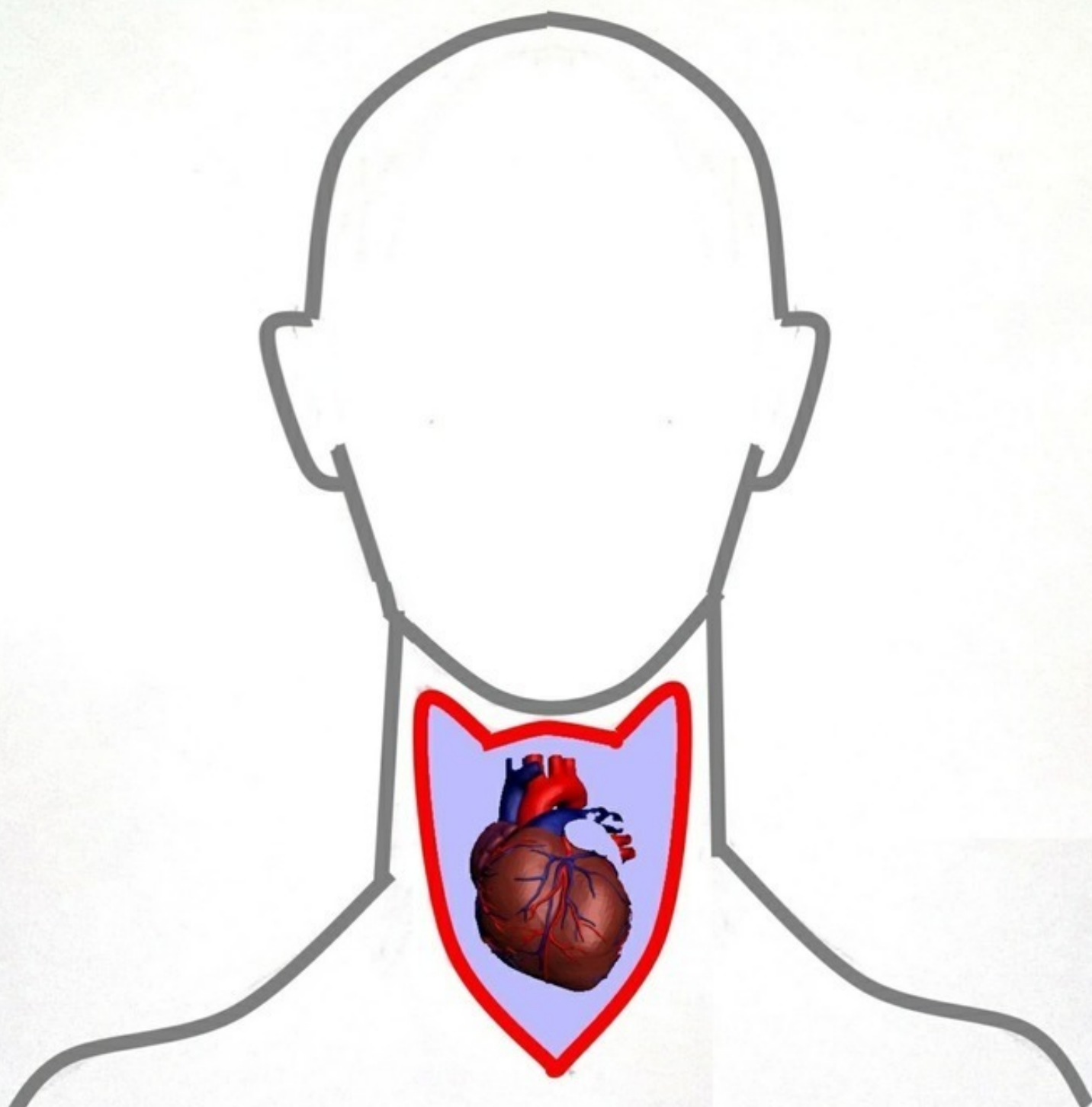


Артур Байков

# *Ваш щит здоровья*

Личный опыт врача, или О проблемах щитовидной  
достаточности



Артур Байков

**Ваш щит здоровья. Личный  
опыт врача, или О проблемах  
щитовидной достаточности**

«Издательские решения»

**Байков А.**

Ваш щит здоровья. Личный опыт врача, или О проблемах щитовидной достаточности / А. Байков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-835571-4

Как избавиться от лишнего веса, как улучшить обмен веществ, работу сердца и печени? На все вопросы — один ответ: надо улучшить функцию щитовидной железы. Как это сделать практически — подскажет личный опыт доктора, его тщательное расследование причин, анализ и личные наработки.

