают молнии.

Дело в том, что Мила посетила иммунолога, чуть ли не академика, из-за того, что бесконечно болела ОРЗ и герпесом – «лихорадкой», вирусными высыпаниями на губах.

В нашем грустном случае профессор-иммунолог забыл о том, что щитовидная железа и основной орган иммунитета – тимус – имеют общее эмбриональное происхождение. Точнее, он не поинтересовался состоянием щитовидной железы у Милы. Просто дал ей общие советы по укреплению иммунитета, не определив корень зла.

Доказано: удаление щитовидной железы у животных может приводить к изменению количества лейкоцитов, а именно к лейкопении (снижению числа лейкоцитов) и лимфоцитозу (увеличению числа лимфоцитов). Лейкопения с лимфоцитозом наблюдалась и у Милы. Лейкопения нередко выявляется у больных тиреотоксикозом.

Почему ученый-консультант на нее не обратил внимания, не связал со щитовидной железой? Ах, если б научные исследователи были попронарыливее! Признайтесь, вы думали, что на упрек профессору у меня язык не повернется? Там, где есть гнусное тиреоидное неведение, там будут и мои упреки! Я, говоря нынешним сленгом, не «крышую» его, откуда б оно ни исходило.

### **Размышлизмы**

- *Волнения ученого: не грядет ли мне провал? Науку не так и не туда целовал?*
- *Будьте осторожны, изучая степень глупости вашего инфекциониста: рискуете заразиться!*
- *Медикам трудно справиться со скрытыми убийцами типа рака. Но с вирусами можно б и разобраться? Можно, если бы мы не отвлекали профессоров своими болезнями от забот о нашем здоровье...*

Введение гормонов щитовидной железы при гипотиреозе нормализует активность Т-лимфоцитов, тимуса и иммунной системы в целом. Причем иммуностимулирующее действие тироксина не проявляется у экспериментальных животных с удаленным тимусом. Такова ситуация, завязанная морским узлом. Хотелось бы «замылить» ее, отмыться от неясностей, довести до простого узелка. Увы, пока есть то, что есть.

К радости, у меня есть и предложение в защиту чести медицинского мундира. На пару фраз побуду ангелом в сахарном сиропе, а не критиком. Конечно, предложенные иммунологом мероприятия могли быть полезны Миле. Пусть они и далеки от центра мишени.

Мишень Милиного консультанта была на результатах, но результатов на мишени не было. Вышли боком.

Вот куда и направлен основной град обвинений. Предложенный консультантом витаминный рай – это отлично. Но у синтетических витаминов есть свои кнут и пряник. Например, аскорбиновая кислота в избытке (более 500 мг в сутки), по новым данным, может даже способствовать развитию рака.

Итог: лучшие витамины в правильной дозе не спасут, если дело в нехватке тиреоидных гормонов. И никакое дьявольское или божественное снадобье не поможет.

### **Главный пункт**

- *Синдром поражения органов дыхания и иммунитета – один из основных синдромов гипотиреоза, который еще недостаточно изучен.*
- *При гипотиреозе снижается число или активность Т-лимфоцитов – клеток крови и иммунной системы. Они отвечают и за противовирусный иммунитет. Результат – учащение заболеваемости разными вирусными и бактериальными болезнями.*

### **Соплипенькая доктор Леди Искренность: иммунитет доходит до нужной вирусу слабой кондиции**

Вирусы ОРЗ суеются вокруг нас, выискивая ослабленную жертву. Вирусы герпеса, не спросившись, поселились у 95 процентов из нас. В спокойном состоянии они скромно гнездятся в нервных клетках внутри позвоночника. Маскируются под тихих квартирантов. Но, активизировавшись, нагло ринутся по нервным стволам к поверхности кожи. И образуют на ней противные пузырьки.

Общий принцип жизни: на цыпочках долго не устоишь и вскоре суть свою покажешь. И вирусы демонстрируют свою агрессию. И иммунитет при гипотиреозе сдает, как только возникает какой-то перенапряг. И, ослабнув, иммунитет «чихать» хотел на простуды.

### **Размышлизмы**

*Что общего между квартирным вопросом и гипотиреозом? Оба могут все испортить. Вирусы-Квартиранты» обнаглеют, проявят свою суть, как только иммунитет ослабнет от гипотиреоза.*

Причем герпес состоит в «сговоре» с вирусами ОРЗ, гриппа. Он часто нападает вслед за ними или вместе с ними. К счастью, вся эта «разбойничья» семейка пасует перед сильным иммунитетом. Поэтому не менее важно укреплять иммунитет, а не только «мочить» вирусы противовирусными лекарствами.

Лицам с болезнями щитовидной железы надо лечиться, чтобы содержать иммунитет в порядке. Иначе он будет легко доходить до нужной вирусу слабой кондиции.

Ниже представлено схематически и нетрадиционно агрессивное поведение вирусов-«квартирантов» в союзе с новым «подельщиком» – ослабленной щитовидной железой.

### ***Как вирусы «мочат» нас? Что делать?***

*Вас достал стресс, например, вы «взорвались», переохладились, замочили ноги.*

*Что далее? Распоясались гормоны стресса: они бьют по иммунитету и щитовидной железе.*

*Что далее? Подло снизилась выработка интерферона и гормонов щитовидной железы.*

*Что далее? Вирусы обрадовались, обнаглели.*

*Ужасный финал: зараза разнеслась по всему организму и пытается «замочить» нас.*

*Что делать? Неужели это – капец от разгула «преступности»?*

***Ответ оптимистичен.** Он похож на ситуацию, когда к Дамам придет Принц на Белом Коне, к Джентльменам – Принцесса из «Плейбоя». То есть есть Спаситель, в частности, для больных гипотиреозом. Кто он? Намекнем: спаситель – тиреолог.*

### **Угадайка по распоясавшемуся поведению вирусов**

1. Если вы замочили ноги, чтобы вирусы не «замочили» вас, необходимы мероприятия:

- а) выжечь вирусы горчицей везде, где достанете;
- б) срочные планы «захвата» противовирусных препаратов;
- в) планоно холить щитовидку, и иммунитет плевать будет на мокрые ноги;
- г) заранее написать завещание;
- д) иммуностимулирующий поцелуй любимой тети Клавы.

2. Стресс способствует вирусам потому, что:

- а) на стресс навешивают всё;
- б) оба наглые, уверенные и сразу понравились друг другу;
- в) они подельники, вместе «мочат» нас;
- г) стресс «мочит» щитовидку, а та, ослабев, сдает нас распоясавшимся вирусам.

3. Подлянку от разбойничьей семейки вирусов может остановить:

- а) всем маски на лица, как при атипичной пневмонии;
- б) ничто, это – кердык;
- в) Принц на Белом Коне, которого ждут все одинокие девушки в фазе ОРЗ и вне ее;
- г) простой, человечный банкир, спонсирующий вирусологию и тиреолологию;
- д) сильный щит щитовидной железы;
- е) рыцарский щит в виде L-тироксина – при гипотиреозе.

### **Изобретательница доктор Искренность: тиреоидные гормоны против вирусных инфекций**

Синтетические тиреоидные гормоны – L-тироксин и трийодтиронин – используются при лечении болезней щитовидной железы около тридцати лет. Казалось бы, они уже изучены вдоль и поперек, и нечего ожидать нового.

Ан нет. Конец XX века ознаменовался появлением в России двух патентов на изобретения, связанных с тиреоидными гормонами. Авторы данных патентов – мои друзья.

Началось все с того, что одна дама в расцвете сил, врач-терапевт и научный работник, назовем ее доктор Проницательность, выявила у себя легкий гипотиреоз. Разумеется, жизнь готовит медицинские подлянки не только пациентам, но и врачам. Никуда не денешься, все под одним небом ходим, по одной дороге идем. К тому же доктор Проницательность сама давно маялась частыми ОРЗ и рецидивами герпеса.

Девиз «Врач, исцелись сам» быстрым ходом вошел в судьбу заболевшей. Спасение утопающих – дело рук самих утопающих и некоторых, плавающих на поверхности. На поверхности, как и в глубинах лечения гипотиреоза, царствовал L-тироксин. Здесь все ясно как день-деньской. И не надо ничего высасывать из пальца.

Заболела гипотиреозом – полечитесь тиреоидными гормонами. Не тупеть же от него, отращивая ослиные уши, которые будут болтаться вокруг головы, словно крылья мельницы!

Это в других случаях в голову приходят такие мысли, что долго думаешь, чем их полечить. С гипотиреозом ситуация ясна.

### **Озаренка**

- *Вирусы, уходите красиво и не ждите удобного случая вернуться!*
- *Ради здоровья отказывайте себе во всем, чего не хотите.*
- *Как здорово: зараза отказала мне два раза – благодаря L-тироксину.*

Препарат L-тироксин, как водится, быстро устранил у доктора явные симптомы гипотиреоза. Одновременно изумленная дама обнаружила, что она еще чудесным образом исцелилась от гнуснейших частых рецидивов герпеса на губах. К тому же избавилась от бесконечно терзавших ее ОРЗ. За год не заболела ни разу!

До этого она активно принимала много лет разные противовирусные препараты, укрепляла иммунитет всеми доступными способами. С минимальным эффектом. Чудны дела твои, Господи! Поразительно! Что за научная тайна?

Неужели благое дело идет от L-тироксина?

Тут само мироздание ойкнуло:

– Ой, док, ты даешь! Ну, влпила прямо в точку! Да тут до открытия один шаг!

– Бррр, этот шаг я обязана сделать, – приказала сама себе доктор. – Слава богу, благодаря L-тироксину мои мозги не улечутились от гипотиреоза. Их место еще не успел занять хорошо разваренный кочан цветной капусты...

### **Размышлизмы**

- *В науке можно стать первым и без очереди.*
- *Размышляя о природе вещей, склоняйтесь не к приобретению, а к открытию.*

Поразмыслив таким образом, доктор Проницательность составила протокол исследования. И вскоре начала опрашивать своих пациентов на предмет склонности к ОРЗ и герпесу. Проверяла их и на наличие болезней щитовидной железы. Связь, установленная на себе, часто подтверждалась у ее клиентов. Тогда доктор создала научную группу, проводящую необходимые исследования.

В результате появились вышеназванные патенты, констатирующие связь между состоянием щитовидной железы и подверженностью вирусным инфекциям.

### **Главный пункт**

*Каждый отдельный пациент, страдающий гипотиреозом, может быть вовсе не расположен к вирусным инфекциям. К примеру, потому, что имеет генетически обусловленный прекрасный иммунитет. В среднем же дефицит тиреоидных гормонов ослабляет противовирусный иммунитет.*

Итак, доктор Проницательность представила науке новые факты, изложенные в патентах. Они взбудоражили мысли многих, в том числе и мои. Там, где есть новые факты, появляются и новые гипотезы.

Как леопард, набросилась я на факты. Делаю это регулярно, иначе меня надо было бы давно разжаловать из профессоров.

На основании материалов патентов я предположила, что ОРЗ и герпес чаще нападают на нас тогда, когда щитовидная железа дает сбой. Такие сбои – реальность даже у людей с абсолютно здоровой «бабочкой» на шее. Стрессы, снижение температуры воздуха ослабляют иммунитет и щитовидную железу одновременно. По крайней мере, у части людей. Позволю себе высказать догадку.

***Может быть, именно временно возникающая относительная нехватка гормонов щитовидной железы*** способствует успешному нападению на нас ряда вирусов. И наоборот, оптимальная ситуация с гормонами щитовидной железы позволяет нам успешнее отражать их атаки. Известно: временная нехватка гормонов чаще всего бывает в межсезонье, когда щитовидная железа адаптируется к новым погодным условиям. Данный момент, очевидно, также влияет на сезонность заболеваний ОРЗ и гриппом.

### **Селявизмы**

*– Дорогой, как, ты ничего не привез мне из-за границы? – спрашивает жена мужа-гипотиреозника.*

*– Как ничего? Какой-то вирус! Я же их везде подхватываю...*

### **Слухпрочищающая доктор Леди Искренность: когда очаги инфекции «наглеют», а слух слабеет**

Порядочным людям порой приходится смолкать, когда им начинают верить. В том числе и врачам-исследователям.

Столько шума возникает вокруг познания новых фактов! Незнания жалкая вина огромна. Сколько удалено миндалин из-за тонзиллита, сколько «выдолблено» гайморовых пазух

при лечении гайморита... Оказывается, иногда можно бы по-иному. Много легче. Если, конечно, взглянуть на ситуацию со всех сторон, включая тиреоидологическую.

Когда-то считали, что хронический тонзиллит нередко вызывает болезни щитовидной железы. Сейчас мнение меняется с точностью до наоборот. Лечили бы вовремя щитовидную железу, может, дело и не дошло бы до очагов инфекций, лор-операций, снижения слуха. И эти моменты могут быть принципиально важными, например, в связи с некоторыми новыми данными.

### **Главные пункты**

- *Особый – муцинозный – отек, свойственный гипотиреозу, развивается не только в коже, но и на слизистых. Он способствует развитию ринита, гайморита, тонзиллита, ларингита, бронхита, гастрита, цистита и прочих воспалительных процессов.*
- *Снижение слуха при гипотиреозе за счет отека слуховых нервов часто маскируется под неврит слуховых нервов.*
- *Лечение тиреоидными гормонами гипотиреоза уменьшает риск развития острых и хронических воспалительных процессов в коже и слизистой.*

Оказывается, те, кто удалил миндалины, в два раза чаще заболевают раком. Вот уж действительно, ничто не портит цель так, как выстрелы! Кроме того, часть синуситов, абсцессов в миндалинах, на лице и даже аппендектимий можно избежать вовсе...

Эх, опять ключик спрятан в невыявленных и нелеченых болезнях щитовидной железы!

– Неужели возможно даже избежать многих операций? Как это понять? – спросите, наверное, меня вы, как вопрошала и Мила.

Она буквально подскакивала от досады, вспоминая свои лор-болезни: абсцесс в миндалине и гайморит и непонятное снижение слуха. От ее воспоминаний о милых хирургических лор-процедурах в ее горле до сих пор что-то хрюкает и булькает, как в душевой, когда остатки воды исчезают в сливе.

– Выявляя болезни щитовидной железы, вы как бы определяете, где зимует кузькина мать ряда проблем со здоровьем, в том числе и хирургических, – полагаю я. – Хотя неинформированному данная связь покажется странной. А уж снижение слуха при гипотиреозе – классический симптом из-за гипотиреозного отека слухового нерва.

Когда Мила стала лечить гипотиреоз, ее тугоухость ликвидировалась...

### **Размышлизмы**

- *Если вам перевалило за сто, можете не волноваться о недиагностированной болезни щитовидки. Часто ли вы слышали о смерти человека, которому перевалило за сто лет?*
- *Хотите кремировать, а не бальзамировать свои очаги инфекций? Интересуйтесь своей щитовидной железой.*
- *Зная о состоянии своей щитовидной железы, вам легче определиться, приводить ли в порядок свои земные дела на случай выздоровления после операции.*

**Обоюдоострая доктор Леди Искренность: хирурги точат ножи на больных гипотиреозом**



Вернемся на минутку к описанным выше механизмам дурного влияния нехватки гормонов щитовидной железы на иммунитет. Дело вот в чем: то, что уже сказано об ОРЗ, относится и к другим воспалительным процессам. В определенной степени, конечно. С пониманием упрощенности подхода.

Между прочим, Мила, как и ряд моих других больных, начав лечить гипотиреоз, чудесным образом вылечились от некогда хронического гайморита. У других моих лечащихся L-тироксинами пациентов стали реже обострения хронического тонзиллита. Многие из них счастливо избежали операций по поводу очагов лор-инфекций.

### **Размышлизмы**

- *Болезни щитовидной железы множат стежки от операций на телах.*
- *Хирургия – это ремонт организма без инструкции от производителя. Если инструкции появятся, в них должен быть пункт по тиреологическим.*
- *Нашего орла-хирурга какая-то муха укусила: ему б все резать и резать. А думать когда об эндокринологии?*
- *Деньги – самое дорогое удовольствие, если их платишь мало думающему хирургу.*

Имеются также достаточно удивительные моменты связи оперативных вмешательств и болезней щитовидной железы. Одна из моих учениц собрала материал об учащении АППЕНДЕКТОМИЙ при болезнях щитовидной железы. Ее предварительное исследование приблизило нас на шаг к истине. Надо дерзать дальше. Лишь йоддефицитная глупость, не подкрепленная честолюбием, не дает никаких результатов.

Другая ученица обнаружила учащение оперативных вмешательств по поводу различных воспалительных процессов на лице. Да, да, опять при признаках недостаточности тиреоидных гормонов, включая легкую нехватку.

Сведения важные, но делать выводы пока рано. Безусловно, будет полезно провести расширенные исследования на стыке названных болезней. Фактов в этой области накоплено пока мало. Познания в ней можно сравнить с омовением знаниями только до пояса.

### **Главные пункты**

- *Обследование щитовидной железы желательно провести всем, кто имеет очаги инфекции или склонен к острому воспалению.*
- *Возможно, патология щитовидной железы способствует иммунным нарушениям и склонности к хирургическим болезням.*
- *Лечение у тиреолога может устранить ряд проблем, казалось бы не связанных с эндокринологией. Можно избежать операций, прекратив «сожительство» с очагами инфекций.*

**Громкоголая доктор Леди Искренность: голос и ларингиты при гипотиреозе**

Мила спрашивала у меня:

– Эх, моя главная докторица, почему я не сладкоголосая сирена? Почему в моем голосе часто звучат слабые, сильные и грубые нотки? Почему, когда я исполняю песню любовного экстаза, соседские собаки мне подпевают? Мой голос тускл, груб и неэмоционален в последнее время...

– Мила, уж столько пишут о вреде курения и йоддефицита для здоровья вообще и для гортани в частности, что многие врачи вообще перестают читать, – допускала я и такой прискорбный вариант.

Людмилины не читающие медлитературу доктора ее «слабоголосость» списывали на ее склонность к ларингиту – воспалению гортани. Отправляли к отоларингологам. Ее лор-врачи уповали на необходимость предотвращать ОРЗ, беречь голос. Предлагалось также оперировать очаги инфекции в носоглотке, провоцирующие ларингиты. Круг замыкался.

### **Озаренка**

- *След многих врачей в тиреологии не берут даже собаки.*

- *Хирурги – это вооруженные терапевты, слабо оснащенные знаниями тиреологии.*

– Леди, почему гипотиреозный «след» в происхождении моих ларингитов ранее даже и не обсуждался? Я чувствую себя от этого слегка одуроченной. За что страдают безобидные люди вроде меня? – жаловалась и добивалась у меня ответа Мила.

– Милочка, ты же знаешь, что болезни щитовидки маскируются. Знать их маски дано не всем. Пока так. Пугаются их, что ли?

Мила во времена недиагностированного гипотиреоза предотвращала обострения хронического «ларингита» как могла. Берегла голос, говорила со всеми шепотом на ушко. Периодически общалась только с аквариумными рыбками: общаться в коллективе горлопанов она не тянула. Даже немного поворковать по телефону у нее частенько не получалось. Еще ее голос будто перестал выражать чувства.

Грусть и радость передаются голосом. Любая болезнь накладывает отпечаток на силу, тембр и высоту его звучания. «Отпечаток» нехватки тиреоидных гормонов на голос довольно существен.

### **Главный пункт**

*Сладкоголосая птица улетает от пациентов с гипотиреозом. Их голос часто слаб, с сильным оттенком, басовит, неэмоционален. Лечение L-тироксина устраняет гипотиреоз и дает «прорезаться» голосу. Сладкоголосая птица возвращается.*

При гипотиреозе нередко появляются низкие октавы в голосе. Ситуация связана с особым – муцинозным – отеком голосовых связок, с изменением тонуса мышц гортани. Голос также слабеет и осипает безо всяких инфекций и ларингитов. Кроме того, шустрые, злобные микробы «охотно» поселяются на отечных связках.

Тиреологи и проинструктированные ими пациенты могут даже по голосу оценивать ориентировочно компенсацию гипотиреоза. Определять приблизительно адекватность или нехватку дозы L-тироксина. В определенных пределах, с учетом и других моментов, разумеется.

*Угадайка по зловерным микробам и щитовидной железе*

1. *Вирусы ОРЗ, гриппа и герпеса часто нападают на нас из-за:*

- а) немытых рук и привычки нагло «лапать» ими лицо;
- б) неумения «делать ноги» от агрессивных;
- в) иммунного облома, против которого нету приема;
- г) чрезмерного увлечения поцелуями «по-французски»;
- д) незнания истины: все болезни от скрытых проблем со щитовидкой;
- е) африканских обезьян – источников СПИДа и прочего;
- ж) лабораторий Пентагона.

2. *Улиц с гипотиреозом создаются проблемы с поцелуями, так как:*

- а) их поцелуй напоминает глоток теплой водки, которой полоскали пепельницу;
- б) гипотиреозников, как и пессимистов, не целуют;
- в) они жутко боятся герпеса на губах;
- г) их губошлепы – пухлые, не складывающиеся в поцелуйную трубочку.

3. *У врачей часто не доходят руки до эффективной профилактики инфекций, потому что:*

- а) мы забываем «позолотить им ручку»;
- б) полно проволочек в медицине, считающей профилактику Золушкой;
- в) в науке укрепления иммунитета пока тьма египетская;
- г) иммунитет укрепляют поцелуи, а не врачи;
- д) они не научились уважать тиреологическую;
- е) не везде установлены сканеры температуры, а лишь в аэропортах – при эпидемиях.

