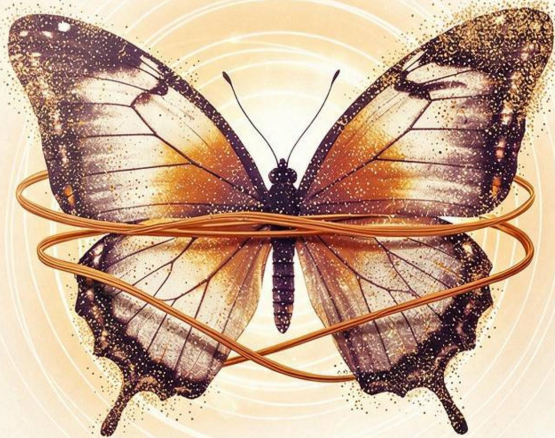
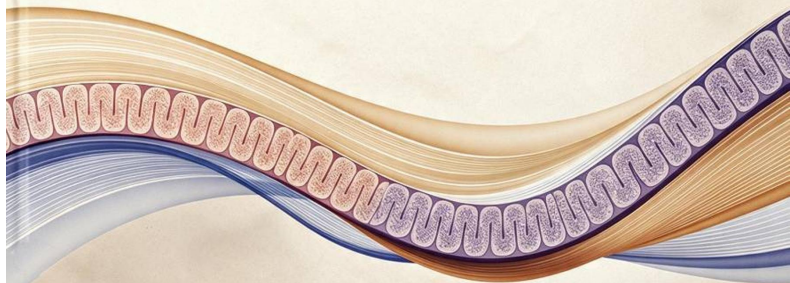




ЩИТОВИДКА

ПОЧМУ ТВОЯ БАБОЧКА
ДУШИТ ТЕБЯ ЗА ГОРЛО



Скворцов Алексей

18+

Алексей Скворцов

Щитовидка. Почему твоя бабочка душит тебя за горло

<https://litres.ru/74423884>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не нудный учебник по эндокринологии. Это разговор с лучшей подругой, которая мучалась от своей же «бабочки» – и выкарабкалась. Здесь анатомия перемешана с матом, метафизика – с биохимией, а психосоматика – с жёсткой инженерией тела. Ты узнаешь, почему щитовидка болит, когда ты молчишь, и как разорвать порочный круг «жрать – страдать – толстеть». Никакой воды: только дерзкие метафоры, чек-листы и 30-дневный план. Хватит быть удобной – стань хозяйкой своего горла. Бабочка расправит крылья, если ты перестанешь её душить. Ты – не диагноз, ты – взлётная полоса. Погнали!

Содержание

Глава	4
Глава 1. Твоя внутренняя бабочка — это не нежное создание, это бензопила	5
Глава 2. Твой личный пульт управления (Гипоталамус-Гипофиз-Тиреоида)	15
Глава 3. Анализы крови — это не магия, это крик души в цифрах	26
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Алексей Скворцов Щитовидка. Почему твоя бабочка душит тебя за горло

Глава

**ЧАСТЬ I: ДИАГНОЗ — НЕ ПРИГОВОР, А ПРИВЕТ
ОТ ТВОЕЙ ЛЕНИВОЙ ЖОПЫ**

Глава 1. Твоя внутренняя бабочка — это не нежное создание, это бензопила

Знаешь, что меня бесит больше всего, когда я забиваю в поисковик «щитовидка»? Эти умильные картинки с розовой бабочкой, которая нежно обнимает трахею. Типа смотрите, какая прелестная железа, как бабочка порхает, все дела. Ага. Порхает. Сейчас я тебе расскажу, как эта «бабочка» может превратить твою жизнь в адский цирк, где ты одновременно и клоун, и зритель, и пожарный, который тушит собственное пламя.