ISBN 978-5-44-835571-4

© Байков А.  
© Издательские решения

# Содержание

Мотивы	6
Симптомы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ваш щит здоровья  
Личный опыт врача, или О проблемах  
щитовидной достаточности**

**Артур Байков**

© Артур Байков, 2018

ISBN 978-5-4483-5571-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## МОТИВЫ

Я бы, наверное, никогда в жизни не решился написать эту книгу, если бы случайно пару лет назад не поймал себя на мысли, что меня это тоже касается, моя походка при подъеме по лестнице стала напоминать стариковскую. С этим вопросом я уже успешно справился, разобравшись в причинах, но вот мои знакомые из числа пациентов попросили весь мой опыт собрать в книжку. А почему бы и нет, если это еще кому-то принесет пользу.

Почему я, человек, который всегда занимался спортом и туризмом, и раньше мог легко присесть на одной ноге, вытянув другую ногу пистолетиком вперед, в какой-то момент стал с трудом подниматься по ступеням с помощью двух ног да еще двух рук.

Лишний жир в подкожной клетчатке появился давно, и согнать его с каждым годом было все труднее, но теперь он почему-то стал просто таять на глазах. Что также весьма успешно удается моей супруге.

Уже лет шесть назад у меня стали появляться разные вопросы. Откуда эта слабость в ногах? Откуда взялась эта мерзлявость в коленях? Откуда берутся беспричинные головные боли, и еще бог знает что?

Эти симптомы остро стали меня беспокоить где-то в возрасте 47-ми лет. Теперь все это далеко позади, я считаю, что справился со своими основными вопросами всего примерно за два-три года. Естественно, что я стал уделять этому вопросу значительно больше времени, пришлось, правда, много почитать, поизучать, кое-что посмотреть и проанализировать прежде, чем у меня сформировалось какое-то мнение.

Но теперь открылось нечто. Я обнаружил, что признаки щитовидной недостаточности преследуют меня с далекого детства. И не только меня. Это касается моих детей, близких родственников и знакомых. Эти признаки сопровождали меня и в студенчестве, и в зрелой жизни. Симптомы каждый раз менялись, но сегодня я обнаружил их тесную взаимосвязь. И связывала их щитовидная железа.

Теперь обнаружилось, что из 10 человек, обратившихся ко мне с вопросами по здоровью или за консультацией, у девяти я нахожу симптомы щитовидной недостаточности. Даже у тех, которые бьют себя в грудь и доказывают, что сдавали анализы крови на гормоны и были на консультации врача эндокринолога, который ничего не выявил. И это вторая причина, которая заставила меня взяться за перо, то есть сесть за клавиатуру компьютера. Пришла пора расставить все точки.

Да, действительно, поистине здоровый человек не должен иметь лишний вес, жаловаться на слабость, быструю утомляемость, шаткую походку или беспричинные головные боли.

Что за симптом нестабильности зрения бывает у школьника, – это когда сегодня ребенок не видит, что написано на доске в классе, а завтра на медосмотре окулист находит 100%-ное зрение? Что за симптом дыхательной детской аритмии, когда на вдохе вдруг появляется сердечная аритмия и сердцебиения? Почему в начальных классах ребенок имел нормальные пропорции тела, а в 4-ом классе вдруг превращается в «жирбазу» с округлыми формами? Это мои личные симптомы из детства.