4. *Ваш хронический гайморит не будет «вечным», если вы:*

- а) обожаете регулярно делать проколы гайморовых пазух;
- б) выйдете замуж или женитесь на лор-враче;
- в) вспорхнете на операционный стол для долбления пазухи;
- г) упросите об этом Господа нашего;
- д) встретите нашу книгу и поймете, что все дороги ведут к тиреологическому.

5. *С голосом при гипотиреозе происходит следующее – он:*

- а) как у поющих телеведущих – с подвизгиваниями, подвываниями;
- б) с мужественными нотками, как у Арнольда Шварценеггера;
- в) как у дрессировщиков львов;
- г) увы, но собственный голос не прорезывается;

- д) с нотками слабости, как у дохляка, или осиплый от большого бодуна;
- е) хлюпающий и хрюкающий, с отголосками хныкания;
- ж) как у говорунов с колокольным языком;
- з) с медью, как у боксеров, когда их рассердят.

## Глава 5

### **Ах, сколько надо иметь здоровья, чтоб так отнимать его у врачей, или Зря пройдено столько тернистых медицинских троп?!**

#### **Не с той ноги вставшая доктор Искренность: о, храп и долгий сон – гипотиреоза звон!**

Не мое – льстить, угодничать, подхалимничать, раболепствовать, защищать ошибающихся врачей-коллег и все такое прочее. Моя доля, встав на дыбы, говорить правду о тиреоидном – щитовидном – неведении. Вы уже знаете это. Как и то, что скажешь правду – и беги, как норовистая лошадь с фантастической рысистойостью. Да не убежишь.

В нынешние времена за правду окажешься не только в казенных местах, а познакомишься с киллером. Впрочем, нечего придумывать себе врагов, обслюнявливать мрачные перспективы. Надо как большинство: смотреть в будущее с нереалистичным оптимизмом, а на прошлое – через розовые очки. И тихо сатанеть от идиотизма жизни и щитовидного неведения.

Тем не менее я обязана хоть дружески проехаться насчет Милиного участкового терапевта Во Всем Ведуна, но страдавшего тиреоидным неведением. Ужалою, так навсегда. Моя критика – это не «соска для взрослых» для облегчения засыпания.

Милин участковый терапевт, узнав о повышенной сонливости Милы, просто отнес ее к категории долгоспящих. Его даже не удивило, почему Мила однажды после приема успокаивающих средств прохрапела чуть ли не трое суток!!! Терапевт не знал об особой тормозной реакции лиц с гипотиреозом на снотворные и успокаивающие средства, об их «широкомасштабной» сонливости. Он просто не подумал о наличии возможного гипотиреоза у Милы.

#### **Главные пункты**

- *Лицам с нарушениями сна целесообразно обследовать щитовидную железу.*
- *Повышенная сонливость, сонливость днем и бессонница ночью, храп, особая реакция на снотворные и резкое смещение биоритмов – эти симптомы часто связаны с нарушением функции щитовидной железы.*
- *Указанные нарушения нередко есть следствие нехватки тиреоидных гормонов с изменением секреции мелатонина – гормона сна и биоритмов. По-видимому, тиреоидные гормоны противостоят чрезмерному действию мелатонина.*

*Лечение гипотиреоза может устранять указанные симптомы.*

Щитовидную железу желательно обследовать и короткоспящим, рано просыпающимся и тем, кто в союзе с «чистокровной» бессонницей.

Длинному сну – от девяти и более часов – иногда надо сопротивляться так же, как и бессоннице. Хотя бы стометровкой в ванне с холодной водой. Он расценивается в последнее время как фактор риска ряда заболеваний, в частности инсульта у пожилых. Установлено, что наилучшие показатели по продолжительности жизни имеют люди, спящие в среднем семь с половиной часов.

Храп – это отдельная песня. Про него хоть фильм снимай – «Храп. Тиреоидология. Хроника XX века». В конце XX века установлено: с храпом связаны ночные краткие остановки дыхания – ночное апное. Последнее ассоциируется с увеличенным риском внезапной смерти. Ночное апное также достоверно чаще выявляется у лиц с гипотиреозом.

Лечение тиреоидными гормонами может давать положительные результаты по устранению храпа. Храп – не хухры-мухры, не хиханьки-хаханьки. Это забота, требующая вмешательства, в том числе и через тиреоидологию.

### *Угадайка: бог сна Морфей и гипотиреоз*

1. *Здоровый сон:*

- а) у очень честных людей;
- б) когда нам пора вставать;
- в) с открытой форточкой, если больше не с кем;
- г) с седым супругом – не беспокоит и не убежит;
- д) время, когда решаются браки;
- е) звучит фантастически, но при здоровой щитовидной железе.

2. *Если человек просыпается и спрашивает: «Какое сегодня января – 1, 2 или 3?», то он:*

- а) Спящая царевна;
- б) уже отошел от дел;
- в) не держался на своих двоих на Новый год;
- г) подсел на «иглу»;
- д) ужасно, но склонен к спячкам и комам от гипотиреоза.

3. *В коррекции нарушенных хронобиоритмов помогает:*

- а) установка пилорамы в комнате, работающей по графику;
- б) верзила, помогающий отключиться на время или навсегда;
- в) переезд в квартиру у аэродрома, а затем – обратно;
- г) чистокровная бессонница при широкомасштабной сонливости;
- д) вербовка тиреоидных гормонов на дело борьбы с сонливостью.

4. *Нарушения сна и биоритмов от гипотиреоза – это:*

- а) байки того, у кого лень течет в жилах вместе с кровью;
- б) Обломов и Емеля в одном флаконе;
- в) маски Морфея от гипотиреоза;
- г) неустранимые перипетии;
- д) безнадёга в плане дать результат в нужное время;
- е) еще одна ситуация, где окупятся хлопоты с L-тироксином.

### **Косметическая доктор Леди Искренность: маска старообразного лица, я тебя знаю!**

Однажды я, профессор со стажем, услышала оригинальный комплимент от своей пациентки. Она прощбетала:

– Я очень ценю отношения со Значимыми Врачами, и в частности с вами, мой милый тиреолог. Держусь за вас мертвой хваткой. Именно вы существенно и положительно повлияли на мою судьбу, внешность и успешность, обнаружив гипотиреоз.

– Отлично! – восхитилась я. – Вы даете определение тиреологии как науки, меняющей судьбу, внешность и дарующей успех.

Диагностировали бы у Милы гипотиреоз пораньше, его лечение избавило бы ее от «лицевых», иных симптомов и личной неуспешности. Мила четко подметила изменение своей внешности в последние годы. Они появлялись симптомами гипотиреозного СТАРООБРАЗНОГО ЛИЦА – с огрубевшими чертами, сухой отечной кожей, отечными, утолщенными губами, поредевшими бровями, ресницами. Картину довершают редкие тусклые волосы на голове.

### **Профессиональная озаренка**

*Случайно встретив Милу через пятнадцать лет после расставания, уже в первую секунду встречи я предположила наличие у нее гипотиреоза как раз по «лицевым» симптомам.*

Назначенное нашей страдалице обследование подтвердило предположение.

Жаль, что о старообразном лице не знал хирург-косметолог, к которому обращалась Мила. Пришлось ей выпить до дна чашу тиреидного неведения: чуть ли не прооперироваться из-за толстогубости.

Пятна на репутации ее врачей даже «Тайд» не отстирает... Как возмутительно, что клиницисты XXI века все еще спотыкаются на диагностике болезней щитовидной железы! Простите за повторяющийся лейтмотив, но ситуация серьезная!

### **Размышлизмы**

- *Держите меня, но не за идиотку. Я побледнела, как гипотиреозница, и сейчас упаду от пробелов в знаниях тиреологии.*
- *Выражение лица может быть грубым и от гипотиреоза. Эндокринно огрубевшим и просто грубым – по отношению к ошибающимся в диагнозе.*

Около миллиона человек ложатся ежегодно под нож к пластическим хирургам только в США. Возможно, у пластических хирургов было бы меньше работы, если бы по свету не ходила масса людей с нераскрытыми масками гипотиреоза. О, бедные, безработные пластические хирурги! У них, видно, есть только одна надежда сохранить работу – препятствовать изданию подобных книг...

В то же время, к сожалению, часто «лицевые» симптомы гипотиреоза выражены незначительно. В результате косметическая его маска не столь заметна, что также способствует ошибкам.

В медицине, при большинстве заболеваний, обычно вся **симптоматика идет по общему принципу «чаще – реже»**, а не обязательно имеется. Именно поэтому столь значим раздел дополнительных методов обследования. Однако, чтобы послать человека на обследование щитовидки, надо как минимум о ней помнить.

*Устранение недостатка гормонов щитовидной железы помогает ввести «Золушку во дворец», а именно:*

- *молодит, смягчая кожу, устраняя бабаежское огрубление черт лица;*
- *убирает смертельную бледность, связанную с плохой микроциркуляцией;*
- *ликвидирует китайскую желтушность, вызванную замедленным обменом каротина;*
- *убирает симптом матрешки – болезненный румянец, похожий на туберкулезный;*
- *замедляет появление старческих «ракушек» – пигментных пятен, клоунски раскрашивающих кожу;*
- *дает блеск тусклым глазам: они засверкают, как люстры;*
- *дамы хорошеют, как Золушка после прихода феи.*

Эндокринологи видят динамику лиц типа «из Лягушек в Принцессы» на фоне лечения щитовидной железы. И даже по особенностям внешности могут корректировать дозу L-тироксина.

Например, по смене тусклости глаз, свойственной гипотиреозу, на блеск и сияние. Больной может и не понять, не осознать, что ему даровано верным лечением. В частности, не поймет, откуда улучшение внешности. Врачи же видят победу и трепетно, с гордостью относятся к ней.

Впрочем, к любым личным победам мы относимся трепетно. Цель достигнута – ты Победитель. Правильно, НО если мы не искажаем реальность нереалистичным оптимизмом.

### **Главные пункты**

- *Редкие брови, особенно с наружной части (симптом Хертохе), усиленное выпадение волос на голове, огрубление кожи и черт лица, немотивированная отечность губ – повод советоваться с тиреологом.*
- *Старообразное выражение лица при гипотиреозе исчезает на фоне лечения тиреоидными гормонами, как по мановению волшебной палочки.*

### *Угадайка: что гипотиреоз учинил на лице*

1. *Лицо человека с гипотиреозом можно сравнить с цветком:*

- а) розы белой – из-за бледности;
- б) розы желтой – из-за желтизны;
- в) розы красной – из-за симптома матрешки;
- г) одуванчика облетевшего – из-за улетевших волос;
- д) чертополоха – из-за того, что все плохо.

2. *Гипотиреоз учиняет на лице:*

- а) розовощекизм;
- б) лечебные маски, даже из корней баобабов – без эффекта;
- в) бурю в стакане из-за выпавшей растительности;
- г) старообразное лицо барышни-крестьянки;
- д) рост волчьей шерсти с готовностью жить в стае.

3. *Глаза делают больного гипотиреозом примечательным, так как:*

- а) всегда холодные, как лед;
- б) тусклые, как тьма египетская;
- в) мигают, как мигалки милицейской машины;
- г) красные – кроличьи (синдром кроличьего глаза);
- д) такие, что видят только осколки от реальности;
- е) пучеглазие – их проблема;
- ж) мелкоглазие – их проблема;
- з) их взгляд сражает наповал (если взгляд может убивать).

4. *К изменению внешности надо относиться:*

- а) с юмором – чукчи знают, что говорят;
- б) обжорно-мажорным способом;
- в) колебательно-плевательным способом;
- г) серьезно – все должно быть только идеальным;
- д) валить все на стрелочника;
- е) пусть килькипряного посола хохочут, а вы обследуйте щитовидку.

5. *Лысина не порок, а свидетельство:*

- а) моды на бритые;
- б) отсутствия средств на парик;



- в) мудрости, как утверждает пословица;
- г) происков гипотиреоза;
- д) избытка половых гормонов, только она уменьшает шанс это доказать.

*б. Внешность можно элементарно улучшить:*

- а) массажем лица с помощью пиявок и пчел;
- б) пультом управления настроением с установкой улыбки;
- в) стараясь, чтобы за вас другие изводили лицо морщинами;
- г) наконец увидев ток-шоу о гипотиреозе;
- д) семейными отношениями с косметологом: усыновите, удочерите или выйдите за него замуж.

### **Смертельная доктор Леди Искренность: зона риска – наркоз при гипотиреозе и кома**

Нелицеприятно, но опять скажу суровую правду. О, эти свинцовые мерзости жизни!

Да, главное в хирургическом лечении больного – чтобы оно кончилось быстрее его. Живем один раз, зато до конца. И в данной ситуации хирург и анестезиолог рискуют репутацией, а больной – жизнью.

Мила захотела убрать варикозные вены с поверхности голеней, легла «под нож» и не встала... С ней случилась клиническая смерть при выходе из наркоза...

Клиническая смерть Милы была объяснена ее лечащими врачами особой, непредсказуемо высокой чувствительностью к наркотическим лекарствам. Такое случается примерно в одном случае из тысячи наркозов. Да, все рискуют, оперируясь и вообще находясь на этой Земле. Шанс уцелеть тут – выше у неродившихся.

Жизнь смертельна. И хирургическое лечение – не развлечение.

Однако дело в том, что при нелеченом тяжелом гипотиреозе такое смертельное осложнение может произойти, по-видимому, с большей вероятностью.

Декомпенсированный тяжелый гипотиреоз является относительным противопоказанием к наркозу.

*Впрочем, считается, что гипотиреоз в среднем не ухудшает исходы оперативных вмешательств. НО операция может провоцировать редкое осложнение гипотиреоза – гипотиреоидную кому.*

### **Размышлизмы**

- *Сегодня вскрытие и смерть клиническая немного что покажут клиницистам...*
- *Кругом замаскировано незнание МАСОК болезней щитовидки.*
- *О, доктора, так будем уважать в себе, в других – конечность!*

У Милы не было симптомов гипотиреозной комы. Наркоз дал осложнение из-за скрытого гипотиреоза? Возможно. Но об этом мы можем только предполагать с позиции «А что,

если...». Лучше не трогать ВОЛШЕБНОЕ «ЕСЛИ». Мы живем в мире случайностей. Все возможно.

Я, профессор несущий ответственность, не буду винить врачей, пошедших на операцию, не оценив эндокринного состояния пациентки. Не будем терять время в рассуждениях: «Если бы да кабы, анестезиолог подумал о гипотиреозе у Милы, умерла бы она тогда?»

Не подумал!!! Что случилось, то случилось.

Анестезиологи-реаниматологи каждый день бьются со смертью. Жизнь их сложная: вокруг их косяками умирают. Статистика смертности – один случай на одного человека. В реанимации каждый, возможно, на сквозняке что-то съел, эндокринный фон нарушил, вскрикнул и умер... Им же – оживляй, и спасибо не услышишь.

– Мы не боги, – часто хмуро объясняют реаниматологи родственникам умершего. – У нас у самих родственники умирают. А больные все перекалдывают веру в Бога на нас. Не прояви мы божественного, вешают на нас всех чертей!

Когда говорят метафору «Только через мой труп», я всегда вспоминаю работу реаниматологов.

Благодарю за оживленные трупы!!!

Сама нескольких оживила и знаю, чего это стоит. После этого зарплата кажется мизерной платой за частичное возмещение морального ущерба. А умершие на врачебных руках?

По себе знаю: всю жизнь периодически прокручиваешь в голове эту боль...

В моей позиции недопустимо судить Мил иных врачей, не зная деталей. Они были скрыты от Милы. Подлить масла в огонь – минутка. Это политические мерзавцы добиваются победы за победой, жульничая, жульничая и жульничая! А медики? Они в большинстве пашут. Когда я критикую тружеников, то испытываю такую неловкость, будто у меня подрана юбка. Я же не питбуль, что вцепится просто так и не отпустит.

Тем более Милина ситуация двойственна. С одной стороны, имелось тиреоидное неведение хирурга и анестезиолога. С другой стороны, доктора часто находятся в ситуациях замаскированной патологии, непредсказуемых эффектов от лекарств. Они так уязвимы в силу обстоятельств! От них все ждут чуда, а когда оно случается, никто не восхищается.

Некоторые же еще пытаются вешать на них всех собак. Не дразни гусей, не крысятничай – тут стоит вспомнить и про подобные принципы.

Здесь ставлю точку в загадке Милиной клинической смерти. Слава богу, что она была не окончательной – биологической: Мила осталась жива! Хватит толочь воду в ступе. И все же нам нужны выводы из Милиной сложнотрактуемой временной смерти. Так сказать, для **Музея Рационального Отношения Человека К Себе И Своему Здоровью**.

### **Главные пункты**

- *Лицам, имеющим симптомы гипотиреоза, надо советоваться с эндокринологом перед оперативным вмешательством.*
- *Нарушенная функция щитовидной железы может изменять действие в организме седативных, наркотических и других медикаментов.*

• Тяжелое осложнение гипотиреоза – гипотиреоидная кома – встречается редко. Обычно развивается постепенно, с нарастанием всех симптомов гипотиреоза. Ее важно отличать от других видов комы. Операция, как и другие экстримы, могут провоцировать развитие комы от гипотиреоза.

Идем дальше. Будет полезно отметить в Милиной ситуации возможную косвенную связь гипотиреоза и причины операции – варикозных вен. Наукой данная связь подробно еще не проработана. Тем не менее ученый рот всегда открыт для диалога.

Уже объявлено в медицинской прессе: варикозная болезнь часто сочетается с повышенным уровнем женских половых гормонов в организме. Последний может возникать и от нелеченого гипотиреоза. Значит, есть косвенная связь?! Однако не буду подробнее вдаваться в тему без точных данных. Чтобы потом не пришлось ерзать бабочкой на конце булавки.

### ***Угадайка по тиреоидному экстриму***

1. Доктор подарит надежду больному, умирающему от гипотиреозной комы:

- а) потому что воля умирающего – закон;
- б) если доктору хорошо заплатили;
- в) если у больного на лбу есть тату «Я – гипотиреозник»;
- г) если догадается, что кома от гипотиреоза.

2. Они жили плохо и умерли в один день:

- а) назло друг другу;
- б) их раки на горе свистнули одновременно;
- в) имели гипотиреоз и задумали оперироваться одновременно;
- г) попав в волосатые лапы сектантов;
- д) да мало ли что придумают люди, не умеющие жить хорошо?

3. Лучшая операция – которая не сделана, но не для гипотиреозников, так как:

- а) они мазохисты;
- б) им все равно не отвертеться;
- в) они имеют болезни, которые надо Разрезать, Чтобы Посмотреть;
- г) мечтают хирургически улучшить свой вид – пришибленного мешком.

4. Перед хирургической операцией во избежание осложнений:

- а) думайте, как взять штурвал в свои руки;
- б) откажитесь от наркоза, чтобы следить за хирургом;
- в) купите себе нервовыравниватель и положитесь на судьбу;
- г) прикиньтесь волком – вы видели волка на операционном столе?

- д) еще до наркоза впадете в гипотиреоидную кому;
- е) требуйте экзаменовывать всю оперирующую бригаду по тиреологии.

### **Антидепрессивная доктор Леди Искренность: депрессия, агрессия, характер и щитовидная железа**

У одного избыток добра и оптимизма. Дыхнет теплом и обогреет другого. Его прямо к болячке прикладывать. У другого – гневливость, негативизм. Он часто агрессивен, как крыса, припертая в угол.

Отчего столь мощна личностная разница?

От генетики и часто от гормонального фона.

Доказано, что избыток тестостерона может увеличивать агрессивность. Он иногда возникает при гипотиреозе. Науке еще мало известно, как тиреоидные гормоны влияют на агрессивные свойства личности. Это пока почти нехоженые тропы.

В то же время замечено: болезни щитовидной железы связаны не только с депрессией и апатией. Они связаны и с маниакальным агрессивным возбуждением, суицидальными мыслями. Совместное лечение патологии щитовидной железы и антидепрессивная терапия дают лучшие результаты.

У Милы отмечались депрессивные мысли и болевые ощущения в разных частях тела – от гипотиреоза. Но психиатры, к которым она попала, расценили телесные ощущения как «придуманную» боль – сенестопатию. Из-за данной боли и депрессии с суицидальными мыслями они сочли Милу первично психически больной.

Гипотиреоза не заметили. В психиатрической больнице Милу лечили только антидепрессантами. От них Миле стало немного лучше. По-видимому, антидепрессанты в какой-то степени уменьшают психиатрические проявления гипотиреоза. Возможно, они стимулируют функцию щитовидной железы. Или действуют в тканях, облегчая работу тиреоидных гормонов.

Психиатры исходили из предположения: Мила, будучи здоровым человеком, заболела депрессией. Они знают: многие здоровые люди иногда хотят умереть, но НЕ всерьез. Если им вовремя помочь, опрометчивое желание быстро уйдет. Возможно, человек сможет прожить долгую и счастливую жизнь. Поэтому психиатры легко обосновывают недобровольную госпитализацию. Через досаду принудительного лечения пришлось пройти Миле.

Однако, если депрессия с мыслями о смерти случается у пациента с гипотиреозом, естественно, помощью будет также лечение гипотиреоза. Обязательное его лечение наряду с другими специальными подходами.

#### **Главные пункты**

- *Среди больных с депрессией, с маниакально-депрессивным психозом чаще выявляется гипотиреоз. Его лечение повышает эффективность психотропных средств, особенно антидепрессантов.*

- Немало женщин с депрессиями, трудно поддающимся лечению антидепрессантами, имеют недиагностированный гипотиреоз. То же можно сказать и о мужчинах, но у них встречаются реже и гипотиреоз, и депрессии.