Давай сразу договоримся: мы будем называть вещи своими именами. Твоя щитовидная железа — это не нежный мотылёк, это, мать его, бензопила с синим пламенем, которая висит у тебя на шее. Иногда она издаёт приятный урчащий звук, и ты думаешь: «О, всё пучком, я энергичная и стройная». А иногда она срывается с цепи и начинает рубить всё вокруг: твою психику, твой вес, твой сон, твоё либидо и отношения с мамой. И ты сидишь и не понимаешь, что случилось, а виновата — маленькая железа размером с грецкий орех, которая лежит прямо под кадыком (да, у женщин он тоже есть, просто не торчит, как у мужиков, но поверь, он там).

Итак, где же прячется эта диверсионка? Представь, что ты стоишь перед зеркалом, запрокидываешь голову, проводишь пальцами по передней части шеи, чуть ниже кадыка. Вот там, прямо под кожей, между мышцами, лежит она. Она выглядит как галстук-бабочка — две дольки, соединённые перешейком. Но не обманывайся её безобидным видом. Под микроскопом это миллионы крошечных пузырьков — фолликулов, в которых сидят клетки, похожие на головастики. Эти головастики — тироциты — круглосуточно, без выходных и обеденного перерыва варят главный эликсир жизни: гормоны тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Они как две подруги: Т4 — это старшая, толстая, ленивая, её много, она ходит по крови, а Т3 — младшая, бойкая, активная, она на деле работает в сто раз быстрее, потому что отщепила один атом йода и стала круче.

По сути, твоя щитовидка — это главный диспетчер энергии во всём организме. Представь себе огромный завод, где тысячи станков — твои клетки. Каждую секунду они должны гудеть, искрить, производить тепло, двигать мышцы, переваривать пищу, думать. И чтобы этот завод не встал, нужен кто-то, кто даёт команду: «Добавь газ!» или «Сбавь обороты!». Вот этим диспетчером и является твоя щитовидка. Она постоянно мониторит, сколько энергии нужно сейчас для того, чтобы ты просто дышала, а сколько — чтобы выскочить из маршрутки, когда водитель резко тормозит.

Если этот диспетчер решит, что всё хорошо, он выплёт-

кивает ровно столько гормонов, чтобы ты чувствовала себя бодрой, но не нервной. Вес стоит на месте, волосы блестят, кожа сияет, настроение ровное — ты милая, доброжелательная, готова обняться с миром. Это состояние «бабочка-счастье». Но таких людей я, честно говоря, видела только на обложках глянца, да и те, скорее всего, на фотошопе. В реальности же либо диспетчер засыпает — и тогда ты превращаешься в овощ, либо впадает в истерику — и тогда ты становишься фурией, способной разорвать соседку за то, что она купила такую же сумку, как у тебя.

Давай разберём первый сценарий. Ты просыпаешься утром, а внутри — бетон. Тело будто налито свинцом. Ты не просто не хочешь вставать, ты физически не можешь оторвать голову от подушки. Ты думаешь: «Я просто не выспалась, надо лечь пораньше». Но проходит неделя, месяц, а с каждым днём ты становишься всё более дохлой мухой. Ты приходишь на работу, садишься за компьютер и смотришь в одну точку. Коллеги спрашивают, всё ли в порядке, а ты не можешь собрать мысли в кучу, потому что мозг плавает в каком-то киселе. Тебе холодно, даже если на улице +25, а все вокруг ходят в футболках. Ты натягиваешь свитер, укутываешься в плед, пьёшь чай, но тепло не приходит, потому что твой внутренний обогреватель выключен. Аппетит пропадает, или наоборот, ты начинаешь жрать всё подряд, особенно сладкое и мучное, но вес всё равно ползёт вверх, причём так, будто у тебя под кожей надувают шарики. И самое обидное

— ты идёшь к диетологу, психологу, фитнес-тренеру, а они говорят: «Просто возьми себя в руки, лентяйка». А ты не лентяйка, просто у твоего диспетчера отключили электричество. Это классика гипотиреоза — состояние, когда гормонов мало, метаболизм замедлился до улиточной скорости, и организм решил, что наступил ледниковый период, поэтому надо запастись всё, что есть, и не тратить ни на что лишнее. Волосы начинают сыпаться, кожа становится сухой, как пергамент, и ты выглядишь на десять лет старше. Запоры, отёки, голос становится грубым — и это только видимая часть айсберга. А внутри — депрессия, апатия, желание закрыться в комнате и никого не видеть. Ты становишься тенью себя.