Кстати, эндокринологи не виноваты в том, что не лечат большую часть проблем. Сказать по правде, им просто нечем лечить. Единственная возможность лечения щитовидной недостаточности – это назначить заместительную терапию гормонами. И это все! В их арсенале больше нет никаких лекарств, чтобы повлиять на производство гормонов, или на их усвоение клетками организма. Все остальные лекарства направлены на купирование отдельных симптомов, которые по своему определению не способны повлиять на причину нарушений. А чтобы назначить гормональную терапию, нужны веские основания, подтвержденные биохимическими анализами крови.

Так вот анализы часто ничего подозрительного не показывают. Биохимические анализы крови, как правило, сдают утром натощак, а в это время щитовидная железа еще работоспособна. Слабость приходит через пару часов или вообще к вечеру, а может быть, вообще в другой день или только после перенесенного стресса, поэтому недостаток тиреоидных гормонов нужно мониторить в течение суток, а не только проверять однократно утром натощак. А это сделать практически невозможно.

Хотя сама медицина у нас симптоматическая, а врачи при осмотре собирают симптомы, которые потенциально могут быть проявлениями щитовидной недостаточности, но часто их связывают с издержками в питании или «быстрого роста» детей. И это действительно так. Часто педиатр говорит, что «рост внутренних органов не поспевает за развитием скелета ребенка» и прочее. Да, у детей постоянно меняется потребность в питательных веществах, растущий организм требует все больше пищевых нутриентов, больше воды, ведь для органов внутренней секреции, особенно для щитовидной железы очень важно наращивать производство собственных гормонов и иметь устойчивую гуморальную связь с головным мозгом, главным контролером развития организма. А маленький пациент не успевает быстро изменить свои привычки в питании и питье воды.

И чем может помочь эндокринолог пациенту? Медико-экономические стандарты (МЭС) современной страховой медицины не позволяют это сделать правильно. Официальная медицина не имеет права использовать в своих рекомендациях добавки к пище, даже рекомендации по питанию ограничиваются парой предложений или диета с названием номера стола, который ни о чем не говорит простому обывателю. Единственный способ лечения – это заместительная гормонотерапия, которая также не является панацеей. Потому что назначенная доза гормонов не может быть гибкой, то есть адекватной изменениям окружающей среды. Вот и получается, что врач эндокринолог по факту занимается только лечением далеко зашедших осложнений болезни. А если он констатирует наличие опухолей щитовидной железы, то перенаправляет пациента к хирургам для их удаления. Ну а хирурги, абсолютно никак не влияют на восстановление физиологической функции щитовидной железы. Их работа – борьба с осложнениями.

Даже если у вас в анализах было замечено недостаточное количество тиреоидных гормонов, и вам назначили заместительное лечение, – это еще не означает, что вы станете здоровыми. Заместительная терапия – это костыль, поддержка больного организма. Вам очень сильно повезет, если организм изыщет резервы, и восстановит производство тиреоидных гормонов оставшаяся мизерная часть щитовидной железы, или частично возьмет на себя другой орган внутренней секреции, например, надпочечники. Такое возможно, но крайне редко. Тогда вам посчастливится снизить дозу заместительных гормонов или вовсе отменить их.

К чему может привести обычная практика лечения щитовидной дисфункции, могут показать конкретные примеры.

Мой родственник, перенесший в 2008 году операцию по удалению узлового зоба, спустя пару лет стал инвалидом из-за прогрессирующей полинейропатии, нижнего гемипареза, полной атрофии мышц обеих ног. Я считаю, что это прямой результат хронической щитовидной недостаточности. Хотя он лет десять ходил по врачам без диагноза. Худеть то он начал давно, еще примерно в 1990-ых годах, так что нельзя сказать, что заболевание пришло внезапно. Глядя на него, в голове не укладывается, как такая маленькая щитовидная железа, а точнее ее недостаточность, стала причастной к развитию такого серьезного заболевания. Ну, конечно, не факт, что такой прогноз обязательно сбудется при любом нарушении функции щитовидной железы. Просто удивительно, как такое заболевание могло подкосить человека, озабоченного здоровым образом жизни: правильное питание (с его точки зрения), ежедневная физкультура, закаливание, чтение множества книг на тему здоровья и прочее.