В литературе описан факт случайного обнаружения врачом среди буйных заключенных в тюрьме больного с гипотиреозом. Этот заключенный имел классический внешний вид для данной болезни. Отечный, с огрубевшим лицом, замедленный. Он страдал вспышками молний гнева среди ясного неба. Они и довели его до тюрьмы. О, вот опять она, квинтэссенция тиреоидного неведения! К счастью, бедолагу, которого никто не считал больным, заметил новый врач, появившийся в тюрьме.

«Лечить, нельзя наказывать», – верное решение в данном случае. Под капельницу, к тиреологу, а не в карцер!

На фоне терапии тиреоидными гормонами агрессивность больных гипотиреозом часто уменьшается. Не всегда агрессивность, хамство – свойства маразматиков или следствие комплексов неполноценности. Ее биологической причиной может быть определенный дисгормоноз.

### **Озаренка**

- *Гипотиреоз: с одной стороны, депрессия, а с другой – агрессия.*
- *Депрессия не шутка: есть депрессия-убийца.*
- *Нет маленьких врачей, НО есть переставшие расти.*
- *Врачи должны уметь правильно ставить запятую в словах: «Лечить нельзя наказывать».*
- *Обидней всего нести крест, который на тебе поставили. Особенно если это крест сумасшествия от недиагностированного гипотиреоза, легко лечящегося заболевания.*

Иные несчастные дамы, в том числе и оказавшиеся за решеткой, будто злобные ведьмы. Точнее, это стервы, которые ведают, что творят. А все дело у части из них – в нераспознанном гипотиреозе. Их «подставляют» скрытые болезни щитовидной железы.

Щитовидная железа здорова, и человек – стойкий оловянный солдатик, двужильный, полный личного мужества. Другой же, с болезнью щитовидной железы, точно не двужильный. Кто-то относится к жизни по-гусарски, кто-то – по-монашески. И это тоже может быть от состояния «бабочки» на шее.

Таланты элементарно не проявились, негодились многим по той же причине. Один на десять тысяч человек рождается гением. Общественного признания в качестве гения достигает только один на десять миллионов. То есть один из тысячи человек реализуется, а девятистам девяноста девяти что-то помешает.

Кому-то помешают именно болезни щитовидной железы.

### ***Угадайка: нервишки в гипотиреозном ударе***

1. *Изменения в нервной системе при гипотиреозе ходят в масках:*

а) мне все по барабану;

- б) смога души или душевного угара;
- в) депрессии или агрессии;
- г) нервная система в отличном состоянии и заводится с полоборота;
- д) триады негативных оценок: себя, опыта и будущего;
- е) выпадения из реальности.

*2. От депрессии может помочь:*

- а) приказ: «Радуйтесь жизни, или будет хуже»;
- б) установка Кашпировского;
- в) дихлофос: от него «тараканы» в голове активизируются;
- г) ничто, если личность сформировалась, штукатурка засохла;
- д) звучит банально, но при гипотиреозе – освобождение от его пут.

*3. Человек с гипотиреозом энергичен, как:*

- а) лентяй фантастический;
- б) мелкий бес, получивший повышение;
- в) мифический змей, разящий даже взглядом;
- г) вечно пребывает в состоянии нестояния.

*4. Человек с гипотиреозом может быть бездумен и агрессивен, как:*

- а) хулиган, который даже дереву говорит: «Щас как дам по почкам»;
- б) орел, сложивший крылья со словами: «Пацаны, какие претензии?»;
- в) служба 911, которая, услышав телефонный звонок, занервничала и решила не снимать трубку;
- г) человек, у которого малоумие помножено на вредность (эффект потрясающий).

*5. Клеймо на поведение больного с гипотиреозом желают поставить:*

- а) психиатр с клеймом «психоз»;
- б) невропатолог с ярлыком «невроз»;
- в) сантехник заявит прямоиком: «Крыша течет»;
- г) недремлющее око порядка.

*б. С головой, больной от гипотиреоза, надо поступать так:*

- а) выкинуть;
- б) гордиться ею;
- в) звучит фантастически, но поможет L-тироксин;
- г) у Змея Горыныча отрубить больную голову, пусть две другие злорадно улыбаются.

7. *Какая болезнь отнимает у людей все, что делает жизнь достойной того, чтобы жить:*

- а) «Ничто нас в жизни не может вышибить из седла»;
- б) шиза косит наши ряды и выбрасывает жизнь в мусорное ведро;
- в) гипотиреоз в фазе кретинизма или депрессии.

8. *Найдите общее между депрессией от гипотиреоза и шизой:*

- а) множество черных и, извините, черножопых дней в жизни;
- б) бред: враг за каждым деревом;
- в) бесцветная и уединенная житуха;
- г) глупая суициидуха;
- д) жизнь в тени безумия и распада личности: такая селявуха;
- е) это секрет, завернутый в тайну;
- ж) карнавальная неразбериха в мыслях и чувствах.

### **Сухая доктор Леди Искренность: безобразие сухости, отечности кожи и микседема**

Из-за сухости и отечности кожи Мила посетила врача дерматолога...

Опять почти без толку! Итог: баночки с модным кремом.

О, святые угодники и тысяча чертей, такова моя суровая доля – опять критиковать. Дерматолог, разумеется, нашла у Милы «свое» – преждевременное старение кожи, не подумав о первопричине – щитовидке. Испытание не для слабонервных – упрекать врачей за то, что они принимают за самостоятельные заболевания проявления гипотиреоза. Эхма! Есть такой перевертыш, вертопрах, ветрогон и т. д. Я называю его Тиреодологический Оборотень.

Я бы и рада не критиковать коллег. Сама ненавижу, когда о медиков вытирают ноги, превращают их в боксерскую грушу. Они же не пальцем деланы, не лаптем щи хлебают, среди них столько классных профессионалов и все такое прочее. Но, но...

Что сказать, если узкий специалист промахнулся, не рассмотрев *классический дерматологический синдром гипотиреоза?*

Глупое положение, а в глупом положении лучше вести себя торжественно. Торжественно подчеркнем главные мысли.

#### **Главные пункты**

- *Гипотиреоз часто делает кожу сухой и отечной. Сухая кожа на локтях и коленях иногда бывает темноватого цвета. Это симптомы черных локтей и колен. На подошвах могут появляться трещины.*
- *Отеки от гипотиреоза – специфические, часто не оставляют заметных ямок при надавливании. Их называют слизистыми – микседематозными.*

• *Микседема – слизистый отек: тяжелая особая форма гипотиреоза, протекающая с распространенным слизистым отеком. Описана Гулом в 1873 году. Встречается редко. Отеки иногда носят локальный характер, например в виде параорбитальной (вокруг глаз) микседемы.*

Лечение гипотиреоза L-тироксинам быстро снимает многие проблемы с кожей. Особенно если в схему воздействия добавить комплекс витаминов и минералов. Дефицит тиреоидных гормонов может нарушать их усвоение. Еще мало изучено, например, влияние щитовидной железы на усвоение цинка. Нехватка цинка может приводить к трещинам на пятках, белым пятнам на ногтях и другим проблемам.

Мишин личный «кожаный костюм» был типичным для гипотиреоза. Спасение было так реально, так возможно! И так возможно, и эдак. Все же истину опять черт хвостом накрыл. Черт тиреоидного неведения. Погоди, мерзавец!

– Мое посещение дерматолога пошло, понимаете ли, псу... сами знаете куда, – примерно так что-то лопотала Мила домочадцам.

Когда спустя годы она начала лечиться L-тироксинам, то однажды вернула мне в беседе:

– Йес, однозначно, тироксин снимает многие симптомы. Терапия им махом покончила с моими желеобразными руками, змеиной кожей, индюшачьей шеей и задом – жирным танком. Теперь я уверенно вещаю: «Мы женщины – королевы»...

### **Размышлизмы**

- *Когда нечего терять, медики теряют принципы.*
- *Вырвать бы каждого больного из гипотиреоза, как морковку из грядки!*
- *Кожа шагреньевая – от гипотиреоза, то есть она, как невыделанная шагрень: грубая, шелушащаяся, трескающаяся, как и вся жизнь от гипотиреоза.*

Еще пару десятилетий назад опытные эндокринологи, даже без всякого обследования, назначали своим пациентам с сухой кожей тиреоидные гормоны. Тогда были сложности с обследованием. Они верили: от тиреоидных гормонов кожа будет мягкой, эластичной, все вообще будет чин чинарем. Надеялись даже на замедление старения.

Рассказывают: данный подход был востребован в актерской среде, хотя не являлся научно обоснованным. Предполагалось, что такое лечение также замедляет и появление старческих пигментных пятен – кератом и др. Надеюсь, строго научные данные по этим вопросам будут получены. Главное – «дожать» тиреоидное неведение, обследовать щитовидку. Пальцем в небо – сейчас так не делается.

### **Главные пункты**

*Часто проявления гипотиреоза ошибочно принимаются за самостоятельные заболевания или процесс старения, в частности кожи.*

*Часто не обращают внимания на связь самостоятельных заболеваний, в частности кожных, с болезнями щитовидной железы.*

**Мы в ответе за тех, кого лечили от запоров, гастропатологии и забастовки желчных протоков**



Мила десятки лет страдала хроническим запором. Кто ее только не лечил от синдрома раздраженного кишечника: проктологи, гастроэнтерологи, терапевты! Без толку.

Тогда нашу невезучку стали успокаивать. Мол, стул три раза в неделю может быть вариантом нормы! Глупости. Ее кишечник заработал как надо вскоре после начала лечения щитовидки...

О где же, где же те стреляные воробьи, знающие о желудочно-кишечных проблемах от гипотиреоза?

Так мало знающих даже среди врачей! Ох, сколько людей, которые, как старые телеги, разваливаются по частям от недиагностированных щитовидных страданий!

Когда же от этой ситуации останется пух и прах? Или, скорее, будет пух моей критики и прах от меня – за нее? Что бы ни было, НО я, доктор Искренность, твержу везде и всем:

– Нельзя забывать о поражении всего желудочно-кишечного тракта при гипотиреозе, о «забастовках» желудка, кишечника, желчных протоков...

«Так нельзя категорически, ни-и-и-з-з-я», – шипела, как змея, моя бабушка, когда я, маленькой девочкой, совала пальчики в розетку. То же скажу о тиреоидном неведении: «Это чудовищно допускать его»...

Впрочем, что касается связи гипотиреоза с запорами, то недавно новейшее исследование удивило меня, как и многих эндокринологов. Честно, я профессор, а сомневаюсь, как расценить Милину «запорную» ситуацию?! Поясню отчасти...

### **Главные пункты**

- *Много десятилетий считали, что гипотиреоз и запоры тесно связаны. Однако новейшие исследования вызвали сомнение в этой, казалось бы, давнишней истине.*
- *По последним данным, при хронических запорах могут быть ненормальными уровни гормонов соматостатина, глюкагона, а не щитовидных гормонов. Детали уточняются, но уже сейчас определенные исследователи считают: при запорах нет особой нужды искать гипотиреоз. Связь этих состояний – миф, обусловленный тем, что ранее не было тонкого метода диагностики гипотиреоза по уровню тиреоидных гормонов в крови.*
- *При гипотиреозе иногда возникают атония желчного пузыря со стазом желчи, снижение тонуса желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечника. Как следствие, может увеличиваться риск развития холецистита, желчнокаменной болезни, панкреатита, гастрита, запоров. Гастрит чаще бывает атрофическим, с секреторной недостаточностью, иногда с В<sub>12</sub>-дефицитной анемией.*

Больные с запорами длительно потребляют слабительные и разные послабляющие пищевые добавки. В отношении подобных хроников появилось этакое современное словосочетание – «надо выводить шлаки».

Выводить, извините, кал, мочу – это точно, а шлаки для обычных людей – это враки. Можно сколько угодно воевать со «шлаками», делать с ними то да се, а толку будет НОЛЬ. Будто воевали с ветряными мельницами.

В частности, НОЛЬ будет, если причина запора в недостатке пищевых волокон в питании или в нехватке в организме какого-то химического вещества. А может быть, и в

периферической неактивности собственного гормона тироксина?! Наука пока не вынесла вердикта о связи желудочно-кишечных проблем с периферической нехваткой тироксина.

Если такая связь есть, то наладит ситуацию прием конкретного лекарства, например L-тироксина. В итоге налаженному пищеварению позавидует даже страус.

Самая частая причина запора – нехватка клетчатки в питании. Таким едокам я даю альтернативу: «Или вы будете кушать пять порций овощей и фруктов в день, или я не буду вас лечить. Одна порция – примерно 200 г. Это посильное старание, если его внедрять постепенно».

Во многих случаях правильная диета помогает исчезнуть псевдосиндрому раздраженного кишечника и риску помереть от заворота кишок. Диета, и у многих кишечник становится культурным, будет справляться со своей задачей по часам. Как выдрессируете: утром или вечером, после завтрака или после ужина. И даже выдаст стул консистенции, как у коровы.

Кстати, считают, что консистенция стула по типу коровьей лепешки помогает профилактике рака кишечника. Значит, стоит носиться, как лошадь на скачках, ради «дрессировки» кишечника – для начала через диету.

Не надо реветь белугой, а нужно признать факты: запоры являются фактором риска рака, ишемической болезни сердца и других гадостей. Не ежедневный стул – не норма: надо разбираться с ним. А Мила когда-то слышала удобные слова-«отлипки», далекие от реальности.

Я же рекомендую вам и дальше читать нашу книгу, в том числе и для более быстрого опорожнения кишечника...

### **Озаренка**

- *Медицинское незнание, завернутое в знамя, все еще одолевает мудрость, прикрытую марлевкой диетологии.*
- *Узким местом здоровья часто являются рот и зад, которые не в ладу с диетой или со щитовидной железой.*

### ***Угадайка: в здоровом теле – здоровый стул***

1. *Гипотиреоз доводит желудочно-кишечный тракт до:*

- а) ручки;
- б) руки проктолога;
- в) шланга проверяющих приборов – колоноскопа и гастроскопа;
- г) полного абзаца всему в виде атонии всего;
- д) сумасшествия от запоров;
- е) камней в печени и рака под камнями;
- ж) желчности, нулевой кислотности и резекции потрошков.

2. *Синдром запора пройдет, если вы:*

- а) спокойно обсуждаете эту тему с врачами, оставляя высокие материи для драпировки;
- б) перестанете быть «редиской», которая жадничает отдать природе останки пищи;
- в) поглощаете йогурты, фругурты, шмогурты в немыслимых количествах;
- г) регулярно тужась, когда-нибудь лопнете;
- д) снимете с себя колдовство и перестанете верить в мифы о запорах;
- е) вы будете долго смеяться, но запор от гипотиреоза расколдует L-тироксин;
- ж) поймете: кишечник, как и растущая мужская нежность, нуждаются в грубой и простой пище.

### *3. Запорные кризисы одолеваются:*

- а) походом к проктологу – лучшему специалисту по операциям на мозгах;
- б) ящиком пургена – с облегчением вас; и не отходите далеко от унитаза;
- в) умением читать задние мысли – по месту их связи со щитовидной железой;
- г) не забудем о клизме – каждая пипетка мечтает стать ею;
- д) у кого-то – и резекцией потрошков;
- е) искусством тактики – надо знать, в какой момент отступить и чем себя питать.

### **Крапивная доктор Леди Искренность: гипотиреоз и крапивница**

Боюсь опять обидеть своих коллег – докторов...

Уф, профессия эксперта – адский труд, стоящий мне немало душевных сил! Гуманность, человеколюбие – мой девиз. Тем не менее опять не умолчу. О, гнусный кошмар тиреоидного неведения! Дела дрянь.

К несчастной Миле давным-давно привязалась зудящая аллергическая сыпь – крапивница, и никто не угадал ее первопричину – щитовидку.

Чтобы рассориться или рассмешить кого-то, иногда достаточно сказать правду. Все ту же и о том же:

*– Гипотиреоз и другие болезни щитовидной железы связаны и с аллергией.*

Факты упрямы. Наверное, от того они и голые. Так уж устроен мир: как голос совести, так он – внутренний. Исключение: в нашей книге голос совести звучит открыто.

Открыто сообщаю: Милина врач-аллерголог Зудилкина, несмотря на широкий кругозор, позволивший ей назначить Миле много лекарств, не знала о связи болезней щитовидной железы и крапивницы. Посему мой восторг от ее кругозора рассеялся, как мираж.

Я не богоподобное существо, склонное по желанию возносить кого-то до небес или смешивать с грязью. Я лишь комментатор действий медиков.

**Главный пункт**

*Исследования показали, что лица с гипотиреозом, аутоиммунным тиреоидитом примерно в два раза чаще страдают аллергией, и в частности таким ее видом, как крапивница.*

Известно: когда мыслям слишком просторно, врачу их трудно собрать. Но требуется их собрать и доукомплектовать идеей масок болезней щитовидной железы.

Конкретно аллергологу следовало бы сделать вот что. Учитывая Милину внешность, крапивницу, ее надо было послать к эндокринологу-тиреоидологу. Тогда б мозаика сложилась в очевидную картинку.

Ба, счастье Милы, знаете ли, опять обломилось...

Мила, преодолевая препятствия, упорно шла в никуда. Точнее, балансировала среди бесконечных проблем на грани нервного срыва. Ей оставалось лишь утешаться тем, что многие теперь «пограничники» на грани психической нормы.

### **Озаренка**

- *Стоп, остановись, мгновение! Стрелять буду, если забыли о гипотиреозе!*
- *Чтобы все время гнуть свое о гипотиреозе, своего должно быть много.*
- *Вопль в пустыне болезни: не забываю о его трансляции в оазисе тиреоидологии.*
- *Недоношенные идеи о крапивнице вскармливаются доносами больных гипотиреозом.*

### **Кровавая доктор Леди Искренность: анемия от гипотиреоза**

Годы шли, а с Милой повторялась опять и опять старая песня. Шло все путем, но не тем, знаете ли.

Мой оптимистический взгляд на гипотиреоз вновь рождает у меня пессимизм. Я одна, а пошлого тиреоидного неведения – много. Ну да ладненько. Я сильная, справлюсь и не с одной его дюжиной!

Если посмотреть через призму десятилетки, нашу многострадальную пациентку Милу на ее тернистой жизненной тропе снова посылали к разным специалистам, но не к эндокринологу. А разные специалисты шли своим специальным путем, но к той же мамочке – мимо сути.

О, Господи, прости меня за все сразу, но опять врачи Нетудькины, Дракуловы и прочие заблудились в трех соснах вездесущего тиреоидного неведения.

За три года до нашей встречи с Милой она прошла консультацию гематолога Д.Р. Акуловой из-за малокровия – анемии и кровоточивости...

Анемию с горем пополам подлечили, но ее глубинная причина осталась нетронутой, девственной. Кровь из носа продолжала у Милы периодически капать. Ее месячные требовали суперкоробок с суперпрокладками, а легко возникающие синяки «украшали» кожу.

Фрр... жуткий, кровавый случай щитовидного неведения! Мистика какая-то! Жаль, что она случается в жизни относительно регулярно.

Эта Фантастическая Фурия Тиреоидного Неведения прет вперед, как какой-нибудь слон! Она сидит у меня в печенках, селезенках, костном мозге и портит мне кровь.

Пожалуй, я скоро начну призывать к зачистке медколлективов из-за нее...

Ясно, нужна определенная политехнология. Точнее, медтехнология по удалению Фурии Медицинского Незнания, по ее искоренению. Нужно то да се и все такое прочее, весьма радикальное.

### **Главные пункты**

• *Гипотиреоз может давать анемию и нарушение свертываемости крови. В зависимости от других факторов свертываемость крови может повышаться или возникать кровоточивость.*

• *При гипотиреозе бывают анемии разных видов, в том числе железодефицитные и В<sub>12</sub>-дефицитные.*

*Легко возникающие синяки на коже могут быть следствием хрупкости сосудов при нарушении функции щитовидной железы. Особенно при сочетании гипотиреоза с нехваткой аскорбиновой кислоты – витамина С.*

К сожалению, Милина врач-гематолог не включила в дифференциальный диагноз анемии гипотиреоз. У Милы давно имелась системная склонность к кровотечениям, что бывает при гипотиреозе.

Ситуация такая, будто свобода мысли осталась без права переписки и рассуждения. Подобные диагностические ошибки сидят во мне колючей занозой. В ситуации с Милой мне не просто наступили на мозоль, а хуже – врезали по ней со всей силой.

В конце концов, Миле все-таки повезло. Железо и аскорбиновая кислота не вылечили полностью ее анемию. Анемия и кровоточивость у нее прошли спустя годы, когда она стала лечить L-тироксинем выявленный гипотиреоз. Наконец-то ошибки закончились!!! Кончились быстрее, чем кончилась она.

Тогда же кончилось и ее превращение в невротика-ипохондрика. Как известно, ипохондрики ежедневно завещают похоронить себя рядом с могилами докторов разных специальностей.

### ***Угадайка гипотиреозно-анемическая***

1. *Женщинам среднего возраста кровь способны испортить:*

- а) мужчины – искатели приключений, путешествующие от дамы к даме;
- б) неумение извлечь что-то путное из своих денег;
- в) возрастное превращение из Принцессы в Лягушку;
- г) как вы давно поняли, гнуснейшее тиреоидное неведение.

2. *Анемия и кровоточивость бывают от:*

- а) садистских фортелей месячных;
- б) как это ни смешно, и от гипотиреоза;

- в) окружающих; ад – это другие, они портят кровь;
- г) семейных скандалов с битьем тарелок;
- д) кровопийц; о, вампиры, кругом вампиры!

3. *Анимию при гипотиреозе может победить:*

- а) осиновый кол для вампира, портящего вам кровь;
- б) превращение из донора в вампира;
- в) врач-гематолог: надо верить врачам, пока они оставляют залог;
- г) вы обхохочетесь, но и всеильный L-тироксин.

