

Все проблемы – **ОТ** щитовидки?

Внешне она похожа на бабочку, а называется щитовидной: хрящ, на котором расположена железа, по форме действительно напоминает щит. В народе бытует устойчивое мнение, что все проблемы в организме связаны с нарушением работы щитовидной железы, особенно у белорусов – из-за черновыльскай катастрофы, недостаточнага содержания йода в почве и продуктах. Интернет напoлнен противоречивой информацией и жуткими картинками – фотографиями людей с изуродованной зобом шеей, сомнительными способами самолечения. Что в ней правда, а что мифы, поможет разобраться врач-эндокринолог Минскаго горадскога эндокрыналагическаго дыспансера **Наталья Романова**.

– Щитовидная железа самая большая в эндокринной системе человека. Она влияет на работу многих органов и на все виды обмена в организме. Основной из гормонов щитовидной железы – тироксин. Он вырабатывается постоянно, а сама "щитовидка" начинает работать ещё до нашего рождения – с 15-17 недель внутриутробной жизни плода. Именно поэтому с первых дней беременности, а ещё лучше, во время подготовки

к ней, будущей мамочке очень важно сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы. Проблемы, связанные с работой этого органа, часто являются причиной невынашивания беременности на ранних сроках.

Дефицит гормонов щитовидной железы мамы скажется на развитии ребёнка и на формировании тех тонких структур мозга, которые отвечают за его интеллект.

Повод для обследования

"Худею (полнею), лысею, потею, плачу, раздражаюсь, нервничаю". С такими жалобами часто приходят на приём к эндокринологу пациенты, убеждённые, что все их проблемы связаны со щитовидкой.

Если УЗИ подтверждает, что щитовидная железа увеличена (допустимая норма объёма – до 18 см³ у женщин и до 25 см³ у мужчин) или есть узел, это ещё не повод для паники.

Чтобы определить, в чём проблема недомаганый, нужен биохимический анализ крови с определением уровня тиротропного гормона (ТТГ). Его вырабатывает гипофиз в ответ на работу щитовидной железы. Эти два органа работают в системе по механизму обратной связи. Если ТТГ в норме (0,4 – 4,0 мМЕ/л), все иные показатели не имеют клинического значения и дальнейший поиск диагноза не требуется. И главное: результаты анализа требуют интерпретации врача-эндокринолога. Не занимайтесь самостоятельным диагностированием, не теряйте время! Нет нарушений функций щитовидной железы (а это легко определить по уровню ТТГ), значит, надо обследовать другие органы. Дело в том, что схожие симптомы есть у многих заболеваний, нельзя всё списывать на "щитовидку".



Гипотиреоз

Это состояние, обусловленное длительным, стойким недостатком гормонов щитовидной железы. При этом уровень ТТГ по принципу обратной связи между гипофизом и щитовидной железой будет выше нормы.

Симптомы

Усталость. Раздражительность. Депрессия, плохое настроение. Забывчивость. Выпадение волос. Прибавка в весе при таком же питании и физических нагрузках, что и прежде. Зябкость. Отеки. Зоб. Запоры. Мышечная слабость, судороги.

Не у всех пациентов при гипотиреозе подобные признаки. Это зависит от индивидуального восприятия своего состояния, скорости развития заболевания и от возраста. Бывает при ТТГ 10 человек называет все классические симптомы, у другого при показателе, в десять раз превышающем норму, жалоб нет. При этом видно, что состояние у него, как говорят, "поднять – подняли, а разбудить забыли".

Единственное возможное лечение при гипотиреозе – это гормональная терапия для поддержания в организме содержания тиреоидных гормонов. Некоторые пациенты боятся принимать тироксин.

Это ещё один из наиболее распространённых мифов-страшилок: "от гормонов полнеют, они вызывают привыкание и плохо влияют на сердце".

На самом деле, полнеют от недостатка гормонов и, если нормально подобрана доза заместительных, вышеперечисленные признаки, в том числе и лишний вес, должны уйти. Но то, что не было связано со "щитовидкой", останется.



Зоб

Увеличение щитовидной железы бывает трёх степеней:

■ **нулевая** – не видно и по УЗИ размер щитовидки в норме;

■ **первая** – зоб не виден, но пальпируется;

■ **вторая** – пальпируется и виден на УЗИ.

Диффузный зоб – простое увеличение щитовидной железы. **Узловой зоб** – образование размером от 10 мм и более.

Размеры узла никак не влияют на самочувствие, качество и продолжительность жизни. При этом и узел небольшого размера может нести в себе какие-то атипичные клетки. Развеять сомнения могут только результаты цитологии. Врач-эндокринолог не может определить "на глаз" состояние узла. Пункционная биопсия – следующий шаг и наиболее достоверный метод, по которому можно отличить доброкачественное образование от онкопатологии. Не каждое образование обязательно рак. Это может быть атипия, которая предшествует онкологии, и своевременные меры позволяют сохранить и качество жизни, и саму жизнь.

Гипертиреоз

Вызван избытком гормона щитовидной железы – тироксина. Уровень ТТГ при лабораторном исследовании будет ниже нормы.

Симптомы

Нервозность. Раздражительность. Бессонница. Потеря веса. Потливость. Непереносимость жары. Учащённое сердцебиение, аритмия. Частый стул. Зоб. Блеск глаз, "гневный" взгляд, экзофтальм. Выпадение волос.

Это заболевание трудно не заметить и перепутать с другим. Человек теряет вес даже при повышенном аппетите, у него круглые сутки учащённое сердцебиение из-за высокого уровня гормона в крови, а не от того, что поволновался или ускорил шаг. Часто на фоне болезни подвергается изменениям клетчатка глаз, взгляд становится напряженным, главное яблоко может выпирать наружу. Заболевание требует лечения у эндокринолога. Но некоторые люди предпочитают заниматься самолечением, становятся жертвами недобросовестных "целителей".

Если при гипотиреозе янтарные бусы, лапчатка, всевозможные мази и настойки – всё то, чем рекомендуют "лечиться" в народе, – просто бесполезно, то при гипертиреозе может принести вред.



Питание и витамины

200–250 мг йода в сутки – норма для жителей Беларуси. Это сложившаяся веками, генетически сформированная норма, которую не нужно увеличивать.

Но придерживаться здорового питания стоит. Надо хотя бы раз в неделю есть рыбу, налегать на грецкие орехи, гречку.

Негативно на щитовидную железу влияют частые инфекционные простуды. Чаще заболевают и медленнее выздоравливают курящие, в том числе и так называемые "пассивные" курильщики, вынужденные терпеть рядом тех, кто курит при них.

Узловые образования чаще обнаруживают у женщин, особенно после 40 лет. У мужчин – значительно реже. Наличие узловых образований или кистозных с жидкостным наполнением до 1 см – признак естественного старения женского организма. Это повод не для паники, а для консультации с врачом и дальнейшего наблюдения. Как правило, раз в год. Эндокринология вообще наука неторопливая: лучше тщательно продиагностировать, получить консультацию квалифицированного специалиста-эндокринолога, а через некоторое время перепроверить результат, чем сгоряча принимать какие-то радикальные решения.

Подготовила
Анна МАСЛЯКОВА.