

Усталость, отеки, лишний вес, проблемы с сердцем – эти симптомы могут быть признаками самых разных заболеваний. Человек может даже не догадываться, что причина его заболевания кроется в маленьком органе на шее, который играет ключевую роль в работе всех систем организма.

Как вовремя распознать сбой, почему женщины страдают от болезней щитовидной железы в четыре раза чаще мужчин и что делать, если диагноз уже поставлен? Об этом мы поговорили с главным внештатным эндокринологом минздрава Архангельской области Марией Александровной Старцевой.

Почему щитовидная железа управляет всем организмом

Щитовидная железа обеспечивает функционирование всего организма. Ее основная задача – поддерживать основной обмен, то есть обеспечивать организм энергией.

— Гормоны щитовидной железы относятся к самым древним гормонам, — объясняет Мария Александровна. — Если тот же инсулин разный у животных и человека, то гормоны щитовидной железы одинаковые у всех. Их роль для организма можно сравнить с дровами для печи — они обеспечивают основной обмен.

Базовый обмен веществ не может избирательно влиять только на кожу или только на почки. Он затрагивает все системы. Поэтому, когда гормонов мало, возникают симптомы, которые отражают замедление этого процесса: отеки, сбои в работе сердца, слабость. И все это выглядит очень неспецифично.

Существует важное правило: врачи никогда не лечат патологию щитовидной железы без анализов, потому что подобные жалобы при внимательном опросе можно обнаружить у многих людей, даже здоровых.

Две крайности: недостаток и избыток гормонов

Если щитовидная железа вырабатывает мало гормонов — это гипотиреоз. Если слишком много — тиреотоксикоз.

Самая частая причина гипотиреоза — аутоиммунное поражение щитовидной железы, так называемый аутоиммунный тиреоидит. Также к недостатку гормонов могут привести операция на щитовидной железе или терапия радиоактивным йодом.

Симптомы гипотиреоза неспецифичны: слабость, отечность, склонность к запорам, человек быстро мерз-

Маленький орган с огромной ответственностью

Врач — о том, почему сбой в работе щитовидной железы влияет на весь организм



Ирина Лешукова

нет, быстро устает. Утренняя слабость или ощущение разбитости могут быть у многих женщин и без гипотиреоза. Поэтому пациенты часто ищут у себя это заболевание, но оно подтверждается далеко не всегда.

Кстати, выпадение волос, которое многие связывают с щитовидной железой, при гипотиреозе имеет очень специфический характер. Потеря волос на голове для этого заболевания не характерна.

Тиреотоксикоз — обратная история. Сначала люди воспринимают избыток гормонов даже хорошо, особенно женщины: они худеют, при этом едят то же самое, потому что основной обмен ускоряется. Появляется блеск в глазах, живость в движениях.

Но со временем гормоны начинают активно влиять на сердце. Щитовидная железа — самый кровоснабжаемый орган в организме. Сердце работает в два—три раза быстрее нормы, возникает тахикардия. Это может привести к сердечной недостаточности и другим серьезным проблемам. Тиреотоксикоз обязательно нужно лечить.

Профилактика йододефицита и питание

В Архангельской области есть районы с дефицитом йода, но не в самой столице Поморья. В свое время Эндокринологический научный центр провел картирование области. Дефицит выявлен не во всех округах нашей области, например эндемичны Каргопольский, Вельский, Верхнетоемский.

— Йод в виде таблеток как индивидуальная профилактика нужен детям, подросткам, беременным и кормящим, — рассказывает Мария Александровна. — Всем остальным достаточно просто

использовать в пищу йодированную соль. Никакого йодированного хлеба, йодированного молока не нужно. Соль — самый удобный продукт, ее не передозируешь, а едят ее все.

Специальных продуктов, которые полезны или вредны для щитовидной железы, не существует.

— Вы не съедите столько крестоцветных овощей, чтобы получить какую-то патологию, — говорит врач. — Конкретно на щитовидную железу плохо влияет курение. Все остальные утверждения о вреде или пользе определенных продуктов не имеют научного обоснования.

Как вовремя заподозрить проблему и что делать дальше

При прохождении диспансеризации терапевт обращает внимание на многие показатели. Отеки, стойкое повышение давления, анемия, изменения пульса — все это может стать поводом для более глубокого обследования, в том числе для проверки функции щитовидной железы.