## Глава 6

### Не буду жаловаться на здоровье, а то оно обидится и уйдет, или Почему я преждевременно SOS... SOS-старилась?!

#### Сердечная доктор Леди Искренность: мотор дал сбой от гипотиреоза

Понимаете ли, надо знать, кому доверяешь свое здоровье.

Увы, многим когда-то не повезло с врачами, но чтобы так, как Миле!.. Вокруг нее в медицине совершали по пять глупейших промахов ежеминутно. Не где-то там, в провинциальной дыре, а на высоком уровне она была преждевременно обращена в старуху!

Тьфу ты! Лечил ее кардиолог от болей в сердце и высокого уровня холестерина в крови. Оба симптома были рассмотрены как признаки раннего старения. А что толку от такого подхода пациентке с гипотиреозом, которой всего-то около тридцатника?

Я, доктор Искренность, местами то зверею, то зеваю, когда осознаю достаточно типичную ситуацию Милы. Зверею от досады, зеваю от однообразия ошибок.

Велика роль сердца в жизни женщины: если завоевал сердце, остальные органы сдаются без боя. Это на личном фронте. На тиреологическом фронте расклад таков: завоевал щитовидную железу, остальные органы подчинятся завоевателю. Конечно, если гипотиреоз уже не наделал непоправимого...

#### Главные пункты

- *Гипотиреоз тесно связан с ранним атеросклерозом. Уже субклинический гипотиреоз создает опасный симбиоз с ранней стадией атеросклероза. Незаметный атеросклероз дает заметный конец – добьет инфарктом или инсультом. Он является их фактором риска.*
- *Гипотиреоз вызывает дистрофию сердечной мышцы. С ним в последнее время связывают некоторые нарушения ритма и проводимости и даже артериальную гипертензию, чаще — диастолическую.*
- *У лиц с заболеваниями щитовидной железы чаще встречается вегетососудистая дистония, мигрень. У лиц с мигренью вдвое чаще наблюдаются мозговые инсульты из-за биохимической похожести мигрени и преинсультного состояния.*

- *Гипотиреоз, даже субклинический, может приводить к компенсаторному увеличению активности симпато-адреналовой системы. И появляются тахикардия, сердцебиения, перебои, потливость, дрожь в руках, страхи. Ошибочно ставятся диагнозы тиреотоксикоза, панических атак, дистонии и др.*
- *Своевременное лечение гипотиреоза L-тироксином может снять ряд сердечных проблем.*

У Милы сердечные проблемы связывались вначале с дистонией, потом с ранним атеросклерозом. Печально. С ранним склерозом ей не стать шпионкой. НО ранний атеросклероз нередко идет от гипотиреоза.

Все просто, тут даже не надо пробираться сквозь колючие заросли науки.

Наша страдальца разделила печальную участь дистоников. К ним часто относятся с подозрением. Будто они симулянты или слабаки, которые «не могут взять себя в руки». Увы, это вместо своевременной терапии гипотиреоза!

Творческий подход в рассмотрении Милиной дистонии, как бы сказать пояснее... э-э-э... натурально накрылся медным тазом. Разрази меня гром и молния, если это не так!

### **Главные пункты**

- *При раннем атеросклерозе, головных и сердечных болях, головокружениях необходимо обследовать щитовидную железу. Надо обследоваться всем, кто не считает: не надо беспокоиться о своем сердце, пока оно не остановится от кошмарной аритмии.*
- *Головные боли, головокружения при гипотиреозе могут быть связаны с особым гипотиреозным отеком мозга.*

На самом деле дистоники – мученики. Напрасно обижаются на их нытье. Знаете ли, даже нелепо сердятся из-за их вечных раздраев, кризов, случающихся обычно в самое неподходящее время самых неподходящих дней. Непонятное многим это заболевание – вегетососудистая дистония. Еще масса острых углов имеется вокруг нее в научных кругах.

В клубке неясностей и связь дистонии с патологией щитовидной железы.

Возможно, именно щитовидная железа является той плодovитой почвой, которая участвует во взращивании дистонии. На пофигиста кирпич упал, он дальше со здоровым сердцем пошагает.

Если «слаба» щитовидная железа, будет, понимаете ли, медицинская подлянка. Жди вегетативных бурь – кризов с прыжками сердца из груди, с паническими атаками, с волнениями, будто за несчастным гоняются тридцать собак и они вот-вот догонят и растерзают на куски.

Вегетативные кризы уж сумеют отравить жизнь... Особенно если их лечение направлено не по тому адресу. В целом кардиологические маски болезней щитовидной железы жутко коварны.

### **Медицинские ошизелки**

*Описан случай, когда тяжелейшего сердечника подготовили к **трансплантации сердца** с диагнозом кардиомиопатии, сердечной недостаточности. Спасибо, у одного из*

*врачебной бригады – Тиреодологически Талантливого Кардиолога возникла мысль: «А если все дело в тяжелом недиагностированном гипотиреозе?»*

*Это спасло несчастного от НЕНУЖНОЙ трансплантации сердца, которая, сами понимаете, не фунт изюма...*

Если уж тяжелые случаи болезней щитовидной железы так плохо диагностируются, то что говорить о легких? Исходя из своей практики, я не исключаю, что существуют пациенты с диагностированным гипотиреозом, которым из-за редкого пульса – сердечных блокад имплантировали *водители ритма*.

В случае лечения гипотиреоза бедолагам эти водители ритма, возможно, были бы нужны как козе баян. Или – как чужое сердце при своем, которое можно и несложно излечить...

### ***Угадайка: инфарктогенный гипотиреоз***

1. *У женщин часто болит сердце из-за:*

- а) синдрома семейного бешенства;
- б) пышно расцветших алкоголизма и табакокурения;
- в) сердечных глистов;
- г) помешательства на сексе;
- д) углядывания тайн в замочных скважинах;
- е) звучит вроде смешно, но и от щитовидной железы.

2. *Ранний атеросклероз и инфаркты миокарда – нередкое следствие:*

- а) оков стресса и жизненных ошибок;
- б) отсутствия камеры хранения нервишек;
- в) умопомрачительных жизненных игр;
- г) неуважения к спортивным тапочкам и кедам;
- д) отсутствия двойной проверки того, что говорит аппетитное брюхо;
- е) знаете ли, и от тупого тиреоидного неведения.

3. *Если вы дама среднего возраста с болями в сердце, то:*

- а) надейтесь, что все рассосется само собой;
- б) спокойно готовьтесь к худшему;
- в) солнце померкло для вас, крылья подрезаны, а зря;
- г) записывайте ежедневно кардиограмму по пять раз;
- д) влюбитесь в своего кардиолога;
- е) перечитайте главу выше, чтобы убедиться: любить надо тиреоидолога.

4. *Возможна ли ошибочная трансплантация сердца на почве злобных действий Фурии Тиреоидного Неведения?*



- а) только в страшном сне;
- б) в медицинских детективах-ужасниках;
- в) если у всей врачебной бригады имеется один диагноз: «Перепел» или «Перепил»;
- г) а что такое «трансплантация» и «тиреоидное неведение»?
- д) жуткий правдивый ответ изложен перед Угадайкой.

### **Умудренная доктор Леди Искренность: старение, наследственность и щитовидная железа**

Тиреолог Леди Искренность, едва взглянув на фото моей бабушки, выпалила:

– Мила, у тебя отягощена наследственность по щитовидной железе. Твоя бабушка страдала гипотиреозом. У вас обеих – редкие брови, будто выщипанные с концов. Это симптом Хертохе при гипотиреозе. У вас обеих – отечные губы и вообще классические старообразные лица.

– Опаньки, диагноз по фото плюс довесок: у меня плохие гены! – пискнула я. – А бедная моя бабуля тоже ходила ухабистыми тропами судьбы с недиагностированной болезнью щитовидной железы!

– Я такой же диагноз и Наденьке Крупской по фото поставила. Не знаю, докажет ли сие научное изучение ее истории болезни. Да что наука? Кладбище гипотез! Как, впрочем, и диагноз по фото – тоже гипотеза. Без лабораторного подхода ошибки возможны.

– Гмм, ошибки не совершают те, у кого они кончились, – оправдательно рассудила я.

Я хотела выдать еще что-то важное, но забыла что.

Мне всегда везло в том, что в голову приходили ценные мысли. Однако в последнее годы я, Мила Гипотиреознова, не могла их запомнить и извлечь. И по этому вопросу, а также из-за фантастически высокого уровня холестерина не раз консультировалась у геронтолога – специалиста по старению.

### **Озаренка**

- *Дела с тиреологией пошли в гору, когда люди уже спускались...*
- *Судьба отвернулась, ничего не сказав: ей было стыдно за подложенные мне гены.*
- *С позиции генетики роптать на жизнь поздно, если ты уже родился.*
- *Из двух зол лучше выбрать самое худенькое: например, плохие гены, сочетающиеся с хорошим пониманием ситуации.*

Во времена Милюнова поиска верного диагноза геронтолог – спец по старению счел признаками преждевременного старения у Милы повышенный уровень холестерина и нарушение памяти.

Вокруг холестерина все еще царит убогое тиреоидное неведение. Сила масок щитовидной железы – в слабости их восприятия. Все же я не буду лить воду на чужую мельницу, так как она чертова – связана с чертовым тиреоидным неведением.

Действительно, ряд признаков гипотиреоза напоминает процесс старения. Однако Милин геронтолог по фамилии Бессмертный не поинтересовался, давно ли Мила страдает снижением памяти.

Мила же давным-давно, смолоду, записывала в свой блокнот-«склерозник» все планируемые дела и делишки, даже самые мелочи, называя себя молодой старухой Изергиль.

Память и здоровье Милы в целом изнашивались быстрее, чем ее костюмы, что не свойственно молодым.

Геронтолог также не обратил внимания на типичную гипотиреоидную внешность Милы. И даже на фото ее бабушки аналогичной внешности, которое ему было показано. Ехидные люди говорят, что у некоторых на лице написано: «Морда». У гипотиреозников нередко на лице написано: «Гипотиреоз».

Увы, не будет диагноза гипотиреоза по внешности, когда не знаешь да забудешь о нем. Осина не родит апельсина.

Мы же заметим: Милина бабуля с гипотиреозом в молодости, знаете ли, смогла родить. Она, очевидно, передала генетическую предрасположенность к болезням щитовидной железы нашей страдалнице. Так что наследственность у нашей Милы – породистой некуда, правда, с точностью до наоборот.

Нельзя осторожно сесть мимо стула. Многие пролетели мимо тиреологии, узнав о своем гипотиреозе поздно – в пожилом возрасте. Им садиться на стул к тиреологу все равно надо. Лечение гипотиреоза L-тироксинами может устранить ряд симптомов, которые считались признаками старения.

Хорошая новость: L-тироксин продляет жизнь до самого финиша.

### **Главные пункты**

- *Наличие болезней щитовидной железы в вашем роду увеличивает риск их возникновения у вас. Здоровая жизнь – это праздничный набор хромосом. Досталась отягощенная наследственность – думаем о профилактике, о методах похода наперекор генам.*
- *У пожилых людей гипотиреоз часто остается вне поля зрения врачей из-за его сходства с симптомами старения.*
- *Холестериновые страсти нередко связаны с гипотиреозом. У многих людей уровень холестерина коррелирует с содержанием тиреоидных гормонов.*
- *Гипотиреоз – незаметный, «ласковый» убийца памяти.*
- *Если нейроробика – аэробика для мозга – не дает мозгу «заржаветь» по своим механизмам, то L-тироксин при гипотиреозе осуществит то же – по своим механизмам.*

***Угадайка: тусоваться до ста лет, несмотря на гены***

1. *Отягощенная наследственность и щитовидная железа связаны между собой:*

- а) брачными узлами;
- б) морскими узлами;

- в) сануздами;
- г) узлами в щитовидной железе;
- д) просто тесно связаны;
- е) так, что при плохой наследственности есть смысл дружить с тиреоидологом.

2. *Гипотиреоз действует на старение следующим образом:*

- а) развращает;
- б) омолаживает;
- в) копирует, как двойник;
- г) подготавливает почву для бурных порослей плутовки старости.

3. *Старение сдерживает:*

- а) бодрящая любовь;
- б) разве что обещания рекламы;
- в) умение танцевать от печи, а не валяться на ней;
- г) сто один прием геропротекции;
- д) элементарное умение не родиться;
- е) средство Макропулуса при гипотиреозе – L-тироксин Берлин-Хеми.

### **Мышцесохраняющая доктор Леди Искренность: слабые мышцы, фибромиалгия и гипотиреоз**

У американцев часто звучит фраза: «Давайте обсудим проблемы», а у нас – «Давайте выпьем из-за проблем»... Для русских водка, как для американцев – психоанализ. Только те от психоанализа поднимаются, а наши от питья – опускаются.

Врачи без сердца, без границ, без совести те, кто пьяны на работе.

Когда Мила из-за болей в спине, скрючившись древней старушкой, пришла на прием к ортопеду, он был... чисто выбрит и слегка пьян... До поиска ли первопричин Миловой болезни было ему? Не свернул бы шею мануальной терапией! Лишь об этом мечтала наша пациентка и сверх мечты ничего не получила.

Ужасно! Совсем плохиши – пьяные медики. Алкоголики обводят круг беды вокруг тех, с кем соприкасаются. Из их черного круга не так просто вырваться. Им нельзя доверять – они обычно лживы. Если бы на их ложь ввести пошину, она бы их точно разорила.

Что с пьяного врача взять? Да что взять, не попасть бы в его адский круг опасных действий!

Совесть у алкоголиков дремлющая, которая чаще засыпает, чем просыпается. Дать им можно выговор, уволить, отправить в Общество анонимных алкоголиков и т. д. Только иные думают, что Общество анонимных алкоголиков – это там, где пьют анонимно.

Из пьяных докторов, разумеется, не вырвать мускулистую силу невежества в вопросах тиреологии. Для Милиного ортопеда всегда останется догмой: *Остеохондроз-спиногрыз сам по себе, щитовидная железа сама по себе.*

Тем не менее связь между ними существует! Я рискую навлечь на себя иронию врачей, которые не усматривают такой связи с позиции доказательной медицины.

– Ох, эта Леди Тиреолог! Наивная чукотская девушка! – ухмыльнутся хором мои оппоненты. – Непросвещенная азиатка, каких много, еще очень много!

Такие вот пирожки с котятами!

Стоп! Критику выскажут только те, кто не знает о поражении мышечной системы при заболеваниях щитовидной железы – особой **ФИБРОМИАЛГИИ**. Часто встречающиеся при гипотиреозе мышечные боли очень похожи на радикулит при остеохондрозе. Они поддаются лечению L-тироксинами!!!

### **Главный пункт**

- *Картину, похожую на радикулит или корешковый синдром при остеохондрозе, может давать поражение мышц при гипотиреозе, называемое фибромиалгией.*
- *Фибромиалгия – заболевание мышечной системы с упорным болевым синдромом, наличием болевых точек в области спины. Термин фибромиалгия означает болезненность и напряжение мышц. Она признается патологией, связанной с периферической неактивностью гормонов щитовидной железы. Высокие дозы тиреоидных гормонов часто купируют обострение данного заболевания.*
- *Фибромиалгия может быть как самостоятельным заболеванием, так и синдромом при различных состояниях, в том числе при гипотиреозе.*
- *Диагноз фибромиалгии пока не является общепринятым в России.*

Если бы Мила со своим гипотиреозом была своевременно направлена к компетентному эндокринологу, возможно, дело не дошло бы до фибромиалгии у нее!!!

Я уверена в этом по следующей причине. Когда Мила стала получать L-тироксин, ее «хондроз разхондрозился». Она забыла о своем «радикулите», фактически являющемся у нее мышечным расстройством при гипотиреозе, от которого она не лечилась ряд лет по причине необследованной щитовидки.

### ***Угадайка хребтово-миалгически-гипотиреозная***

1. Если вас «достал» ваш хребет, то, возможно, вы:

- а) не бесхребетны (и это отлично!);
- б) имеете пару деток-захребетников, сидящих на шее;
- в) кровные наследники горбуна Квазимодо;
- г) были в контакте со спиногрызами;
- д) даже если вы и не Эйнштейн, догадаетесь: это может быть от гипотиреоза.

2. *Фибромиалгия – это:*

- а) разновидность ностальгии;
- б) засекреченная информация ФБР;
- в) когда фибры души натянуты и болят;
- г) мерзкая болевая маска поражения мышц при гипотиреозе;
- д) маска Фантомаса;
- е) нередкий подарок злобной судьбы, сочетающийся с тиреоидным неведением.

3. Если «ведьма села на загривок» – болит загривок, это означает:

- а) человек посещал шабашаи ведьм;
- б) время просить о помощи Бога, ортопеда, лечить остеохондроз, но не забывайте о тиреоидологе;
- в) объявлять жертву виновной – жестокость;
- г) сами виноваты – зачем подставлялись?
- д) метафору о больной шее;
- е) мистер Шейный Мускул простужен.

### **Леденящая доктор Леди Искренность: руки и температура покойницы**

Жара, как у черта за пазухой, чурки пылают в печурке, а гипотиреозникам – очень холодно. Как старикам, все бы им греться на печи: руки, ноги замерзли!

Но бывает и наоборот. Мороз пробирает, все под ватными одеялами стынут, а лицам с тиреотоксикозом – жарко. Спят себе под тоненькой простынкой.

Вот они – **симптомы «простыни» и «ватного одеяла»**. Классика ситуации. Как и то, что твердая рука – признак окоченения, а холодная – симптом гипотиреоза (в части случаев, вы понимаете). Длительно сниженная температура – гипотермия – есть следствие сдвига регуляции теплообмена в центральной нервной системе. Гипотермия – один из важных симптомов гипотиреоза.

Еще не разгорались страшные научные распри о пользе гипотермии или вреде, кроме субъективного замерзания. Хотя на бытовом уровне страсти кипят. «Тепловики» закрывают форточки, тогда как «холодовики» распахивают их со всеми вытекающими последствиями.

### **Размышлизмы**

- *Мешала грелка, я уж совсем согрелась; и муж мешал – я же уже остыла...*
- *Многие больные стоят перед выбором: пройти мимо обследования или убежать.*

Врачи, не знающие тиреоидологии, пониженную температуру тела трактуют следующим образом:

1. Мы можем быть ледяными, будто лягушки зимой, от нехватки витаминов.

2. Астения после перенесенных инфекций, перегрузок иногда наперекосья заклинивает терморегуляцию.

Бывает и так, НО гипотермия возникает чаще у лиц, имеющих гипотиреоз.

О, ледящее тиреоидное неведение! Вылечить настоящий гипотиреоз витаминами, увы, нет и полшанса из ста.

*Дамы и господа!*

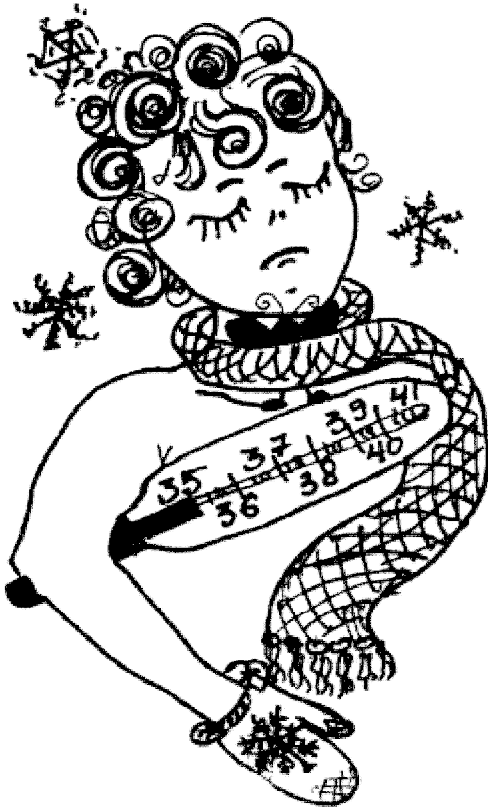
Не страшиться, когда за вами тянется низкотемпературный хвост. Он – не от ядовитой змеюки. Не обязательно ежедневно тревожно разглядывать градусники. Лучше быстренько отправиться на обследование щитовидной железы.

Жаль, об этом вспоминают смехотворно редко даже те, кому положено помнить постоянно. Поэтому озвучим песнь о роли градусников в диагностике болезней щитовидной железы...

### **Главные пункты**

- *Предположительной диагностике гипотиреоза может помочь трехкратное измерение температуры сразу же после пробуждения в течение трех дней – так называемое ТЕМПЕРАТУРНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ, разработанное врачом Бродой Барнесом. Для гипотиреоза характерна пониженная температура – ниже 36,4 °С (гипотермия).*
- *Длительный субфебрилитет не исключает гипотиреоза. Данное сочетание бывает, в частности, при сочетании гипотиреоза с хроническими очагами инфекции.*

Наша Мила в свои трудные времена обхода врачей посетила и ангиолога – специалиста по сосудам. Надоело ей в носках и варежках ходить даже летом. Получила от специалиста специальное лечение сосудорасширяющими препаратами. Эффект: заболел от них желудок.



Лишь после выявления гипотиреоза и приема L-тироксина наша Мила – путешественница по поликлиникам – забыла об исчадии ада – своих вечно холодных конечностях и низкотемпературном хвосте. Она даже отказалась от оранжерейных условий. Сама стала согревать домашних не только пылким сердцем, но и горячими руками.

Милены домочадцы уже не визжали, не хрюкали от холода, когда она неожиданно касалась их своей рукой – уже не хладной, «покойницей».

Еще Мила, начав лечить гипотиреоз, неожиданно для себя **«научилась» потеть**. Вроде бы и ни к чему регулярно потеть. Придется больше думать о дезодорантах.