А теперь второй сценарий, зеркальный — когда твой диспетчер перегрелся и орет благим матом. Тогда ты носишься по жизни, как белка в колесе. Ты не спишь ночами, тебе всё кажется, что надо успеть миллион дел, ты берёшься за проекты, заводишь романы, меняешь причёски, путешествуешь, но внутри — постоянная тревога. Ты срываешься на близких по пустякам. Ты чувствуешь, что сердце выпрыгивает из груди, даже когда ты просто лежишь на диване. Ладони потные, глаза выпученные, ты теряешь вес, но не выглядишь здоровой, наоборот, выглядишь как скелет в обтяжку. Ты постоянно ищешь, где бы выплеснуть эту дикую энергию, но она только нарастает. Ещё одна фишка: ты жутко не переносишь жару, тебе вечно душно, а если кто-то закроет форточку — ты готова убить. Твоя кожа становится тонкой, влажной, во-

лосы текут, но самое страшное — это твои глаза. Они становятся безумными, навыворот, как у персонажа из фильмов ужасов. Это гипертиреоз, когда гормонов — завались, и организм работает на износ, сжигая себя изнутри. Ты как машина, у которой залили полный бак топлива и воткнули педаль газа в пол, а тормоза отрезали.

Вот такие две крайности. И большинство из нас сидит где-то посередине, качаясь то в одну, то в другую сторону. А ещё есть такое понятие, как аутоиммунный тиреоидит, или хашимото, — это когда твоя собственная иммунная система, которая должна защищать тебя от вирусов и бактерий, вдруг решает, что щитовидка — это враг, и начинает её атаковать. Представь: твоя армия переходит на сторону противника и начинает бомбить свой же штаб. Идиотизм? Ещё какой. Но это происходит, и никто не знает точно, почему. Теорий — масса: генетика, стресс, грязная экология, вирусы, нехватка витамина Д, переизбыток йода, недостаток селена. Но главное — это твои эмоции. Да-да, я не шучу. Психосоматика здесь рулит на все сто. Потому что щитовидка — это орган, который отвечает за самовыражение, за способность говорить правду, отстаивать свои границы, за творчество и за то, как ты воспринимаешь жизнь.

Помнишь, я говорила про «проглоченные обиды»? Вот это как раз она. Каждый раз, когда ты сглатываешь злые слова, адресованные начальнику или свекрови, когда ты улыбаешься, хотя внутри всё кипит, когда ты терпишь то, что тер-

петь нельзя, — ты создаёшь энергетический затор в области горла. Энергия не может идти ни вверх, к голове, ни вниз, к телу, она застревает, и твоя железа начинает работать неправильно. Она либо сжимается, либо раздувается, либо воспаляется. Твоя «бабочка» буквально пытается достучаться до тебя через боль, через узелки, через гормональный сбой: «Эй, подруга, очнись, ты же не живёшь свою жизнь, ты прогибаешься под других!»

Я это знаю не по книжкам, я это прочувствовала на своей шкуре. Три года я ходила с узелками, анализы скакали как сумасшедшие, я пила таблетки, ходила по врачам, и никто не мог сказать внятно, почему всё это случилось. А потом мне попалась один терапевт, бабушка с железным характером, которая посмотрела на меня поверх очков и сказала: «Деточка, ты дура. Ты боишься жить. Ты боишься сказать, что хочешь быть художницей, а не бухгалтером. Ты боишься расстаться с изменщиком, потому что страшно остаться одной. Ты боишься просить прибавку. Ты всё боишься. Вот твоя щитовидка и боится за тебя, поэтому она и напряжена». И она была права. Я как начала менять жизнь — увольняться, ругаться, спорить, ходить на танцы, — так и узлы стали рассасываться. Совпадение? Не думаю.