Человек неоднократно обследовался и даже лечился (от чего?) в хороших больницах, и много лет у него ничего серьезного не находили. Даже в далекие 90-ые годы, когда я еще рабо-

тал врачом-урологом стационара, по моей просьбе его обследовали в хирургическом отделении моей больницы на предмет похудения и уменьшения веса – ничего существенного не выявили. Тогда наши предположения остановились на глистах. Но у кого нет паразитов? И он даже что-то потом пил против паразитов, и даже что-то выходило у него с калом, но в вопросе здоровья он далеко так и не продвинулся, пока не случилось нечто: по дороге домой пешком из сада здоровый он просто упал на тропинке. Здоровый с виду мужчина упал на ровном месте. Потом еще много раз падал, споткнувшись на лестнице или просто так без видимой причины.

Этот случай заставил его обратиться к врачам по-серьезному. И так, спустя много лет эндокринологи, наконец-то, выявили у него узловую форму зоба, предложили операцию по удалению части щитовидной железы вместе с узелками. Я сам хирург по специальности, понимал, что это не решит основную проблему. Ведь зоб и гиперплазия щитовидной железы – это результат длительного гипотиреоза. Операция – это борьба с последствиями, а не с причиной заболевания.

Уже тогда я начинал знакомиться с загадочной наукой о клеточном питании – нутрициологией, которую, кстати, студенты-медики в мое время не изучали. Я уже тогда имел информацию о необычном открытии сибирских эндокринологов, которые предлагали при любой патологии щитовидной железы прием трех витаминов антиоксидантов. Я не был специалистом в области эндокринологии, но уже начал активно интересоваться всем новым. Как раз специалисты – нутрициологи (а не традиционные эндокринологи) предлагали больным с дисфункцией щитовидной железы утром пить бета-каротин, днем – витамин С, и вечером – витамин Е. Эффективность данных рекомендаций была достаточно высокой независимо от формы нарушения (гипертиреоз или гипотиреоз), наблюдались стойкие положительные результаты. Об этом я вычитал в журнале «АртЛайф».

Я предложил своему родственнику не торопиться с операцией, а все лето попринимать биологически активную добавку (бад) с комплексом витаминов АСЕвит от компании АртЛайф по 1 таблетке в день. Он принимал бад все три летние месяца подряд, а осенью пошел на очередной прием к врачу. Эндокринолог очень сильно удивилась тому, что у него узлы стали мягкими и появились положительные изменения. Хотя по статистике часто наблюдается появление узлов и уплотнения щитовидной железы именно летом. Я связал это явление с повышенной солнечной радиацией, и как, оказалось, был прав.

Но, не смотря ни на что, операцию не отменили, поэтому через месяц операция все же была выполнена. Я не смог настоять на продолжении консервативного лечения, так как не имел тогда достаточного опыта использования бадов.

Сначала все было как обычно, послеоперационный период прошел нормально, а настоящие проблемы стали появляться позже, спустя пару-тройку лет. Был эпизод, когда он кипятил воду на плитке, и из-за слабости в руках уронил чайник, получил поверхностный ожог кипятком обеих ног на уровне голеностопных суставов. С ожогом мы справились достаточно быстро, раны зажили примерно в течение месяца.

Потом мой родственник стал жаловаться на скованность движений в поясничной области, в ногах. На задней поверхности бедра появились плотные болезненные тяжи толщиной до 2—3 см по ходу седалищного нерва, затем по ходу сосудисто-нервного пучка в подколенной области. Все это четко прослеживалось и прощупывалось, так как мышечной массы на бедрах уже не было. Ноги представляли собой кости скелета обтянутые дряблой, тонкой и очень бледной кожей. Передвигаться по дому или до туалета он стал только с палками. А после 2015 года стал пользоваться костылями. У него стала еще более заметной брадикардия, пульс не более 50 ударов в минуту.