Ошибочка! Потеть хорошо для здоровья. Ученые обнаружили, что общий признак долгожителей один и достаточно удивительный. Все долгожители потеют почти каждый день – от физической работы, физкультуры или секса.

### **Главный пункт**

*Холодные конечности и парестезии – онемение, «мурашки», а также гипотермия – это тоже основания для обследования на гипотиреоз, особенно женщин. Тем более если конечности с сухой кожей, ослаблено потоотделение и нет гиповитаминоза.*

### **Угадайка гипотермически-гипотиреозная**

1. Холодное тело и руки бывают от:

- а) передозировки мороженого;
- б) кровного родства с хладнокровными лягушками;
- в) лени и нежелания синтезировать гормоны щитовидной железы;

- г) крови, остывшей в сексуальном одиночестве;
- д) жадности на покупку поливитаминов.

2. *Гипотермия сулит ее владельцу:*

- а) стать Снежной королевой или королем;
- б) сохраниться свежачком до XXII века;
- в) подрабатывать в супермаркете морозильной камерой;
- г) заморозить щитовидку до кондиции тяжелого гипотиреоза;
- д) представляться хладнокровной лягушкой, а не принцем, принцессой.

3. *Что чувствует лицо с гипотиреозом, когда его раздевают глазами?*

- а) как всегда, мерзнет;
- б) не просто мерзнет, а превращается в кусок льда;
- в) если в голову воткнуть палочку, сойдет за эскимо;
- г) требует, чтобы немедленно одели ватным одеялом;
- д) не понимает тонкого намека на толстые обстоятельства из-за энцефалопатии;
- е) оценили? НО для меня секс не существует!

### **Антираковая доктор Леди Искренность: женские болезни, рак, йод, климакс и щитовидная железа**

Разумеется, не удалось Миле Гипотиреозновой пройти мимо кабинета гинеколога и онколога – спеца по опухолям. НЕ миновала она и рентгенкабинет, где делают маммографию – рентгенограмму молочных желез. Мандраж по поводу рака, пункции молочных желез из-за мастопатии и ни слова о щитовидной железе – вот еще обойма Милиных впечатлений из былых времен.

У гинеколога и онколога Мила тоже не услышала о необходимости обследовать щитовидку.

*Конечно, существуют сотни факторов риска женских болезней и рака:*

- плохая наследственность;
- нездоровое питание;
- химические факторы, радиационные;
- вредные привычки, стрессы.

Фактор риска даже такая, казалось бы, безобидная привычка, как гиподинамия. Она нарушает гормональный фон. К счастью, он улучшается уже после такого «пустячного» мероприятия, как тридцатиминутная энергичная ходьба. Учеными показано это веско, доходчиво, доказательно и т. д.

*От энергичной ходьбы повышаются уровни:*



- гормонов успеха – тиреоидных гормонов крови;
- гормонов радости – энкефалинов и эндорфинов;
- других факторов, укрепляющих противораковый иммунитет.

Еще можно предотвратить онкологическую опасность, если быть осторожней с солнцем. Щитовидная, молочные железы, родинки его не очень любят. Особенно после тридцати лет, когда загорать уже не рекомендуется. Нет, это не запугуха до потери пульса, а факторы, помогающие не спугнуть Призрак Удачи, учесть суровую реальность.

Жизнь такова: в ней важно иметь трезвую онконастороженность. Конечно, не ту сверхосторожность, что с сумасшедшинкой, а адекватную – Добрую Фею.

То есть если что у себя заподозрили – мозги в пучок, волю в кулачок и вперед к онкологу. А если голова от страха не работает, то, снявшись с тормоза, скачками туда же в «безголовом» состоянии.

Действуйте по принципу «Мое оружие – мои мозги и выдержка, а еще – здоровая щитовидка». Нелеченные щитовидные заболевания, по-видимому, один из факторов онкологического риска, особенно для гормонозависимых органов.

### **Главный пункт**

- *Не стройте иллюзий из бетона: рака у меня не может быть, все обойдется. Мы надеемся на лучшее, а оно на нас – на иммунитет, щитовидную железу и все такое прочее.*
- *Ряд гинекологических болезней, бесплодие могут быть связаны с болезнями щитовидной железы.*

*Дамам не следует испуганно вздрагивать при упоминании врачей маммолога, гинеколога и тиреоидолога. Как будто от них страшное заболевание. Женщины сорока – шестидесяти лет – основная группа риска по раку молочной железы, особенно если они имеют плохую наследственность и болезни щитовидной железы. Девизами дам должны быть следующие...*

- *Про грудь – не забудь! От осмотра не улизнуть!*
- *Подруга, давай не только грудь созерцай, а ежемесячно ее ощупывай!*

Именно в сорок – шестьдесят лет у женщин имеется пик проблем со щитовидной железой. Болезни щитовидной железы утяжеляют и климактерические нарушения, и сексуальные. Менопауза – «пауза», которая не освежает, если есть болезни щитовидной железы. Это отдельный душераздирающий, жаркий пассаж. Как и проблема с оргазмом.

Климакс также бывает и у мужчин, и чаще, чем усы и борода у женщин. Во время климакса и после увеличивается онкологический риск.

### **Главный пункт**

- *Йоддефицит и нарушения функции щитовидной железы признаны факторами риска мастопатии и, возможно, рака молочной железы и ряда других женских болезней.*
- *Гипотиреоз остается серьезным подозреваемым в развитии миом матки, аденом простаты, других доброкачественных и злокачественных опухолей.*

Лучше вовремя полечить щитовидку, чем получить такое «развлечение» на досуге, как удаление матки или простаты... В литературе обсуждается и зловещая роль гипотиреоза в возникновении первично множественного рака. Особенно гормонозависимого. Рак част в случаях нелеченого гипотиреоза после операций на щитовидной железе.

### **Озаренка**

- *Жить со здоровой щитовидной железой – один из способов не умереть от рака и получать удовольствие от секса.*
- *Гните свою линию в тиреологии и не бойтесь, что она загнетяся.*

### **Угадайка: как сопротивляться клешням рака и женским болезням**

1. Слово из трех букв, которое разит, как ядовитая змея:

- а) муж (в изменах);
- б) жир (в избытке);
- в) ЩИЖ – щитовидная железа при йоддефиците;
- г) слово-матюгальник;
- д) рак (когда клешня занесена над вами).

2. Радиоактивное излучение исходит от:

- а) радиоаппаратуры;
- б) светящейся груди после маммографии;
- в) магнитных карт для метро;
- г) щитовидной железы после ее изотопного сканирования;
- д) вся Земля светится.

3. Молочные железы обожают:

- а) нежные ласки;
- б) когда их держат за мячики, колотушки и грубо мнут, доводя до онколога;
- в) когда их, милашек, регулярно самообследуют их хозяйки-милашки;
- г) мужскую сперму;
- д) сперму горного козла;
- е) достаточное количество йода. Вы будете этому еще удивляться?

4. Риск рака молочной железы уменьшает:

- а) диета с ограничением потребления раков;
- б) физические упражнения в позе рака;
- в) мастурбация в позе рака;
- г) О-О-О-О-О-О-О-О, извините, оргазмы и здоровый «нижний этаж»;

- д) пищевые добавки из хитинового покрова раков;
- е) пищевые добавки йода.

5. При подозрении на рак нужно:

- а) поставить кастрюлю для его варки;
- б) наконец-то заняться его профилактикой;
- в) скорей бежать к эндокринологу-тиреоидологу и гинекологу;
- г) пятиться задом к онкологу.

### **Вездесущая доктор Леди Искренность: протечка мочевого пузыря и преходящий гипотиреоз**

Я пояснила Миле, когда стала ее лечащим врачом:

– Аварии недержания мочи бывают при приеме лекарств:

*успокаивающих, снотворных, антидепрессантов;*

*антигистаминных, мочегонных, гипотензивных и др.*

*Они часты у пожилых.*

Увы, Миле не удалось миновать этих аварий. Однако уролог вместо эндокринного обследования рекомендовал ей обзавестись коробками памперсов...

– Доктор Искренность, НО при чем тут щитовидка? – удивлялась Мила.

Она после встречи со мной только начала превращаться в доморощенного тиреоидолога.

Да, почему «моченесдержанность» некогда случилась с Милой, дамой даже не бальзаковского возраста? Безусловно, врачебные разговоры о Людмилином преждевременном старении были преждевременными.

Не тянула Мила и на афоризм: «Зрелость – это молодость старости», и на климакс с дефицитом половых гормонов. Не имела она и травмирующих промежность родов, и других причин, дающих моченедержание.

### **Размышлизмы**

*Столетиями стоит перед пациентами и клиентами задача: вырвать нужное решение у врача или бюрократа. Разница: бюрократ не хочет, врач иногда не может его выдать.*

*Иной след в тиреологии не берут даже собаки.*

Ситуации, подобные Милиной, встречаются в клинической практике. Они не редки у женщин с гипотиреозом, но пока подробно не обсуждались в научной литературе, не сканированы детально.

По статистике, около 30 процентов дам страдают недержанием мочи в той или иной степени. Понятно, что часть этих страждущих имеют и проблемную щитовидку по принципу совпадения.

Только ли это простое совпадение?

Не хочу быть как та ракушка, что прикрепилась к рабочему стулу и осталась на нем на всю жизнь. Давайте, хотя бы гипотетически, продвинемся в рассмотрении ситуации. Известно, что некоторые лекарства, отчасти – седативные и снотворные, могут вызывать временный – преходящий – гипотиреоз. Особенно он возникает у расположенных к нему.

Возможно, на фоне гипотиреоза ряд медикаментов быстрее приводит к расслаблению сфинктера мочевого пузыря. Следствием может быть большее количество случаев недержания мочи. Некоторые наблюдения позволяют обсуждать аспекты связи урологии с тиреоидологией.

В частности, в моей практике в подобных ситуациях L-тироксин в ряде случаев устранял недержание мочи. Остановил он и у Милы периодические аварии мочеудержания.

Игра стоит свеч!

### **Главный пункт**

*Женщинам среднего возраста, склонным к недержанию мочи, стоит обследоваться не только у уролога, но и у эндокринолога. Возможно, изменение функции щитовидной железы способствует мочеудержанию, особенно когда принимаются снотворные и успокаивающие лекарства.*

### **Угадайка по «моченесдержанности» и гипотиреозу**

1. «Несдержанность» мочи бывает от:

- а) омоложения мочевого пузыря до грудного возраста;
- б) моды на памперсы;
- в) ссор со стервоидным мужем;
- г) ссор со «стервоидными», тиреоидными и половыми гормонами.

2. Если случилась протечка мочевого пузыря, то нужно:

- а) эвакуировать всех соседей, живущих этажами ниже;
- б) наслаждаться, плавая в новообразованных озерах;
- в) рвать на себе волосы и затыкать ими пробойну;
- г) вызвать сантехника;
- д) заняться уринотерапией;
- е) поддержать производителей памперсов;
- ж) зачерпнуть с пола мочу на анализ урологу;
- з) качать свои мочеполовые мышцы по методу Шварценеггера трижды в день;
- и) задуматься на предмет преходящего гипотиреоза.

3. Ситуация с диагностикой гипотиреоза часто драматична, так как:

- а) ну, кто еще подумает о связи протечек мочи с ним, кроме Леди Искренность?
- б) каждый третий имеет проблемную щитовидку;

- в) да вся жизнь – трагедия, конец которой предрешен;
- г) драма – это мои проблемы, а у остальных – все фарс;
- д) клешни тиреоидного неведения еще не обрублены.

## **Чем ушибся, тем и лечись, или Появление спасителей щитовидной железы**

### **Глава 7**

#### **Узнали цены на лекарства – успокойтесь одной диагностикой, или Диагностика болезней щитовидной железы: доступный сервис**

##### **Щитовидный вопрос Надеждиной-Татьяниной**

Для остановки бреда тиреоидного неведения мы с Милой решили распространить подход, скромно предложенный некими врачами Татьяниной и Надеждиной.

Это наши люди, поэтому их вопрос мы называем нашим.

Прежде чем дойти до предложения вам вопроса Татьяниной – Надеждиной, мы собрали всю свою зрелость, ответственность, умение принимать решения и рисковать. Руководствовались и тем, что лучше задавать дурацкие вопросы, чем исправлять тупые ошибки.

Вопрос предназначен для уничтожения Фурии Тиреоидного Неведения. То есть для выяснения причин различных болезней, связанных со щитовидной железой. Он – для сытых по горло проблемами со здоровьем. Он для тех, кто не хочет такой сытости, а жаждет конца бесконечной САГИ гипотиреоза.

У Милы эта САГА окончилась «быстренько» (ха-ха!) – примерно на двадцать пятом враче!!!

Последним в списке врачей Милы был неведающий окулист. Он не знал *о глаукоме и синдроме «красного кроличьего глаза», которые бывают и от гипотиреоза.*

Наш тиреоидологический вопрос и для тех, кто не хочет свыкаться с обреченностью. Зачем свыкаться с землицей, с тем, что легко прозевать гипотиреоз, йоддефицит?

#### **Итак, внимание! Озаренка!**

*Если вы оказались в проблемной ситуации со здоровьем и не знаете, что делать, сделайте что нужно. В частности, задавайте себе и лечащим врачам наш вопрос. Главный тиреоидологический вопрос смело ставьте ребром, ликуя в душе от своих познаний:*

**– МОЯ БОЛЕЗНЬ НЕ СВЯЗАНА ЛИ СО ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ?**

Данный главный вариант вопроса имеет под собой серьезное обоснование. Боль – сторожевой пес здоровья – часто «не лает» при патологии щитовидной железы. Ее обычно нет, и нам надо самим поднимать шум и гам.

Задав вопрос, вы не позволите реальности ставить вас в дурацкое положение. Суть вопроса одна, но она может звучать в разных вариантах.

Как траву косят люди, а не газонокосилки, так и диагноз ставят люди, а не аппараты. Людям, а медики тоже люди, надо дать намек, **на какую диагностическую процедуру. аппаратуру вас следует направить.**

Подскажите им, если они сами не догадываются.

Когда нас мучают упорные болезни, многие опускают руки. Однако хватит быть как те мыши, которые мучились, давились, но продолжали жрать кактус. Лучше, заерепенившись, спросите у лечащего врача, пустив в ход кошачий инстинкт самосохранения:

– МОИ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕ СВЯЗАНЫ ЛИ СО ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ?

Вот такие пирожки с котятами! Волнует меня это, доктор!

Среди врачей бытует мнение: если пациента слушать достаточно долго, он сам выпалит свой диагноз.

– О, бывает и так, – подтвердила Леди Искренность. – Я никогда не исключаю такого хода событий. У людей в головах заматано немало медсведений. Некоторые натурально штудируют медэнциклопедии и откапывают у себя все болезни до одной, включая недуги новорожденных и старцев.

### **Селявизмы**

– Я вам пишу, что чем-то болен, что я могу еще сказать?

– Ты при любой болезни со щитовидкой все стремишь связать!

*Рассмотрим возможное острое «политическое» последствие Тиреологического Вопроса.*

1. Если ваш доктор – мистер Неправильный — раскапризничается и не захочет обследовать щитовидку, возможно, придется подумать о смене врача. Иногда не вредно быть вредным. Особенно если мистер Неправильный после вашего вопроса с презрением глянет на вас, как на мальчика, которого только что застукали за кражей банки варенья. Только тут вопрос стоит якобы о краже вами его права.

Подобное отношение к вам нежелательно. Вы можете делать все то, на что **ИМЕЕТЕ ПРАВО**. Не время смущаться. Надо закруглить это дело как-то попрстойнее, а не как малец.

2. **ВЕДИТЕ СЕБЯ РЕШИТЕЛЬНО**, когда кто-то НЕ прав, даже если это ваш врач.

Например, в любой момент вы можете «слягушатиться» из опасной для здоровья ситуации. Не тратя сил на «битву с Плохишом», совершить спасительный прыжок в сторону из болота, в котором оказались. «Прыгайте» к другому специалисту. Надеемся, к мистери Правильному.

Читатель, это ХОД, проверенный историей – самим Кутузовым...

*Помните тактику Кутузова? Наполеон проснулся, а воевать не с кем!!! Бери Москву, НО поживиться там нечем.*

– Я, можно сказать, обалдеваю на чье-то терпение в отношении плохих врачей. Не за понюх табака, а во вред себе терпим их. «Пипл все схавает?» – недавно так простодушно лялякала о медицине наша с Милой бывшая одноклассница.

Вообще-то наша стародавняя одноклассница была натуральная злыдня с младых когтей. Мы ее с пеленок знаем. Однако в сказанном она права. К счастью, умный пипл больше не хавает – он разбирается.

Забавно, что к покупке машины, квартиры мы относимся серьезно: собираем деньги, советуемся. К выбору же докторов относимся легкомысленно, полагая: да ладно, как-нибудь.

Это чудовищно, и ситуация требует пересмотра.

*3. Настоящий профессионал – доктор мистер Правильный* — все должен выяснить, объяснить и т. д. Он ОБЯЗАН НАЙТИ глубинную причину болезни и бороться с ней. Поздняя диагностика болезней щитовидки может обернуться судьбоносной трагедией, жизнью вкривь и вкось, кретинизмом и всем таким прочим.

### **Главный пункт**

*Ваше право – своими вопросами РАЗРУЛИТЬ СИТУАЦИЮ с вашим здоровьем, а не делить тиреоидо-логические ошибки с лечащим врачом.*

Добавим пояснений читателям, желающим подробностей. И для тех, кто в «танке» – тему полностью не просек. Вопросом Татьяниной – Надеждиной допустимо, грубо говоря, стегануть по ушам. Можно чирикнуть им дважды-трижды и даже многожды. Конечно, учитывая, что сейчас достаточно людей раздраженных, которым это может показаться слегка чересчур.

Ха, это их проблемы. Мало ли кто какой?

Мало ли на свете людей, которые озлоблены на тех, кто хоть в чем-то превосходит их?

Ваша задача – упаковать собственную жизнь так, как полагается. В данном случае – без сногсшибающего тиреоидного неведения. Не дело – портить себе жизнь черт знает из-за чего и кого. Как бы это метафоричнее сказать... э-э-э... Может быть, так: «Свинье не до поросят, когда ее саму смолят».

В вопросах вашего здоровья вам не до капризов обидчивых неведающих. И не дело – чихнуть бояться, чтобы не забрызгать заковырку тиреоидного неведения. Если дело во враче, надо всегда спрашивать:

- *исполнителен, добросовестен ли эскулап?*
- *умеет ли сопереживать вашим проблемам?*

Предлагаемый нами вопрос – эффективное оружие в жестоких баталиях с болезнями. Выявляемая им связь – каждодневная суровая реальность. Своевременное лечение йоддефицита, гипотиреоза и других эндокринных замаскированных подлянок может спасти от участи превращения в загнанных лошадей. И от рождения бедных глупых деток, обделенных уже с рождения.

Конечно, нигде не слышно жалоб на свой интеллект. Всем не хватает денег, а не ума. Увы, трудно стать на позицию логики, свободной от страсти, подняться на вершину, чтобы посмотреть на себя сверху. Все же да осчастливится тот, кто все-таки спросит, пусть и пресекающимся, не знаю от чего, голосом:

– А МОИ ПРОБЛЕМЫ С ИНТЕЛЛЕКТОМ, памятью не связаны ли со щитовидкой? Моя голова бо-бо, случайно, не от нее? Не она ли мешает мне стать будущим «Нобелем»?

Впрочем, блестящий интеллект не может быть гарантией отсутствия гипотиреоза. Все относительно, и в медицине тоже.

С другой стороны, терапия, направленная на щитовидку, может спасти от многого, казалось бы, не связанного с «бабочкой» на шее.

Порой от нашего вопроса *мозаика расплывчатых проблем вдруг выдаст ясный рисунок.*

Особенно часто его должны задавать лица из группы риска. Им совсем нельзя пребывать в полной праздности. Им треба попугаем повторять, где только можно, тиреологический вопрос, а не играть втихомолку.

*ГРУППЫ РИСКА болезней щитовидной железы:*

- женщины детородного возраста;
- женщины среднего и пожилого возраста;
- все, живущие в регионах с йоддефицитом;
- лица, имеющиеотягощенную наследственность по щитовидной железе.

Отдельная песня – о детворе. Даже и той, которая только еще в утробе мам. От тех, кто не хотел бы бегать с наследниками, словно суслик в барабане. Им стоит озвучить вопрос:

– БЕРЕМЕННОСТИ, РОДАМ И ИНТЕЛЛЕКТУ потомства не навредят ли йоддефицит и иные проблемы со щитовидкой? Отчего у дитятки психопатия – уродство характера? Не от эндокринных ли последствий?

Благодаря ВАРИАНТАМ одного заданного вопроса вы будете процветать и на Земле, населенной пофигистами. Посему спрашивайте, растекайтесь мыслью по дереву и действуйте. Мало настороженности, нужны и действия.

### **Мотивация правильно относиться к своему телу**

О, сколько кругом сраженных мнительностью людей, которые, стоя в нелепой позе, то и дело осторожно прикладывают ухо к земле. Уже почуяв проблему со здоровьем, они вместо реалистичных действий – диагностики – коленопреклоненно молят об изгнании демонов из себя и близких. Вместо мольбы с робким упованием всего-то и надо...

*Отправиться в диагностический центр, чтобы там уточнить:*

- Что оказывает загадочное влияние на мою судьбу?
- ПОЧЕМУ ЭТО Я стал человеком из мира неприятностей?
- Почему тридцать три несчастья крепко держатся за меня? С какой такой бухты-баракты?