Так что давай теперь представим анатомию в картинках, которые ты запомнишь навсегда. Щитовидка — это не просто железа, это дирижёр твоего оркестра. У каждого органа есть своя партия: печень играет на барабанах (чистит кровь),

лёгкие — это духовые (дают кислород), сердце — это ритм-секция. А щитовидка — дирижёр, она задаёт темп. Если она машет палочкой медленно — вся музыка становится тягучей, грустной, похоронной. Если быстро — оркестр срывается в безумный джаз, все играют вразнобой, хаос. Только дирижёр может сделать мелодию гармоничной. И этот дирижёр — ты сама. Через свои мысли, слова и поступки.

Теперь про йод. Ты наверняка слышала, что для щитовидки нужен йод. Да, нужен, но не всё так просто. Йод — это как мука для хлеба. Без муки хлеба не будет, но если ты насыплешь муки в десять раз больше, то вместо хлеба получишь клейстер, который зальёт всю кухню. Так и с йодом: переизбыток так же опасен, как и дефицит. И многие в погоне за здоровьем начинают жрать йодную сетку на пятках, пить люголь, есть килограммы морской капусты, и в итоге получают йод-индуцированный тиреотоксикоз. Организм думает: «О, йода много, давайте жарить гормоны на всех парах!» И ты превращаешься в нервную истеричку. Поэтому не занимайся самодеятельностью. Первым делом — сдай анализ на ТТГ, Т3, Т4 и антитела. Только тогда поймёшь, какую тактику выбрать.

А ещё есть миф, что проблемы с щитовидкой — это навсегда, это приговор, и всю жизнь придётся пить гормоны. Слушай, я знаю десятки людей, которые слезли с таблеток и живут прекрасно. И знаю тех, кто пьёт их десятилетиями и тоже живёт. Это не клеймо. Это просто такой режим, как

чистка зубов или мытьё головы. Если тебе нужен L-тироксин — принимай его, как витаминку, и не парься. Твой организм скажет спасибо, потому что он получит то, чего ему не хватает. Но никогда не ограничивайся только таблетками — это костыль, а не ноги. Настоящее исцеление начинается в голове. Ты должна перестать быть жертвой обстоятельств, перестать ныть, перестать обвинять погоду, начальника, мужа, президента. Ты должна взять штурвал в свои руки. Прямо сейчас, в эту секунду, когда ты читаешь эти строки.

Знаешь, какой самый частый симптом проблем с щитовидкой, о котором все молчат? Это чувство, что жизнь проходит мимо. Ты как будто смотришь на себя со стороны, или вообще не смотришь, а просто существуешь. Ты теряешь интерес к сексу, к хобби, к друзьям. Ты перестаёшь хотеть. А без желания — нет жизни. И вот здесь главный вопрос: что ты сделаешь, чтобы этот орган перестал бунтовать? Будешь дальше есть антидепрессанты и ждать чуда? Или начнёшь разбираться, что конкретно у тебя в горле застряло?

Горло — это ещё и мост между телом и душой. В эзотерике оно связано с пятой чакрой — Вишудхой. Это центр истины, творчества, общения. Когда ты врешь, когда приговариваешься, когда не можешь сказать «нет», когда ты боишься осуждения, твоя Вишудха блокируется. И щитовидка как физический орган этой чакры берёт на себя удар. Она становится комом в горле. Физическим узлом. Я не говорю, что достаточно просто повторять аффирмации «я имею пра-

во», хотя это тоже работает. Я говорю, что нужно пойти на конфликт, если он назрел. Нужно высказать то, что болит. Нужно перестать быть удобной. Потому что быть удобной — это значит быть больной. Ты думаешь, почему у большинства женщин, особенно после сорока, начинаются проблемы с щитовидкой? Потому что они все свою жизнь кого-то кормили, убирали, терпели, а про себя забыли. Организм взбунтовался. Он сказал: «Я тоже хочу жить!».

