



**Основная задача** органа, внешне напоминающего бабочку, – вырабатывать гормоны тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), которые контролируют работу всех клеток нашего тела. Когда их слишком мало или слишком много, начинаются болезни.

Выработку Т3 и Т4 регулирует тиреотропный гормон (ТТГ). Он образуется в гипофизе. Как только щитовидка начинает лениться, он усиленно выделяется, стимулируя ее прийти в норму. Когда же щитовидная железа работает чересчур активно, уровень ТТГ падает. При разбалансированности этого механизма и появляются проблемы.

### **Гипотиреоз – болезнь распространенная**

Вот картина, в которой многие узнают свое состояние. Постоянно хочется спать, голос немного охрип, кожа сохнет, невзирая на то, что вы не жалеете средств на уход за ней, волосы секутся и усиленно выпадают. Или другие симптомы: мерзлявость даже жарким летом, рассеянность, малокровие, хронические запоры, частые простуды, нарушения менструального цикла.

Все это отличительные черты гипотиреоза, наиболее ча-

Татьяна Агушина

## Орган-бабочка

*Щитовидка весит всего 20 граммов, но имеет огромное значение для нашего настроения, работоспособности, внешнего вида. Гормоны, которые она вырабатывает, поистине всемогущи. В отличие от болезней других органов, проблемы со щитовидкой всегда решаемы, а многих из них можно просто избежать*



стого диагноза при проблемах со щитовидкой. При этом заболевании щитовидная железа вырабатывает недостаточно гормонов, и обмен веществ замедляется. Гипотиреоз наблюдается у 2–10% взрослых, причем многие об этом даже не подозревают, списывая дискомфорт на переутомление и стресс.

Важно не ждать, что симптомы пройдут сами, а пожаловаться терапевту, который назначит анализ крови из вены на ТТГ. Если показатель не уложится в норму (от 0,4 до

4,0 мМЕ/л), врач даст направление к эндокринологу. Тот назначит дополнительное обследование крови на уровень гормонов Т4 и Т3, а также другие обследования.

Но если ТТГ в норме, анализ на гормоны Т4 и Т3 не нужен. Перепроверять уровень ТТГ имеет смысл не раньше, чем через полгода: он меняется медленно.

### **«Я боюсь гормонов»**

При гипотиреозе врач назначит заместительную терапию

гормоном тироксином. Его принимают ежедневно, без перерывов, утром натощак, не позже, чем за 30–40 минут до завтрака, запивая водой.

Некоторые женщины, желая похудеть или панически боясь гормонов, пьют тироксин в меньших, чем предписано, дозах. Это совершенно бессмысленно: в таком случае лечение пройдет впустую. Но и передозировка опасна: может развиться медикаментозный тиреотоксикоз.

Но тем, кто принимает препараты с эстрогенами или тестостероном, оральные контрацептивы, противосудорожные средства, антидепрессанты, препараты железа, сои и кальция, может потребоваться коррекция дозы тироксина: все перечисленные лекарства нарушают его усвоение.

### Поможет ли БАД?

Эндокринологи очень плохо относятся к всевозможным биодобавкам для щитовидки. Ни одна из них не прошла современных клинических испытаний, и специалисты не располагают точными и достоверными сведениями о механизме их действия. Более того, зачастую неизвестно

даже, какие ингредиенты и в какой дозировке входят в препарат. Поэтому неудивительно, что любители БАДов часто попадают к врачу с запущенными проблемами.

Фитотерапия, любимая многими, тоже не выход. Влияние трав на выработку гормонов исследовано плохо, здесь много противоречий и неясностей. Например, травники считают, что шалфей, хмель, люцерна и кориандр содержат фитоэстрогены, способные снизить уровень тироксина в крови. Но эндокринологи не согласны: на течение болезни не влияют ни чай с шалфеем, ни мясо с кориандром.

### Травы для спокойствия и тонуса

Нормализовать уровень гормонов может только заместительная гормонотерапия. А вот уменьшить неприятные симптомы, сопровождающие гормональный сбой, с помощью натуральных средств можно.

Чай с мелиссой и мятой, ромашкой, лепестками розы – неплохое успокоительное и антидепрессант. Пара капель настойки женьшеня или стевии отвар боярышника – природные стимуляторы.

Чернослив и курага облегчают работу кишечника (гипотиреоз часто вызывает запоры). Брусничный морс и чай с брусничными листьями слегка уменьшают отечность.

### Йод – главный элемент для щитовидки

Для нормального производства гормонов щитовидке нужен йод – примерно 150–200 мкг в день. Но в большинстве регионов России (тех, что далеко от моря) с едой и водой можно получить только 40–60 мкг. Значит, дополнительный йод нужен практически всем.

Самое простое решение – заменить обычную соль на йодированную (в 1 г такой соли содержится 40 мкг йода). В сутки мы съедаем 5–10 г соли (это 200–400 мкг йода). Вычитаем 50–70%, которые теряются при жарке и варке, и получаем те самые недостающие 100–200 мкг в сутки. «Перейодироваться» таким способом невозможно, даже если вы пересаливаете пищу: безопасной считается доза йода до 500 мкг в день.

Сейчас соль йодируют йодатом калия, более стабильным, чем йодид калия. Поэтому срок годности такой соли возрос с 3 до 9–12 меся-

цев, даже хранить ее теперь не обязательно плотно закрытой.

### Солнце: враг или друг?

Распространено мнение, что при проблемах со щитовидкой загорать и вообще отдыхать на южных курортах противопоказано. Однако убедительных данных, подтверждающих вредное влияние ультрафиолета на щитовидную железу, нет. В северных и южных странах уровень заболеваемости гипотиреозом примерно одинаковый. Так что загорайте на здоровье, но разумно и только в утренние часы, пользуйтесь солнцезащитными средствами, не забывайте принимать назначенные врачом таблетки – и ваш отдых на уровне тиреоидных гормонов никак не скажется.

А вот в случае гипертиреоза (когда гормонов выше нормы и обмен веществ аномально ускорен) о жарких пляжах и дальних перелетах действительно лучше забыть, прежде всего из соображений заботы о сердце. Ведь при этом заболевании оно испытывает повышенную нагрузку.

Однако избегать отдыха на жарких курортах актуально до тех пор, пока не нормализован