- *Ужель утерян талисман, предохраняющий меня от несчастий?*
- *Может, это щитовидка отбилась от рук? Точнехонько так или нет?*
- *Ой, а лишний вес не связан ли со щитовидной железой? И если да, то тогда с какой высоты его лучше сбрасывать?*

Что у нас слишком много голов, сердец, щитовидных желез и на одну из них можно махнуть рукой?

Не требуется просить от судьбы слишком многого, как старуха от золотой рыбки, чтобы не остаться у разбитого корыта. Задача простая – не портить жизнь из-за отвратительного монстра тиреоидного неведения. Дождем его! Мы за успех безнадежного дела!

*Есть расширенные варианты вопроса Надеждиной-Татьяниной типа:*

- *Какие ошибки здоровья я совершаю?*
- *Почему слаба моя мотивация – следить за здоровьем вообще?*
- *Не заменяю ли я по жизни актуальное неактуальным? Разве перспективы моего тела мне неактуальны?*

Деловой подход любого вопроса Надеждиной-Татьяниной направит вас к врачам-диагностикам, которые как раз своей настроенностью и заслуживают уважения.

Далее может возникнуть уже терапевтический вопрос типа:

– L-тироксин или богатое йодом питание не расставят ли все на свои места в проблемах со здоровьем и жизнью в целом?

*Внимание!* Главное, не волнуйтесь, если кто-то, где-то, когда-то вас не поймет в ваших вопросах.

Увы, все новые подходы пробивают себе дорогу с трудом. Нет слов высказать, насколько мы сочувствуем сему. НО такова жизнь, как показывают тысячелетия. Еще сомневаетесь?

Согласно истории, рассказанной Сократом, даже египетский бог Таммузай воспринял изобретение алфавита с ужасом, опасаясь за разрушение памяти от написания слов. А помните – думали, что Земля стоит на трех китах, и что сделали с Коперником?

А сколько чудаков привычно черпают воду из грязной лужи, когда за спиной – океан? Разве нет смысла решиться на новшество и спросить? Иначе могут пройти годы, чтобы распознать очевидное.

### **Большая пятерка признаков гипотиреоза и «атипичный» гипотиреоз**

В современной диагностике важна и личная способность противостоять потокам медицинской чуши. Околомедицинская околосоциальная кругом подкарауливает решивших разобраться со своим здоровьем, если вам понятен ход наших мыслей.

Уже даже в аптеках пытаются ткнуть на ходу иголками в конечности платежеспособным, чтобы осуществить якобы полную компьютерную диагностику. Хитрецы обещают полностью оценить здоровье и даже состояние щитовидной железы. Боже, помоги тут разобраться больным!

Полагают: невежественные поглотят все, что им скажут. Для придания солидности какие-то бумаги об обследовании красочно распечатают на принтерах компьютеров. И никто не возмущается во всю глотку иным подобным медицинским лохотроном. Хотя даже в Китае диагностикой по точкам занимаются после настоящей научной диагностики. Для любого понимающего врача это – избитая истина.

Так что идем к врачам – тем, кто знает главное...

### **Главные пункты**

- *Тиреодологии – это наука, которая доказательными подходами отличает больную щитовидную железу от здоровой.*
- *Больной гипотиреозом часто такой же человек, как и все. Только у него изменены лабораторные показатели гормонов. И он часто мается многими заболеваниями. Но кто из нас не мается?*
- *Симптомы гипотиреоза малоспецифичны, а определенные анализы – весьма специфичны.*
- *Обследовать щитовидную железу – значит развязать узлы многих болезней.*

Отсюда следует: важнее всего проверить щитовидную железу АЛГЕБРОЙ АНАЛИЗОВ.

Безусловно, клинические признаки имеют важное значение. Часто с них все и начинается. Тем не менее главой пятерки признаков гипотиреоза будут все же анализы. Когда они сделаны, диагностика гипотиреоза не проста, а очень проста. Можете перелопатить всю тиреодологическую литературу и убедитесь в этом.

*Большая пятерка клинико-лабораторных признаков гипотиреоза:*

1. *Определенным образом изменены уровни гормонов ТТГ и Т4.*
2. *Часто имеется сухость кожи.*
3. *Часто наблюдаются запоры.*
4. *Часто температура тела менее 36,4 °С.*
5. *Часто наблюдаются нарушения сна.*

Симптомов, типичных для сниженной функции щитовидной железы, – хоть пруд пруди. Все многочисленные клинические признаки укладываются в разном сочетании в возможный синдром гипотиреоза. Но возможный синдром гипотиреоза, несмотря на кажущуюся типичность, требует проверки. К сожалению, клинические симптомы гипотиреоза достаточно неспецифичны.

Как теперь существует атипичная пневмония, так давным-давно имеется и «атипичный» гипотиреоз. То есть он без классических признаков или с малым числом клинических признаков. Правда, термин «атипичный» применительно к гипотиреозу отсутствует в научных классификациях. Его мы используем для удобства переваривания «жесткой» научной информации.

Красота метафоры – страшная сила.

### **Главный пункт**

*В обследовании надо сделать УЗИ – ультразвуковое исследование щитовидной железы – для оценки состояния «бабочки» на шее. Важны ее размеры и структура. Исследование на содержание антител к тканям щитовидной железы – для обсуждения вопроса об аутоиммунном тиреоидите или других процессах.*

ЭТО – первичный МИНИМУМ. Ради него, например, стоит даже категорично взять себя за шкуру и отволочь куда надо. Только потом, знаете ли, допустим полный расслабон.

О более широких диагностических подходах мужественно читайте дальше. Да поможет вам в этом личная мотивация против ОШИБОК здоровья и нижеследующая молитва...

### **Скрининг и щитовидная молитва, воодушевляющая на диагностику**

– Нет сказок на свете – одна суровая действительность, – индюшатилась периодически Мила перед домочадцами. – Некоторым завистникам мое положение кажется даже завидным. Я ушла с работы – из-за болезней – и вроде живу в свое удовольствие. Ах, кто бы знал, что без походов на работу теряются смысл и стимулы жизни!

Несчастливая Мила Гипотиреознова изучила на себе всю классику медицинского жанра и была безутешна.

– Чтобы с суровостями справляться, надо правильно настроиться, дочушка, – талдычила ответно Милина мать. – Настроись, и сразу поймешь: препятствия для того и существуют, чтобы их преодолеть. Настрой тебе нужен – на преодоление болезней!

Доктор Искренность для настроения желающим предлагает молитву, подходящую для лиц любого вероисповедания. Молитва необходима, так как многие из нас, увы, никак не могут изменить свой пофигистский образ жизни. Не помогает им даже собственное помятое отражение в зеркале. Такие мы, знаете ли, взрослые люди. Самодостаточных днем с огнем поискать, да найдешь ли?

Может, молитва поможет?

*Внимание!* Повторяйте нижеследующую молитву многократно, с маниакальной сосредоточенностью, преодолев кислое самочувствие. Основная идея: я справлюсь, я смогу! Да, я могу! Я могу! Я могу!

### **Мотивационная молитва с тиреологическим уклоном**

*Преодолеваю Пик Пофигизма по отношению к самому себе. Обойду Краснобайскую Возвышенность, где лишь рассуждают, но ничего не делают во благо своего здоровья, своей щитовидной железой. Взрву в себе фундамент Корыстократии, заставляющей думать о деньгах, а не о здоровье. Обследую щитовидную железу и себя в целом ради процветания тела и духа.*

*Лишь потом я позволю говорить себе: «На все воля Твоя»...*

Данная молитва также необходима и потому, что почти все нуждаются в ком-то, чем-то, чтобы:

- поддерживало и вдохновляло;

- стимулировало на заботу о здоровье, в том числе щитовидной железы...

## **Главный пункт**

*Лиц из группы риска надо обследовать всех подряд, то есть осуществлять СКРИНИНГ. Большинство ученых считает: скрининг с исследованием ТТГ, Т4 надо проводить у всех женщин старше тридцати пяти – пятидесяти лет.*

Статистика – натурально великая вещь – доказывает, что щитовидную железу требуется обследовать каждому третьему человеку. Женщинам же среднего и пожилого возраста – всем подряд.

Увы, в России подобный скрининг болезней щитовидной железы скорее мертв, чем жив. Вот небезопасная флюорография грудной клетки, та жива и обязательна.

Вас, например, охватил скрининг с определением гормонов щитовидной железы? У него руки короткие? У нас, боже ты мой, «процветает» допуск на эндокринные анализы с отбором, как в космонавты?

Тогда перечитайте молитву и отправляйтесь выбивать талончики на обследование щитовидки, особенно если вы из группы риска. И не ерепеньтесь:

– Обследоваться? Нет! Нет! Еще раз – нет! Как бы ни так! Ну ее, эту чертову медицину!

Лучше деловито произнесите:

– Обследоваться? Почему – нет? Это чревато! Надо ставить цели, касающиеся здоровья, и добиваться. Люди часто получают то, чего очень хотят. Зачем ощущать себя развалиной, когда можно чувствовать себя потрясно, будто дышишь четырьмя легкими и ходишь в четыре ноги...

## **Диагностическая тактика Тех-Которым-Здоровье-Не-Все-Равно**

Теперь от молитвы – к делу. Берите пример с доставучих героев Брюса Уиллиса или делового агента 007.

Для начала хватит испуганно шарахаться от врачей из стороны в сторону. Не стоит углубляться в болезнь, как в шахту. Сложно будет вылезать, как и догонять уходящий поезд.

Найдем к медикам краткие пути-дорожки.

В России для обследования щитовидной железы можно идти к ним по двум путям – бесплатному и платному. Однако поймите относительность данной классификации.

ПУТЬ 1. Бесплатная – страховая – медицина. Она неусыпно, денно и ночью печется о нас. Так наивно думают некоторые. Точнее, те, которые еще не слышали от медиков песни о тяжелом положении медицины.

На самом деле чиновники прибегают к аляповатой страховой медицине для защиты от обвинений в профессиональной некомпетентности. Обвинений как сфабрикованных, так и на твердой основе. Тем не менее вы все же можете добиться законного права бесплатно выбить у эндокринолога талончики на проверку щитовидной железы.

Будьте готовы услышать на данном пути вопросы типа:

– А в курсе ли вы, какую зарплату мы получаем? Как нам выживать?

Вы не ослышитесь, если уловите в вопросах плаксивый тон, с которым нищие простирают руки, чтобы получить дары любви от сограждан. *Поймите ситуацию правильно.*

У врачей медицинские мысли кончаются, когда зарплата тает.

И все же не останавливайтесь ни перед какими препонами типа:

– Здравствуйте, бесплатный доктор!

– Здравствуйте, безнадежный пациент...

ПУТЬ 2. Платные талончики на обследование щитовидной железы. Знаете ли, не везде удастся пожить на дармовщину. Подавив на корню чувство зависти к бесплатникам, просуньте руку в главный орган человеческого тела – кошелек. Его порой жалче, чем отдать деньги эндокринологу. Стоп, откиньте жабу, которая душит.

О, эти долбаные деньги! Как часто мы экономим не на том...

За свои деньги вы получите быструю и хорошую организацию диагностического процесса. Не дожидаясь, пока болезни «обуют» по полной программе. Сдавать свои позиции, так за хорошую цену! Бесплатно же у нас хорошо организована разве что коррупция.

Вам главное – не проморгать верный диагноз. Важно нести ответственность за свою судьбу, стать архитектором своего счастья, а не несчастий.

Хороший совет о здоровье – лучше денег, если вам понятен ход наших мыслей. Как говорится, умному достаточно. Обследовать щитовидную железу – значит развязать узы многих болезней, имеющих и грядущих.

### **Тернистые и «светящиеся» тропы к щитовидному диагнозу**

Как платный, так и бесплатный пути диагностики должны привести к точному диагнозу. Иногда для его получения врачам не хватает приведенного выше минимального комплекса обследования. Могут стать вопросы о:

*пункции узлов в щитовидной железе, которые больше одного сантиметра в диаметре; сцинтиграфии щитовидной железы – «просвечивании» ее изотопом.*

Изотопы – это «светящаяся» перспектива, обычно для исключения ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АВТОНОМИИ щитовидной железы. Данная патология – нечто вроде автономии внутри «республики» организма. Она выявляется чаще в старшей возрастной группе и может грозить тиреотоксикозом.

#### **Главный пункт**

*При функциональной автономии щитовидной железы назначение препаратов йода НЕ ПОКАЗАНО из-за опасности чрезмерного повышения ее функции.*

Надо сказать, что эндокринологи любили изотопы. Когда-то рекомендовали «любить» их. Вот она, жизнь-безобразница! Еще два десятилетия тому назад больных поили стаканами радиоактивного йода, чтобы узнать «всю» правду о щитовидке.

НО!!! Тогда как бы не было диагностического выбора. Таков был момент развития ТЕХНОЛОГИЙ медицины. К тому же больно наглядными получались «фото» органов от изотопного сканирования.

Теперь «светящиеся» радиоактивной грустью дешевые подходы почти канули в прошлое. Они вытеснены методами определения гормонов в крови и УЗИ.

Наконец-то! По крайней мере, так считает Мила. Ей когда-то предлагали обследоваться изотопами. Она пошустрила и узнала, что все побочные эффекты от изотопов вроде бы спрятаны в литературе с грифом секретности. По сей причине она заняла боевую стойку, дополненную ястребиным лицом и леденящим взглядом:

– Ну, это дудки! Я не пойду на изотопы! Зачем мне метод, который, диагностируя, может, и вредит! Изотопная лаборатория может расслабиться. Я критична к медицине и больше уже не проявляю рокового мягкосердия. И больше не воркую перед врачами, как голубь. И не приветствую замшелые методы диагностики. Это я когда-то была доверчивой, как теленок. И до меня все доходило, как до жирафа. Сейчас я уже все секу, как породистый бульдог.

Ей медики пытались возражать, но Мила взвивалась дальше:

– Я знаю: зарплата у врачей – кошку не прокормишь. Вот они ни во что и не вникают. У меня же личный стимул для изучения тиреоидологии. И я проштудировала столько книг, сколько нет и в запасниках Ленинской библиотеки!

В качестве фигуральных комментариев к сказанному Мила предъявила свои нижеследующие аргументы.

Заверяют, что скинтиграфия «совершенно безвредна». Тогда почему в радиоизотопных лабораториях остались просвинцованные стены в метр толщиной и специальная система вытяжной вентиляции? Зачем тогда их работники носят в карманах ручки-дозиметры? Они также получают массу льгот от «безопасной радиации».

Где это у нас рядовым специалистам дают льготы «за так»? Скажете: слабоватый аргумент?

Поэтому для исключения личной «случайной ядерной катастрофы» типа Чернобыля на скинтиграфию лучше принести с собой кролика. Впрочем, доступней привести Бобика. Если кролик или Бобик сдохли, их тела будут вещдоками при предъявлении претензий страховым компаниям.

Почему Мила с таким недоверием отнеслась к изотопной диагностике?

Может, она начиталась медицинских детективов, где медики оказывались чудовищными злодеями?

– Ай, нет, – вздохнула Мила, отвечая на вопросы врача о ее настороженности в отношении указанной диагностики. – Это, наверное, долгая привычка к ударам судьбы научила меня такому поведению. Уф, ученая моя башка! Было ее об ошибочные диагнозы, которые встречались мне на медицинских тропах. Они существуют реально, независимо от того, симпатично о них говорить или нет.

*Угадайка супердиагностическая*

1. *Гипотиреоз можно диагностировать, если вы:*

- а) холодный, как сосулька, но без капли слез и пота;
- б) почти прочитали эту книгу;
- в) ваш мозг уже не работает как динамо-машина;
- г) ведете себя как Киса Воробьянинов, но не помните, кто он такой;
- д) преодолев гнусные трудности, все-таки получили талончик на исследование гормонов;
- е) не помните имя крокодила из мультфильма «Чебурашка» и не знаете, кто такой Чебурашка.

2. *Диагностика гипотиреоза основана на:*

- а) романе с эндокринологом, если он молод и хорош;
- б) выявлении последней стадии кретинизма;
- в) обнаружении гормонов-террористов типа тестостерона;
- г) интимной связи с лабораторией, исследующей гормоны;
- д) предварительной драме с замшелым тиреоидным неведением;
- е) изотопном свечении щитовидной железы, от которого издыхают кролики.

3. *Диагноз гипотиреоза правомочен, если пациент:*

- а) холоден как лед – страдает гипотермией;
- б) пылает как печка;
- в) тает как свечка;
- г) вы будете смеяться, но если только повышен уровень ТТГ.

4. *Можно думать о гипотиреозе, если здоровье:*

- а) как у Ильи Муромца;
- б) как у Кощея Бессмертного;
- в) непонятно подкошено, будто каким-то Идолищем Поганым;
- г) любое, но изменены анализы, на которые трудно попасть;
- д) еще есть, так как есть силы не идти к врачу, хотя уже все болит.

5. *У вас есть недостаток йода, если:*

- а) вы живы, точнее, живете в России, а не в Японии;
- б) ваш кот ест мало морской рыбы, как и вы;
- в) «сломались» на интеллектуальных задачах;
- г) отправляясь куда-то в солнечный день, берете с собой зонтик;
- д) беспричинно повесили нос;
- е) ваша щитовидная из щита превратилась в меч.

б. *И вновь припомнив, что главное – здоровье, спешу:*

- а) его испортить дальше;
- б) избавиться от пагубных страстей;
- в) унять свой йода дефицит;
- г) я сделать, что могу, и дальше будет то, что будет.

## Глава 8

### Кругом столько лекарств, что приходится думать, чем бы еще заболеть, или Злоключения останавливают L-тироксин и йод

#### L-тироксин: открытие нового образа жизни при гипотиреозе

Главное – понять законы Королевства Тиреоидологии. Важнейший из них звучит следующим образом. Тиреоидные гормоны – дирижеры жизни. Они ключи от многих дверей в организме.

Лекарство L-тироксин воспроизводит в организме действие отсутствующих или недостающих, неработающих собственных гормонов щитовидной железы. Он восполняет данную элементарную нехватку определенных химических веществ. И тем он направляет человека с гипотиреозом в процветающую гавань.

Несколько процентов населения принимают или принимали L-тироксин. Для них это вопрос качества жизни. Он убирает у этих людей многие проблемы со здоровьем. Он – небольшая цена выхода из лабиринта гипотиреоза. Ранее, до синтеза тироксина, жизнь шутила злые шутки со страдающими от дефицита гормонов.

#### Озаренка

*Больные гипотиреозом искали хотя бы скудные перлы поддержки, а получили целое состояние в виде L-тироксина.*

- *Если лечение как поле минное, ступаю я по следу тех, кто преуспел.*
- *Есть желающие пойти своим путем в лечении гипотиреоза, минуя тироксин? «Туда вам и дорога», – сказал бы Иван Сусанин – экскурсовод, известный по дремучим тупикам.*

Страдающие гипотиреозом должны где-то черпать информацию о L-тироксине, кроме как в скупых строках аннотации. Подобным пациентам важно понимать замечательный до безобразия мир медицины. Некоторые, знакомясь с медлитературой, чувствуют себя египтологами, разбирающими иероглифы. Слава богу, это лишь поначалу. Немного непобедимого оптимизма, и дальше все пойдет как по маслу.

Игра стоит свеч. Медицинское неведение – пережиток, вбитый в нас молотками.

К сожалению, некоторые строки аннотаций на медикаменты могут своей непонятностью напугать потенциальных пациентов. Они нередко заставляют подумать, например, о возможном «летательном» исходе. Или о том, что игра в русскую рулетку даст побольше шансов на выживание.

Порой в них предостережений много больше, чем давалось ООН многим террористам.



Однако не пугайтесь, милые читатели. Лекарство и яд часто отличаются лишь дозой. Оптимистичные аннотации как раз подозрительны, как и реклама, которая кричит об одних плюсах. Продолжайте дальше данное чтение. Оно точно не яд, а нужная информация, будто специальная Библия для гипотиреозников.

### **Размышлизмы**

*Есть искусственные сердце, почки, печень, но нет искусственной щитовидной железы. Ее заменяет L-тироксин.*

- *Технику лечения L-тироксином знаю как свои три пальца. Как знал и технику безопасности токарного станка. И все же нечистая сила оттяпала два пальца...*
- *Отлично, если цена выхода из мрачного лабиринта проблем со здоровьем – цена недорогих лекарств.*
- *Благодаря лекарствам многие люди улучшили свою жизнь, например фармацевты и гипотиреозники.*

### **Тернистый путь к тироксину: кошмары и победы истории**

Бог создал щитовидную железу не для украшения шеи. Греки называли ее «тиреоз» – «щит». Она должна хорошо работать, защищать нас от болезней. Для трудов ей нужен йод. Об этом же творцы почему-то не позаботились. Допустили йоддефицит в почве и водах. Те еще боги!

К тому же дефицит йода не имеет ярких специфических внешних характеристик. Разве что большой зоб (условно).

История зоба – стара как мир. Еще в папирусах Эбера, относящихся к 1500 году до нашей эры, имеются записи об эндемическом зобе. Хотя подробностей, конечно, маловато. История умалчивает, как мучились от него беспутные греки, тухлые римляне, сушеные египтяне, лютые ацтеки.

А вот в древнеиндийских и древнекитайских трактатах кое-что об этом упоминается. Правда, никто тогда, разумеется, не знал о йоддефиците. В Средние века просто вырезали большие зобы. Те, что душили своих хозяев.

Кошмарная история тихой, скрытой, молчаливой эпидемии болезней щитовидной железы стала проясняться сравнительно недавно, в конце XIX века. Достали-таки народ душачие зобы, вопиющий кретинизм. И к счастью, прошло время, когда науку считали колдовством и вредительством. Тьма сгустилась перед рассветом.