Скрининговым методом УЗИ щитовидной железы не является. Единственный анализ, который нужно сдать, чтобы оценить функцию железы, — это тиреотропный гормон (ТТГ). Если есть изменения, тогда врач назначает дальнейшее обследование.

Кстати

TAKZDOROVU.RU — официальный портал Минздрава России, где вы найдете актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни. Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную информацию, подтвержденную современными исследованиями.

— Если у вас есть родственники с заболеваниями щитовидной железы, можно один раз в жизни сдать анти-ТПО (*тиреоидная пероксидаза*). — **Прим. авт.** — и понять, есть ли склонность к аутоиммунному процессу, — советует эндокринолог. — Человек с ними рождается, они сдаются один раз в жизни.

Женщины болеют заболеваниями щитовидной железы в четыре раза чаще мужчин. Критические периоды: половое созревание, беременность, послеродовой период и менопауза. Тем, кто планирует беременность, лучше обследоваться заранее — сдать ТТГ до зачатия. Если гипотиреоз уже выявлен, это не повод отказываться от материнства. Достаточно принимать назначенную заместительную терапию — утром за 30–40 минут до еды выпить таблетку натошак. Это не катастрофа и не повод для отчаяния. Препараты недорогие, а эффект от лечения — полноценная жизнь и возможность иметь здоровых детей.

Гипотиреоз не помешал мне стать мамой

Екатерине было 32 года, когда она и ее муж решили, что пора становиться родителями. Шли месяцы, а беременность не наступала. Обследования у гинеколога не выявляли серьезных нарушений, но причина оставалась неясной.

— Я уже отчаялась, — вспоминает Екатерина. — Врачи говорили, что у меня все в порядке, а беременности не было. Я переживала, думала, что, возможно, нужно ехать в специализированную клинику в другой город. Но решила сначала проверить здоровье до конца — может, проблема во мне?

Терапевт, к которой она обратилась, заметила неспецифические, но настоящие признаки: постоянную усталость, отеки, чувствительность к холоду. Назначили анализ на ТТГ. Результат показал гипотиреоз.

— Я испугалась, когда узнала, что таблетки придется пить всю жизнь, — говорит Екатерина. — Думала, что это какая-то катастрофа. Но эндокринолог объяснила: ничего страшного, просто нужно восполнять то, чего организму не хватает.

Ей назначили заместительную терапию. Через несколько месяцев уровень гормонов пришел в норму, и вскоре тест показал долгожданные две полоски.

— Все время беременности я принимала препараты, боялась, что это навредит ребенку. Но врачи сказали: это жизненно необходимо, иначе беременность может прерваться. Я родила здоровую дочку, сейчас ей уже два года.

Сейчас Екатерина продолжает принимать лекарства. Говорит, что привыкла и не считает это проблемой.

— Тем, кто боится пожизненного приема таблеток, я бы сказала: это не страшно. Страшно — остаться без помощи, когда организм сам не справляется. Лучше пить одну таблетку утром, чем мучиться от слабости и отеков и не знать, в чем дело, — говорит Екатерина.

Щитовидная железа — маленький орган с огромной ответственностью. Когда она работает правильно, мы ее не замечаем. Но при малейшем сбое страдает весь организм.

Слабость, отеки, изменения веса, проблемы с сердцем — повод обратиться к терапевту и попросить направление на анализ ТТГ. Особенно внимательными стоит быть женщинам, планирующим беременность.

Гипотиреоз успешно корректируется. Одна таблетка утром — и организм получает необходимое. Не игнорируйте сигналы своего тела. Своевременная диагностика может изменить жизнь к лучшему.

Министр здравоохранения Поморья Дмитрий Богданов напомнил, что регулярная диспансеризация позволяет выявить заболевания на ранней стадии, даже если они протекают бессимптомно. Своевременная диагностика помогает начать лечение вовремя, избежать осложнений и сохранить качество жизни.

— Пройти диспансеризацию может каждый житель Поморья бесплатно по полису ОМС в своей поликлинике по месту прикрепления. Взрослые до 39 лет — раз в три года, с 40 лет — ежегодно. Также для всех доступны профилактические медицинские осмотры, — прокомментировал Дмитрий Богданов. — Записаться на диспансеризацию можно через портал «Госуслуги», в своей поликлинике или через контакт-центр 122, чат-бот которого также есть в мессенджере МАХ. Прохождение осмотра не займет много времени, но главное — поможет сохранить здоровье и вовремя заметить проблему.

Охват населения профилактическими медицинскими осмотрами и диспансеризацией — одно из ключевых направлений национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».