Многочисленные обращения к врачам заканчивались разными диагнозами. В основном предлагали лечить тазобедренный артроз, и остеохондроз позвоночника, и связанный с ним радикулит. Предполагали, что полинейропатия была исходом злокачественного остеоартроза

позвоночника. Естественно, результата это лечение не приносило никакого. К моим рекомендациям продолжить прием антиоксидантов и бадов не было никакого доверия. Хотя как-то летом по моей рекомендации он начал в пищу употреблять небольшие кусочки свежерыкопанного корня лопуха, у нас этого добра полно. Результат оказался неожиданным, сначала покраснели плотные солевые наросты вокруг мелких суставов кистей рук, а затем, спустя 2—3 недели стали просто рассасываться. Но ноги оставались безжизненными.

После очередного тяжелого похода в поликлинику к эндокринологу и анализов ему, наконец-то назначили заместительную терапию гормонами щитовидной железы. Удивительно, что раньше, например, в послеоперационном периоде ему не назначали заместительной гормонотерапии.. Удивительно, но с приемом L-тироксина начался процесс размягчения и рассасывания плотных болезненных тяжей по ходу седалищного нерва и сосудисто-нервного пучка, кожа ног стала приобретать розоватый оттенок. Кровообращение в ногах стало улучшаться.

Примерно в это же время, он, наконец-то сделал для себя открытие, что все проблемы действительно связаны со щитовидной железой. Между тем нельзя сказать, что родственник совсем ничего не делал для оздоровления. Он постоянно тренировался, делал физические упражнения для дыхания, для спины, для ног, принимал назначения врачей и постоянно проводил курсы лечения по рекомендациям разных специалистов, невропатологов, ортопедов из центра Бубновского и т. д.

Наблюдая со стороны за чужими страданиями, в какой-то момент я поймал себя на мысли, что моя походка по ступеням стала напоминать походку моего родственника в начале болезни, пока еще не такую убийственно бессильную, но вот объем мышц бедра уже стал уменьшаться в объеме. Отчасти это было связано с моим двусторонним коленным артрозом, с которым я успешно справился и уже описывал в своей предыдущей книге «СтопАртроз».

## СИМПТОМЫ

В какой-то момент, когда мне захотелось по-подробнее разобраться со щитовидной железой, я стал собирать все симптомы гипотиреоза. Я решил записывать все симптомы щитовидной недостаточности, которые когда-то мне встретились.

У меня получился приличный список:

Лишний вес.

Выпадение волос.

Онемение пальцев ног.

Депрессия, плаксивость, лабильность нервной системы.

Несвязанная речь.

Плохая память.

Слабая способность к обучению.

Аритмия, тахикардия, нарушение ритма сердца.

Кожные проблемы, сухость ладоней.

Общая слабость с утра или после приема пищи, или во второй половине дня.

Сонливость.

Повышенная утомляемость.

Физическое бессилие.

Шаткая походка.

Асимметрия лица, некрасивые пропорции лица и тела.

Атеросклероз артерий, гипертоническая болезнь.

Сосудистая гипотония, низкое артериальное давление.

Слабый тонус вен.

Варикозное расширение вен, геморрой.

Гипоальбуминемия – недостаточность белка альбумина в крови.

Слабая функция печени.

Гипотермия – пониженная температура тела.

Беспричинные головные боли, мигрень.

Брадикардия – редкий пульс.

На самом деле этот список далеко неполный, его можно бесконечно продолжать. Но лучше, чтобы увидеть глобальный масштаб поражения, все-таки классифицировать все симптомы по системам организма.

Здесь и далее во всей книге приводятся общеизвестные научные факты из открытых источников, Интернета, Википедии и других. Википедия – это живая современная энциклопедия, которая указывает на источники информации и быстро дополняется и меняется соответственно течению жизни и новым открытиям. Когда я начинал свои исследования, Википедия была очень консервативной, и приходилось новую информацию черпать по крупицам из различных источников. Теперь я вижу, что и она стала динамично меняться вместе с окружающим миром. По мере возможности я буду указывать источник полученной информации. Все остальное – это мои собственные размышления и умозаключения, мой личный опыт. Вообще, все мои книги – всегда есть мой личный опыт, как в преодолении собственных болезней, так и наблюдения за своими близкими или за обычными пациентами.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.