История еще более длительно хранила тайны связи йоддефицита с мертворождениями, выкидышами и прочими ужасиками. Почти до нашего времени.

*Хронология борьбы против кошмаров йоддефицита и гипотиреоза:*

- *«Отец медицины» Гиппократ описал болезни щитовидной железы под названиями «гонгрона» и «хойрон». Он их пытался лечить на тогдашнем уровне знаний, иначе б не был отцом. Увы, сведений о чем-то путном не сохранилось.*

- В 1833 году французский химик Жан Буссенго вместе с медиками, изучающими зобную эндемию, предложил йодизацию соли для профилактики зоба. Прошло около ста лет, пока метод стал применяться массово. Еще позже появились хорошо проверенные средства для индивидуальной профилактики, например йодомарин.
- 1883 год – швейцарский хирург Т. Кохер описал развитие признаков кретинизма и гипотиреоза после удаления щитовидной железы по поводу зоба у людей. Удаляли «бабочку» с шеи, но влипали в новую беду. Как дурно поступала с людьми судьба! Тогда процветало тиреоидное неведение.
- С конца XIX века английский врач Г. Мюррей начал лечить больных гипотиреозом порошком из высушенной щитовидной железы животных. До данного счастливого момента гипотиреозникам приходилось кошмарно страдать от кретинизма. Египтяне давно научились сушить ткани тела, поставив на поток превращение умерших в мумии. По идея сушить щитовидку пришла людям в голову не сразу. В России до сих пор имеется в продаже сухой экстракт щитовидной железы – препарат ТИРЕОИДИН. В настоящее время он многими эндокринологами не рекомендуется к применению. Он проигрывает L-тироксину по побочным эффектам. Когда не было ничего лучше, спасались им. Сейчас он признается злокачественным заместителем гормонов.
- В 1916 году американец А. Марине, наблюдая за аквариумными рыбками, обнаружил у них развитие зоба, если в воде содержалось мало йода. Он осуществил йодную профилактику зоба у школьников и получил ошеломляющий эффект. Зоб развивался в 28 процентах случаев, а у получавших йод – менее чем в 1 проценте. Однако основной вывод истории, как известно, состоит в том, что никаких выводов из нее не делается. До сих пор около полутора миллиардов жителей Земли испытывают скрытый йодный голод. Суточная потребность в йоде – 100–250 мкг. Россияне же получают вполтину меньше.
- Около сорока лет назад синтезирован тироксин. Он, как более безопасный, вытеснил экстракты щитовидной железы. Теперь уже не надо мумий из щитовидки! Первоначально пытались использовать правовращающий изомер тироксина – декстратироксин. Однако его досье, опубликованное в 1972 году, было мрачным. С ним связали большое число побочных эффектов у лиц с сердечно-сосудистой патологией. Он безвозвратно канул в Лету. Может быть, даже проклятый теми, кто пострадал от него. История фармакологии, медицины часто драматична. Она противоречива, как аллергия на противоаллергические средства.
- С 1990 года лидером в лечении гипотиреоза стал лево-вращающий изомер T4, то есть L-тироксин. Вроде бы он не задирал нос своим левым происхождением. Он заметно потеснил лекарственный T3 – трийодтиронин и комбинированные формы T3 с T4 – препараты тиреотом и тиреокомб. Тиреокомб содержит также калия йодид. Парадокс, но менее активный L-тироксин выиграл борьбу с более активным трийодтиронином. Он сам превращается в организме в трийодтиронин. И как менее активный, реже дает медикаментозный тиреотоксикоз. У трийодтиронина определилась своя ниша – ситуации, когда в организме нарушен переход T4 в T3. Комбинированные формы заняли свои ниши.
- Начало XXI века: в России изучаются новые аспекты действия L-тироксина, в частности на противовирусный иммунитет в соответствии с формулами недавно

*появившихся двух изобретений. В нашей книге мы рассказывали о патентах РФ по герпесу, острым респираторным вирусным инфекциям и патологии щитовидной железы. L-тироксин продолжает ставить на ноги гипотиреозников, склонных без него ходить «на головах».*

Приведенная краткая история, безусловно, умалчивает о многих историях. Но она указывает на некоторые причины сегодняшнего махрового Тиреоидного Неведения. Тиреоидология еще такая юная наука! И...

Стоп! Все-таки уже хватит щитовидных страданий, которые наносят удары в спину и по голове.

### **Краткие формулы процветания тироксин-терапии**

Мы не можем быстро изменить мир, но мы можем изменить отношение к нему.

В частности, люди способны оптимистично относиться к приему необходимых лекарств. Что бесполезно роптать на судьбу, например, человеку с полностью разрушенной щитовидной железой? Все равно что биться головой о стену. Проглотить же с утраца таблеточку, так обстоит дело с L-тироксином, йодомарином, – сущие пустяки.

Сценарий приемлемый и, самое главное, спасительный. Даже если рассматривать проблему под всеми возможными углами.

#### **Главные пункты**

- *L-тироксин, йодомарин – «причинные» лекарства, устраняющие «поломку» – причины многих нарушений в организме.*
- *L-тироксин, как дирижер в оркестре, гармонизирует разлаженную мелодию игры гормонов.*

Медикаменты – часто наши костыли. Когда возможно, их отбрасывают. Кому-то они нужны пожизненно, чтобы ходить. Так во многих случаях бывает при гипотиреозе. Это какие-то другие заболевания можно лечить угрызениями совести, но не гипофункцию щитовидной железы.

Следовательно, лечение гипотиреоза – дело серьезное. В нем есть свой...

*Свод правил, которые надо выполнять, если хотите, чтобы L-тироксин вдохнул в вас жизнь:*

- *Считайте инструкцию по применению L-тироксина своей Библией, используемой в комплексе с советами эндокринолога.*
- *Недопустим пофигизм в отношении доз и регулярности приема. Умно сделаете, если подчинитесь правилам. Помните: разве только в связи с болезнью мы вынуждены строго подчиняться обстоятельствам?*
- *Иногда ширина оптимального диапазона доз напоминает лезвие бритвы. По одну сторону золотой середины лезвия будет недодозировка – гипотиреоз. По другую – передозировка. Последняя обычно проявляется в виде медикаментозного*

*тиреотоксикоза. Проблему решает регулярное лабораторное исследование гормонов. Важно хорошее знание пациентами симптомов гипотиреоза и тиреотоксикоза.*

- У пожилых число побочных эффектов лечения выше, чем у молодых. Возраст и лекарства – проблема, часто не зависящая от вида лекарства. Кроме пожилых, существует особая группа лиц, у которых, подобно пожилым, требуется особая осторожность в применении L-тироксина в связи с его потенциальной небезопасностью.*
- Большинство побочных эффектов возникают в начале лечения – в период адаптации. Для облегчения адаптации существуют особые подходы. В частности, постепенное наращивание – титрование – дозы.*
- При передозировке отмена L-тироксина и некоторые другие мероприятия быстро устраняют симптомы медикаментозного тиреотоксикоза. В большинстве случаев организм сам нейтрализует симптомы передозировки.*

Конечно, сказанное, например, о передозировке может вызвать дрожь у начинающего лечение. Сильную дрожь, подобную ряби на море в непогоду или симптому «телеграфного столба» при тиреотоксикозе.

Чем тут сердце успокоится? Риски – они всегда с нами. Если мы выходим на улицу, увеличивается шанс попасть под машину. Остались дома – больше шанс оказаться под руинами здания. То же и с лекарствами. И нечего тут пилить опилки или гнать пургу. Лучше наводить мосты. И еще: нужно бороться с Тиреоидным Неведением – архитектором многих несчастий.

### **Главные пункты**

- Передозировка L-тироксина – серьезная проблема. Часто она возникает в начале лечения в виде медикаментозного субклинического тиреотоксикоза. Связана она с тем, что максимально переносимая доза не намного выше токсической, особенно первоначально. Зона устойчивости, или золотая середина, определяется индивидуальным подходом и титрованием доз.*
- Передозировка тиреоидных гормонов часто устраняется простым перерывом в лечении.*
- Субклинический тиреотоксикоз у женщин в постменопаузе, возможно, является фактором риска остеопороза и мерцания предсердий.*
- Терапия тиреоидными гормонами, особенно у пожилых, – предмет продолжающихся дискуссий, в которых высказываются разные мнения.*

Казалось бы, аспирин – препарат безрецептурного отпуска. Однако полное перечисление его побочных эффектов занимает несколько страниц. Многие психотропные лекарства рекомендуют принимать одновременно с лекарствами – корректорами их побочных эффектов. Но это не повод для отказа от них.

Принимая медикаменты, надо быть готовым не только к плохому. Понятно, что все имеет обратную сторону. Так сказал один человек, у которого умерла теща и пришлось раскошелиться на похороны.

С известным, хорошо изученным лекарством L-тироксинам все даже проще, если сравнивать с аспирином. При гипотиреозе он однозначно спаситель от многих бед. Тем не менее при лечении им имеется несколько процентов риска побочных эффектов. Однако преимущества лечения им перекрывают риски.

### **Размышлизмы**

- *Настоящее предупреждает, что прошлое еще впереди, если необоснованно бросите пить L-тироксин. Пользуйтесь опытом тех людей, которые уже испытали то будущее, которое вам предстоит.*
- *Начать пить L-тироксин просто, бросить – сложнее, поэтому необходимо соблюдать показания.*

### **Конкуренты L-тироксину и хорошо исследованным препаратам йода**

В медицине теперь кругом врачи-лоббисты, которые носят на груди невидимые таблички типа:

*«Я в кармане у фармацевтической компании».*

*«Я дружу с корпорацией пищевых добавок».*

Ха, но что там бедные доктора, которые часто и вправду верят в то, что рекламируют?

Сам Сильвестр Сталлоне, как пишут, получил за рекламу сигарет пятьсот тысяч долларов вознаграждения. Попробуй потом «укротить» курильщиков! Конечно, они со временем сами «выкашляют» истину вреда табака. В том числе и для щитовидной железы. Точно так же, как кто-то поймет вред от приема непроверенных пищевых добавок йода сомнительных фирм. Что поделаешь, надо быть настороже и в этом.

Времена сегодня такие: подсекут на удочку, и не заметишь...

### **Главные пункты**

- *Инструкции к пищевым добавкам написаны ясно – черным по белому. Но в них обычно не говорится, что пищевая добавка – это часто недостаточно проверенное вещество, чтобы значиться лекарством.*
- *Вам не понадобятся пищевые добавки йода, если вы будете съедать в неделю 400–500 г морской рыбы или йодсодержащих морепродуктов. Так вы вполне обеспечите себя йодом. Данная простая истина обычно замалчивается производителями йодсодержащих пищевых добавок.*
- *Женщинам старше пятидесяти лет йодсодержащие добавки обычно противопоказаны, так как избыток йода может вызвать у них некоторые заболевания: узелки в щитовидной и др.*

Если раньше Религиозные Евангелисты несли по миру Слово Божие, то ныне Апостолы Золотого Тельца – Алчные Денгелисты обзавелись огромными конторами. В них, с устланных коврами сцен, они выступают, важно жестикулируя. Рекламируют новые, плохо проверенные пищевые добавки и лекарства.

Сказано: ржа ест железо, а алчность – душу.

Свои аннотации на биологически активные добавки Денгелисты часто делают такие, что хочется купить их добавки. Они не похожи на аннотации к серьезным лекарствам, которые прочитаешь и подумаешь: кроме вреда, тебе это средство ничего не принесет. Хотя часто все наоборот.

Серьезные аннотации, в отличие от легковесных, обычно предусматривают и *НАИХУДШИЕ СТЕЧЕНИЯ* возможных обстоятельств. Ситуация очень сложна для несведущего.

О Боже, когда же придет время трезво мыслящим Здоровьегелистам, которые помогут обойти все подводные камни на сложном пути к истине? Когда придет время Тиреоидогелистам? Когда кто-то гарантированно защитит легкоранимую «бабочку» на шее у каждого из нас?

Когда же донесут тиреоидогелисты свое слово, от которого зависит здоровье ума и тела, в том числе и через здоровье щитовидной железы?

Ура, уже сегодня я – Мила, некогда сраженная гипотиреозом, доведенная им до стадии развалины, получила силы, чтобы прокричать:

– Докажу всему свету: ни к чему превращаться в подопытного кролика, когда есть проверенное тиреологией! Выявление и компенсация моей болезни щитовидной железы – счастливейшее событие всей моей жизни.

### *Угадайка целительная*

1. *В лечении гипотиреоза не защитят ни деньги, ни связи, а поможет:*

- а) напиток от Бахуса – бога алкоголя;
- б) коктейль из бузины и мухоморов;
- в) Кашпировский – своими установками;
- г) иглорефлексотерапия с распятием иглками, как в Средневековье;
- д) никто: куда ни кинь, всюду кидают;
- е) освобождение от жизни, что долбит, как дятел, по щитовидной железе;
- ж) от L-тироксина вы забегаете, «яко блаженный».

2. *L-тироксин – это:*

- а) игра в русскую рулетку;
- б) шанс на выживание при гипотиреозе;
- в) варево хозяйки избы на курьих ножках;
- г) перспективно – по мнению истерички-предсказательницы Кассандры (сама им лечилась);
- д) образчик достижения тиреологии;
- е) три в одном – бывает по 25, 50 и 100 мкг;
- ж) цена выхода из лабиринта гипотиреоза.

3. Кто назначает L-тироксин:

- а) любой хмырь;
- б) подруга Кота Базилио;
- в) жених Дюймовочки;
- г) первая совратительница;
- д) перевозчик душ умерших;
- е) в США – любой врач.

4. У вас обнаружили гипотиреоз, вы впервые держите в руках упаковку L-тироксина, и вы:

- а) испытываете энтузиазм, который беспределен;
- б) решаете срочно перечитать нашу книгу;
- в) сразу набрасываетесь пить его по принципу «Когда судьба в твоих руках, не ощупывай!»;
- г) совершаете выдающуюся личную глупость, отказавшись от лечения.

5. Рассказавший впервые больному гипотиреозом о L-тироксине – это:

- а) архангел, принесший благую весть;
- б) святое сияние в жизни гипотиреозника;
- в) потрясающе компромиссный человек;
- г) увидевший невиденное, открывший открытое, объяввший необъятное;
- д) сотрудник счастья.

6. Какие проблемы связаны с приемом L-тироксина:

- а) да нет их: преимущества перекрывают недостатки;
- б) пить каждое утро его «Не-вы-но-си-мо!»;
- в) подумаешь, проблема: проглотить таблетку утром – «Пус-тя-ки!»;
- г) золотая простота жизни без лекарств ценится, как лом.

7. К постоянному приему тироксина надо относиться как к:

- а) триллеру – «Ужас, ужас, ужас!»;
- б) пожизненному роману с любимым;
- в) способу не тратиться на виагру для сумасшедшей любви;
- г) отмазу от шантажистов, торгующих пищевыми добавками;
- д) заботе о здоровье, являющейся своего рода сделкой;
- е) воющему волку, у которого из-под носа вырвали добычу.

8. Доза L-тироксина требует коррекции по психологическим и секс-параметрам, если:

- а) дикие вопли вас все-таки по-прежнему нервируют;
- б) вид крови вас все еще волнует по-особому;
- в) ваша кровь все еще киснет в жилах;
- г) банан и огурец вызывают у вас чувство одиночества;
- д) грязные истории все еще не заставляют вас думать о сексе.

9. Передозировка L-тироксина – это:

- а) почти кошунство;
- б) кутеж с лекарствами – роковая пластинка;
- в) проблема устранимая, но вызывает у некоторых тоску по дому;
- г) значит, тушите свет;
- д) то, от чего элементарно избавиться перерывом в лечении.

10. Как избежать передозировки L-тироксина:

- а) помнить: одна и та же доза кому-то как слону дробина, а кому-то – дощица;
- б) не пить его никогда;
- в) дружить с эндокринологом на предмет регулярной проверки ТТГ;
- г) иметь личную бдительность офицера ФСБ;
- д) стать доктором самому себе, чтобы понять, что истинный доктор делает и почему.

### **Заключение**

**Как врачи меня ни лечили, я все равно выздоровела, или Щитовидная железа: славная бабочка, а не моль**

Ух, вот ты какой, мой правильный диагноз через пятнадцать лет от начала болезни и после консультаций двадцати пяти разных врачей-специалистов!

Гипотиреоз, а не двадцать пять других диагнозов!

Я прошла по всем тернистым медицинским тропам не потому, что обожаю шляться по врачам. К счастью, ходить по врачам для меня действительно несмертельно, как для некоторых фантазеров.

Итак, что же я «выходила», что изменилось?

Сравнивать мою жизнь, бедолаги Людмилы Гипотиреозновой, без лечения и с терапией гипотиреоза L-тироксином – это как сравнивать моль с большой экзотической бабочкой. Когда на фоне болезни я не имела Любви из-за асексуальности, Работы – от слабости, Здоровья – по причине неверного лечения, один Мудрец подарил мне надежду, заявив: *«Мила, так будет не всегда».*



Теперь, когда благодаря L-тироксину у меня есть Любовь, Работа и Здоровье, Мудрец мне опять объявил: «Так будет не всегда». Может, я и хрюкнуть не успею, как появится это «не всегда»?

В любом случае L-тироксин будто был послан мне самим небом. Он спас меня, хотя что-то он может изменить, кое-что – нет. Не буду нагнетать страсти, НО...

Любовь моя может закончиться, например, потому, что мужчины полигамны от природы. Увы, когда-то в пироге моей жизни не хватало Любви, шансов иметь дитя. Теперь я Секс-Бомба-Которая-Рванула. Однако, если б я была без теперешней любви, все равно ощущала бы себя Хозяйкой Своей Жизни.

Ура, ла-ла-ла, сейчас, когда я подлечила гипотиреоз, у меня на трудности хватает здоровья и ума!

М-м-м... мой мужчина может уйти?

Ха, при теперешнем моем эндокринном здоровье – переживу. Другой партнер меня элементарно по кусочкам соберет. L-тироксин сделал меня сильнее, оптимистичнее. Кто-то от любовных переживаний съезжится, скукожится, как лопнувший шарик. Или будет длительно беспомощно водить глазами из стороны в сторону. Стоп! Рассудим трезво.

Любовь не удалась? К вашим услугам новый роман! Даже в доме престарелых. Человеку сильному, наполненному гормонами успеха, легко выкинуть из головы переживания. Затем отправить их... э-э-э... по всем известному адресу, сами знаете куда.

Пойдем далее: моя работа. Там столько несправедливостей! Да, но кто сказал, что мир всегда справедлив? Наоборот, там и сям брюзжат:

– Куда катится этот мир? Людишки насквозь прогнили! Кругом крушение устоев и границ. Никогда жизнь не была справедливой, особенно в криминально-мафиозных государствах.

Знаете ли, иные державы умеют высосать все соки из интеллигенции – ослабленной российским йоддефицитом...

Подтверждает это при каждом удобном случае в нашем доме сестрица-психолог.

– Мать Божья, – зудит она. – Люди эгоистичны от природы, склонны к мелочному противостоянию, зависти, вражде. Характер-р-р-р такой нам дан, вот запахло, вот тысяча чертей! Слава богу, характерец такой не у всех, а у некоторых таким бывает от болезни, клянусь спасением души! Вон как Мила преобразилась, когда стала лечить щитовидку...

– Иногда жизнь бывает очень справедлива, – вмешиваюсь я, полная оптимизма, забывшая о былой депрессуре...

Уххх, с тироксином я полна сил, добра, разума, позитивизма, альтруизма и всего такого прочего. Для моей теперь просветленной головы творчество выше быта. На этом и держимся. Это я из-за недиагностированного гипотиреоза не справлялась с работой.

К счастью, L-тироксин сегодня и сейчас дает мне самое главное. Восполнив нехватку гормонов, он повысил мою стресс-устойчивость, которая была очень низкой на фоне гипотиреоза. Он придал мне сил жить и переносить невзгоды.

Теперь я сильная, на мне хоть воду вози.

Следовательно, я могу справиться и пережить потери в любви, работе, здоровье. Все потери вообще. Сумею пережить свою боль, не доходя до крайней степени отчаяния. Того отчаяния, которое было со мной многократно, когда я не лечила «бабочку» на шее. Важно уметь отгонять черные, идиотские мысли. Иначе не выжить!

– Пораженческие мысли загоняй в самый дальний подвал сознания, а ключи от него выбрасывай, – убеждала меня не раз доктор Леди Искренность, изменившая всю мою жизнь правильным диагнозом. Я боготворю ее.

Да здравствуют компетентные врачи!

Кстати, бабочка (а щитовидная – «бабочка» на шее) – символ алхимии и превращений. Да здравствуют такие идеи и «бабочки», которые обращают жизнь к лучшему...

### **Юмористический словарь по щитовидной железе Грековой-Мещеряковой**

*Словарь сообщает больше того, что вам нужно,*

*НО и то, что нужно в тиреологии*

*(в отличие от других словарей).*

#### **А**

**А-А!А!** – способ быть первым в любом словаре, даже тиреологическом, и ужас от осознания тихой эпидемии йоддефицита в России.

**Абсурд медицинский** — мнение о больном, не вмещающееся в черепную коробку, пока ее не перетряхнешь с позиции тиреологии.

**Абсурд тиреологический** — мнение, явно противоречащее тому, что думает на этот счет тиреолог.

**Автобиография лица с гипотиреозом** — история, написанная человеком, не осознающим, что многое, случившееся с ним, – от гипотиреоза.

**Авторитет в тиреологии** — уровень ТТГ; не путать с Точкой Торговли Гамбургерами.

**Ад в тиреологии** — это другие, не знающие тиреологии.

**Аист в тиреологии** — препарат L-тироксин, устраняющий бесплодие от гипотиреоза.

**Академизировать в тиреологии** — душить доступные истины ворохом бумаг с абракадаброй почти китайских терминов – иероглифов.

**Аксиома в научной тиреологии** — нет такой: все построено на доказательствах.

**Активная позиция в тиреологии** — состоит в активном использовании тиреологического вопроса Грековой-Пылаевой при каждой болезни.

**Акцент на тиреологии** — душа речи умных врачей.

**Амбулаторная карта больного с гипотиреозом** — история хождения по мукам недиагностированной болезни.

**Антидепрессант** — лекарство против нехотения, ничегонеделания и ничегонезнания о мире. Это средство может стать еще мощнее с совместным применением гормонов щитовидной железы при гипотиреозе.

**Антихрапин** — слово, будящее читателей нашей книги; антихрапин – тиреоидные гормоны для больных гипотиреозом.

**Апатия** — похожа на перчатку, которую натягивает себе на руку гипотиреоз, душащий энергичную жизнь.

## Б

**Бабочка** — символ алхимии, превращений и форма щитовидной железы, превращающая нас в умных, здоровых или не очень.

**Бассейн** — разбавленная хлорированной водой толпа людей, не сведущих об опасной конкуренции хлора с йодом в щитовидке.

**Беременность** — 1) Радостное и долгожданное событие. В этом счастье может отказать капризная щитовидка. 2) Нерадостное и неожиданное событие. От данной участи некоторых защищает нехватка тиреоидных гормонов.

**Бессонница** — издевательство сна над человеком, мало знакомая лицам с гипотиреозом. Над последними чаще издевается сонливость.

**Беспечность в тиреологии** — сон ума вследствие легкоустраняемого йоддефицита.

**Боль** — сторожевой пес здоровья, который не обучен лаять от проблем щитовидной железы.

**Бормотание о тиреологии** — бормотание, в котором не слышится даже тихого позвякивания правды о значимости щитовидки.

**Бормотание скандированное, замедленное** — печальные особенности речи при гипотиреозе.

**Брак между двумя больными гипотиреозом** — гармоничен, так как оба НЕ хотят секса.

**Брачная ночь у супругов, больных гипотиреозом** — когда двое не хотят одного.

## В

**Вопление** — сопровождаемый громкими визжащими звуками способ комментировать малую значимость тиреологии по сравнению с другими меднауками (возможно, после прочтения нашей книги).

**Влагалищное обследование** — мера наказания (или кайфа – кому как), чаще достающая дам, замученных гипотиреозом. Гинеколог же, проводящий его, думает о чем угодно (ХА-ХА!), но только не о гипотиреозе.

**Врач** — единственный знакомый вам человек, который не знает, как лечить йоддефицит. Остальные все давно пьют йодистые добавки.

**Время** — лучший врач, но не для больного с гипотиреозом, который частенько болеет пожизненно.

**Вундеркинды** — дети родителей, не имеющих йоддефицита.

**Выпасть в осадок в тиреологии** — принять позу как можно ближе к полу, чтобы пережить критику за антинаучные подходы в тиреологии.

## Г

**Гастроскоп** — японское оскорбление, которое приходится проглатывать молча, особенно часто лицам с проблемной щитовидной железой, часто мающимся желудочными коликами.

**Гильотина** — второе лучшее средство от выпадения волос при болезнях щитовидной железы, если их не лечить первым лучшим средством – эндокринными лекарствами.

**Гинеколог** — 1) Разновидность врача, который старается узнать о женщинах как можно больше, а для этого забирается как можно глубже. При этом не думает о щитовидной железе, которая для него слишком поверхностное образование. 2) Врач, греющий зимой руки в самых укромных местах. Нельзя его судить за это строго. Возможно, у него постоянно холодные руки от недиагностированного гипотиреоза.

**Гинекологическое кресло** — представляет собой кривобокую колымагу, более похожую на приспособление для экзекуции. Лихими наездницами на нем чаще приходится быть дамочкам, замученным щитовидной железой.

**Гипотермия** — превращение Принцессы в холодную Лягушку, а Принца в ледяную Жабу, часто из-за происков гипотиреоза.

**Гипотиреоз** — то, что часто лижет щитовидную железу, но кусает другие органы.

Гипотиреоз – «бабочка» щитовидной железы ослаблена; тиреотоксикоз – «бабочка» раздражена.

Гипотиреоз послеоперационный – «бабочка» на шее так разжирела или распоясалась, что ее выдворили хирурги вместе с ее гормонами.

Гипотиреоз тяжелый – это болезнь, при которой состояние тела не позволяет заняться физическим трудом, а состояние ума – умственным.

**Гипотиреозный оборотень** — проявление симптомов гипотиреоза, принимаемых врачами-неэндокринологами за самостоятельные заболевания.

**Глаза маленькие** (микрофтальмия) – зеркало души, уменьшенное гипотиреозом.

**Глупый вопрос** — вопрос, на который родители с йоддефицитом не могут ответить ребенку с йоддефицитом.

**Господь** — создал все из ничего, забыв кое-где добавить в почву йода (на 80 процентов территории России!).

**Голос** — зеркало щитовидной железы.

**Громогласить** — то, что давно пора делать – говорить громоподобным голосом о тихой эпидемии йоддефицита в России.

## Д

**Дебил** — умнее кретина, так как либо пропущен через школу, либо получил добавки йода, правда, поздновато для полного выздоровления.

**Деньги** — то, на что не купишь здоровье, но можно приобрести йодомарин для оздоровливания.

**Депрессия в тиреологии** — существуют две степени, часто встречающиеся при гипотиреозе: 1) В ясный, весенний день вкус любимой шоколадки напоминает пчелиный воск – из-за сопутствующего атрофического гастрита. 2) Мне все равно, что творится вокруг, – апатия, хоть живот режь.

**Дерматология** — лучшая медицинская специальность: пациенты не будят врача среди ночи и никогда не поправятся, особенно если врач не знает болезней щитовидной железы, портящих «кожаные костюмы».

**Детство** — счастливое время, когда кошмары посещают нас только во сне (относится к регионам, не имеющим йоддефицита).

**Диагноз** — заключение, исполняющее пируэт; диагноз эндокринный от неэндокринологов – тройной пируэт.

**Долголетие** — свойство, которым обладают богатые родственники со здоровой щитовидной железой.

**Дурак** — не тот, кто говорит глупости, а тот, кто не замечает, что их говорит, так как часто страдает йоддефицитом.

## Ж

**Женщина** — одновременно яблоко и змея, особенно при гипотиреозе.

**Жизнь** — это единственное, что нам не удастся в жизни, особенно если мы страдаем йоддефицитом или гипотиреозом.

**Закон тиреологический** о широком распространении болезней щитовидной железы есть закон, сколько бы мы его ни забывали.

**Закон джунглей тиреологический:** люди сильные, те, которые без йоддефицита, разделяются со слабыми, имеющими болезни щитовидной железы. Умные, те, которые без йоддефицита и гипотиреоза, разделяются с сильными. А правительство, не осуществляющее йодную профилактику, разделяется со всеми.

**Здоровые люди в России** — это как минимум больные с йоддефицитными заболеваниями, которые еще не знают об этом.

**Здоровье и здоровая щитовидная железа** — это счастье, если счастье для вас не в деньгах.

**Здоровье при скрытой болезни щитовидной железы** — это короткие эпизоды между болезнями.

## И

**Интеллект** — то, что иногда встречается и у других, несмотря на тихую эпидемию йоддефицита, отнимающую интеллект.

**Ипохондрик тиреологический** — больной с патологией щитовидной железы, завещающий похоронить себя рядом с врачом-эндокринологом.

## Й

**Йоддефицит** — отец глупости и мертворождений, родной брат зоба.

**Йоддефицитнобараноголовый** — глупый и упрямый, как баран, пасущийся в йоддефицитной местности.

## К

**Камни преткновения тиреологические** — незнания, что часто лежат на пути к тиреологу.

**Координация движений** — определяется невропатологом как правильное попадание пальцем или пяткой в нос. Мимопопадание в глаз или пах исследующего врача иногда ускоряет диагностику гипотиреодной энцефалопатии.

**Кретинизм** — совсем не ругательство, а печальная врожденная йоддефицитная неспособность не только облагородить свои скудные идеи, но и полное отсутствие идей.

**Культурный кишечник** — действующий по часам, кайфующий без запоров и поносов в зоне оптимального количества тиреоидных гормонов в организме.

## Л

**Лентяй в тиреологии** — человек, который не делает вид, что работает, так как имеет йоддефицит и не понимает, что надо бы делать вид, как все.

**Лицо старообразное** — реклама всего остального при гипотиреозе.

**Лысина в эндокринологии** — вроде бы признак мужской потенции, но она уменьшает шанс доказать это и увеличивает риск выявления гипотиреоза.

**Любовь** — торжество гормонов над интеллектом. С ней возникают проблемы и от нехватки гормонов, растерянных при гипотиреозе.

Любовь, как и гипотиреоз, – болезни. Обе – незаразные.

**Любовь в тиреологии** — второй лучший косметолог, первый при гипотиреозе – L-тироксин.

## М

**Маски гипотиреоза** — гипнотизируют врачей-неэндокринологов до полного забывания ими факта существования щитовидной железы.

**Медицина** — это искусство диагностики на основании патологоанатомических вскрытий, за исключением тиреологии, где все ясно после УЗИ и определения ТТГ.

**Миф тиреологический** — как старый анекдот: всегда найдется кто-то, кто его не слышал.

**Мозг** — орган, уровень развития которого ценят женщины в мужчинах, но не мужчины в женщинах. Однако это не значит, что дамам не надо лечиться от отупляющих гипотиреоза и йоддефицита. Нужно лечиться для себя, а для мужчин играть по-умному в дурочку.

Мозг – наш второй любимый орган, третий любимый – щитовидная железа.

**Мученица** — это жена мученика – мужа с недиагностированным гипотиреозом.

**Мускулистая сила невежества в тиреологии** — нахальное преуменьшение значимости тиреологии, в том числе и для состояния мышц. Обычно бывает следствием незнания тиреологии.

**Мыслеостановка** — внезапная или хроническая остановка мыслительных процессов под воздействием скуки или йоддефицита.

## Н

**Неведение тиреоидное** — безобразно широко распространенная подлянка забвения того, что щитовидная железа – это та, от которой все зависит.

**Невропатолог** — врач, в программу обучения которого входили знания о мозге и отходящих от него штуковинах. Отличительные его признаки – молоточек, которым он постукивает до «дерга», и иголочка, используемая до «ойка». В его комплект не входят руки, прощупывающие щитовидную железу, и язык, спрашивающий о ней. Ему пора задуматься об их приобретении в ситуации тихой эпидемии болезней щитовидной железы и их неврологических последствий.

**Нормальная щитовидная железа** — то, что встречается лишь изредка.

## О

**Образованный в тиреологии человек** — тот, кто знает, где найти то, что он не знает о щитовидной железе.

**Ограниченность медицинская** — надеемся, что медики не настолько ограничены, чтобы не понимать ограниченности своих знаний.

**Омолаживание** — способ старения женщин, получающих L-тироксин.

**Оптимизм тиреологический** — не блеф, потому что действительно почти все болезни щитовидной железы прекрасно лечатся до самой смерти.

**Оптимист в тиреологии** — человек, который может увидеть хорошую сторону в гипотиреозе и других несчастьях ближнего.

**Отпетлировать в тиреологии** — выскользнуть путем лечения L-тироксином из петли атоничного толстого кишечника, затягивающего в пучину запоров при гипотиреозе.

**Отпечатки зубов на языке** — дугообразные кратеры на большом отечном гипотиреозном языке – находка для шпионов и понимающих врачей.

**Отфутболивание по полной программе** — спихотерапия в медицине, когда пациента гоняют по всем специалистам, забыв про тиреолога.

**Ошибаться в тиреологии** — человеческое свойство врачей-неэндокринологов, тогда как прощать ошибки – божественное свойство.

**Ошибочная трансплантация сердца** — факт планирования пересадки сердца больному, страдающему от недиагностированной гипотиреодной дистрофии сердца. Последнюю элементарно вылечили после установки диагноза гипотиреоза. Факт демонстрирует, как далеко могут заводить маски гипотиреоза.

## П

**Память при гипотиреозе** — как милиционер: ей не дозваться, когда нужно.

**Переживший клиническую смерть из-за тиреодного неведения** — будто кошка, упавшая с опасной высоты, но спокойно вставшая на ноги – в заторможенном, апатичном, гипотиреодном состоянии.

**Пессимизм** — это роскошь, которую больные гипотиреозом не должны себе позволять. Хватит им эндокринного депрессняка.

**Подлянка тиреологическая** — много лет мучиться от невыявленной болезни щитовидной железы, которая прекрасно лечится.

**Позвоночник при гипотиреозе** — ослабленная универсальная вешалка по причине слабости поддерживающих мышц.

**Пофигисты тиреологические** — люди, не желающие посещать врачей, охваченные опустошительной апатией, возможно, от гипотиреоза или йоддефицита.

**Правда о врачебных ошибках в тиреологии** — ценная вещь, поэтому будем расходовать ее экономно.

**Признак возможного нарушения функции щитовидной железы** — когда бросаешь плохие привычки, но все равно чувствуешь себя плохо.

**Прошлое при гипотиреозе** — чужая страна; до болезни все было по-другому.

**Психотерапевт** — врач, сводящий с ума словечками, вроде: успокойтесь, расслабьтесь. Зато всегда готов выслушать, кивая, как китайский болванчик. С психологическими проблемами от щитовидной железы не знаком с высокой вероятностью.

## Р

**Разговорчивость** — для кого-то это возрастная болезнь, а для кого-то – следствие тиреотоксикоза.

**Разум при йоддефиците** — в лучшем случае он как наши родители: мы слышим, что они говорят, но не задумываемся об услышанном.

**Реклама пищевых добавок** — когда нам показывают, без скольких добавок можно обойтись. Редкое исключение составляют хорошо проверенные добавки йода.

## С



**Святой** — человек, который знает о тихой эпидемии йоддефицита и рассказывает о ней другим.

**Сглупить в тиреидологии** — недополучить йода.

**Секс** — самый интимный вид спорта, занятие которым усложняет гипотиреоз.

Секс – баловень нейроробики – аэробики для мозга, тренирующей все пять и даже пятьсот пятьдесят пять чувств, если этому не мешают гипотиреоз и другие эндокринные бяки.

Секс – процесс проникновения и принятия с помощью различных выростов и впадин на теле. Такие радости могут ограничиваться не только дороговизной виагры, но и слабенькой щитовидной железой.

**Сексуальная ориентация** — определяется по излюбленному месту проникновения и виду принятия. Наука пока не доказала влияния на нее щитовидной железы. Но авторы не исключают и такое...

**Скандированная речь** — речь футбольных фанатов, доставшаяся и неспортивным гипотиреозникам.

**Слезы при гипотиреозе** — оборонительная жидкость, которой слишком мало.

**Слова** — как кролики плодятся при тиреотоксикозе.

Слова – хамелеоны в эндокринологии: меняют звучание в зависимости от функции щитовидной железы.

**Слягушатиться в тиреидологию** — психологически съежиться и прыгнуть из зоны тиреоидного неведения туда, где есть возможность разобраться с проблемной щитовидной железой.

**Совет сходить к эндокринологу** — не самая мелкая монета, которая имеется в обращении, так как порой эта монета меняет судьбу.

**Сон при гипотиреозе** — когда мечтаешь о каком-нибудь способе начать день, кроме вставания.

**Сон здоровый при гипотиреозе** — сон человека, которому постоянно давно пора вставать.

**Специалист-тиреоидолг** — врач, который, в отличие от других специалистов, не боится других медспециальностей, так как в них проявляются болезни щитовидной железы.

**Стресс** — удары реальности: по голове (по мнению невропатолога); по шее (по мнению тиреолога); по сердцу (по мнению кардиолога); по животу (по мнению гастроэнтеролога); по тому, что ниже пояса (по мнению сексолога).

**Судьба гипотиреозника** — персона, на которую сваливают ошибки, являющиеся следствием нехватки тиреоидных гормонов в организме.

**Счастье гипотиреозника** — пофигизм и плохая память (на плохое – тоже).

## Т

**Талант диагностики болезней щитовидной железы мед специалистами неэндокринного профиля** — это способность делать то, чему их почти никто не учил.

**Тело с гипотиреоидным ожирением** — багаж, который несешь, пока не компенсирован гипотиреоз; чем он тяжелее, тем проблематичнее жизнь.

**Температурный тест при гипотиреозе** — трехкратная фиксация в течение трех дней температуры тела, подобной лягушачьей, свидетельствующая о «хладнокровии» человека и возможном гипотиреозе.

**Тиреоидные гормоны лекарственные** — приемлемый сценарий для того, чтобы вырваться из лап гипотиреоза и других состояний с серьезным прогнозом.

**Тиреоидолог** — не профессия, а диагноз какого-нибудь тиреоидита.

**Тиреоидит острый** — головная боль в шее.

**Точение ляс и перемывание косточек** — величайшие радости жизни, в которых ограничены гипотиреозники из-за особенностей их речи.

## У

**Ум йоддефицитного лица** — способность находить кое-какие оправдания собственной глупости, не включающие ссылки на йоддефицит.

**Умный в тиреологии** — знает, как должно быть, а мудрый – знает, как есть на самом деле.

**Успех эндокринный** — это значит успеть обследовать щитовидную железу до того, как ее болезни распустят невидимые клешни в теле и душе.

**Учебник по тиреологии популярный** — наша книга, которая непрерывно открывает Америку на эндокринных просторах.

**Ученый-тиреоидолог** — это человек, который в тиреологии в чем-то почти уверен.

## Ф

**Факт в тиреологии** — это отвердевшее мнение о щитовидной железе, иногда оборачивающееся очередным мифом.

**Фанатик в тиреологии** — человек, который во всем видит проблемы от щитовидной железы.

Фанатик в тиреологии – человек, который делает то, что, по его мнению, делал бы Бог, если бы знал ситуацию с йоддефицитом на Земле.

**Фармаколог в тиреологии** — один – изобретатель, например L-тироксина Берлин-Хеми; два фармаколога – фирма, например «Берлин-Хеми»; три фармаколога – монополия.

**Философский подход к болезням других в тиреологии** — это искусство переносить чужие несчастья, сочетающееся с тиреоидным неведением.

**Фортуна йоддефицитная** — гражданка Кураж.

## Х

**Хаос тиреологический** — это порядок, который не понятен лицу с тиреологическим неведением.

**Хождение по поликлиникам, где процветает тиреологическое неведение** — словно перетаскивание своих костей с одного кладбища на другое.

## Ч

**Черепашка тиреологическая** — лицо с нелеченым гипотиреозом под гадким панцирем тиреологического неведения.

**Чудо L-тироксина при гипотиреозе** — ситуация, когда Бог побил собственные рекорды в медицине.

## Ш

**Шанс почти для каждого** — правда-матка, которую мы резали в нашей книге ради здоровья щитовидной железы.

**Школа в йоддефицитном регионе** — это место, где шлифуют булыжники из-за отсутствия алмазов.

**Шутка в тиреологии (хорошая тиреологическая шутка)** – не изобретение, а открытие.

## Щ

**Щитовидная железа** — прекрасная, но непредсказуемая бабочка – любительница йода, угнездившаяся на шее. В условиях йоддефицита превращается в моль, способную многое «скушать» в организме.

## Э

**Экзамены по эндокринологии в медвузе** — почти единственная возможность что-то знать по тиреологии, хотя бы несколько дней.

**Эксперт в тиреологии** — человек, который больше уже не думает о тиреологии, – он все о ней знает.

## Ю

**Юмор в тиреологии** — примерно такое же тайное и интересное дело, как секс.

Юмор в тиреологии – черта богов в тиреологии, за которую могут дать и медаль и «пендаль» от верховодящих в тиреологии.

Юмор в тиреологии – это способность видеть третью сторону медали в эндокринологии.

Юмор в тиреологии – серьезность йоддефицитного кретинизма, скрывающаяся за шуткой в отношении к нему.

**Юность и тиреология** — гейзер возможностей, ограничиваемый йоддефицитом и зобом.

## Я

**Явка к тиреологу** — строго добровольный приход туда, куда попасть пока сложно.

**Явное в йоддефицитной ситуации** — окно в неясное, в которое мало кто заглядывает, а зря — там важная суть.

**Ягодичный подход в тиреологии** — образ мыслей некоторых врачей, считающих, что если щитовидная железа не прощупывается, значит, она здорова и ее обследование — лишнее.

**Язык** — малоизвестное зеркало дефицита тиреоидных гормонов.

**Язык при гипотиреозе** — большой, с отпечатками зубов, плохо подвешенный. Он слишком важный вещдок, чтобы доверять его только стоматологам.

**Яичники** — не только сами «стреляют» гормонами, но являются и мишенью, по которой бьют разные гормоны, включая тиреоидные.

**Ясность в тиреологии** — настолько очевидна, что путается надводная и подводная части айсберга болезней щитовидной железы.

## Л

**Л-тироксин** — средство превратить апатичную, злую и больную судьбу при гипотиреозе в бодрую, добрую и здоровую.

Л-тироксин — малая цена выхода из лабиринта гипотиреоза и других мрачных состояний.

**Л-тироксин при гипотиреозе** — лекарство, позволяющее перенести больным операцию под названием жизнь.

**Автор:** Татьяна Грекова, Надежда Мещерякова

**Издательство:** Центрполиграф

**ISBN:** 978-5-227-04029-9

**Год:** 2013

**Страниц:** 224