Так что давай договоримся: с сегодняшнего дня ты не будешь игнорировать свою «бабочку». Ты научишься её слушать. Она не просто болит — она говорит с тобой на языке симптомов. Тяжесть в горле — скажи то, что давно молчала. Дрожь и сердцебиение — перестань бежать за чужими целями. Зябкость — найди что-то, что греет твою душу. Отеки — перестань держать в себе воду обид. Сыпь на коже — выплесни агрессию в спорт, в крик, в танец.

И запомни: не существует одной универсальной диеты или одной волшебной таблетки. Только интегральный подход — тело, ум, эмоции, дух. Ты — это система, сложный биокомпьютер, и щитовидка — один из важнейших его модулей. Если модуль глючит, причина может быть в питании, в стрессе, в неправильных установках. Твоя задача — стать системным администратором своего тела. Перезагружать его, обновлять программы, чистить кэш.

Хватит смотреть на свою шею в зеркале с ужасом. Посмотри на неё с вызовом. Скажи: «Ну что, подруга, мы бу-

дем работать вместе или продолжим воевать?». И тогда ты услышишь ответ. Возможно, в виде успокоившегося пульса, нормализовавшегося веса или внезапного прилива энергии. Главное — начать диалог. Не с врачом, а с собой.

Потому что твоя щитовидка — это не бензопила, это твой внутренний барометр. Он показывает, насколько ты искренна с миром и с собой. И если сейчас стрелка зашкаливает в «шторм» или опускается в «штиль», значит, пора менять курс. И следующая глава как раз про то, как устроена эта система управления — от мозга до каждой клетки. Там будет ещё жёстче и интереснее, потому что мы разберём твой личный пульт управления — гипоталамус, гипофиз и саму железу. Но об этом завтра. А сегодня просто обними себя за плечи — и скажи: «Я справлюсь. Я не овощ, я космический корабль».

Глава 2. Твой личный пульт управления (Гипоталамус-Гипофиз-Тиреоида)

Если ты думала, что щитовидка работает сама по себе, — глубоко ошибаешься. Это как думать, что лампочка загорается от того, что ей просто захотелось загореться. На самом деле за ней стоит целая электростанция, провода, выключатели и, главное, главный рубильник, который находится у тебя в голове. Буквально. В твоём мозгу сидит маленький, но очень наглый дирижёр, который командует всей гормональной симфонией. И его зовут гипоталамус. А рядом с ним — его верный помощник, гипофиз, который, как курьер, бегает с приказами. И только потом уже щитовидка, которая исполняет эти приказы. Если ты хочешь понять, что происходит с твоим телом, надо разобраться в этой иерархии. И поверь, она очень похожа на твои любимые соцсети, так что будет легко запомнить.

Представь, что твой организм — это огромная корпорация, а ты — её генеральный директор. У тебя есть офис в головном мозге, где заседает совет директоров. Главный заседатель — гипоталамус. Это такой старый, мудрый, но немного занудный тип, который любит порядок и стабильность. Он постоянно мониторит всё, что происходит в теле: уровень са-

хара, температуру, давление, содержание солей, и, конечно, уровень гормонов щитовидной железы в крови. Он как тот самый руководитель, который сидит и смотрит на дашборд с показателями. Если что-то идёт не по плану, он начинает нервничать и отдавать приказы.

А рядом с ним сидит гипофиз — это его помощник, молодой, шустрый, весь в гаджетах. Гипофиз — это как твой личный секретарь, который получает указания от босса и бежит их исполнять. Он висит прямо под гипоталамусом, в костном кармашке, похожем на седло, и называется «турецкое седло» — красиво, правда? Но не обманывайся, это седло часто становится причиной головной боли, если что-то идёт не так. Гипофиз вырабатывает свои собственные гормоны, но главный из них для нашей темы — это тиреотропный гормон, или ТТГ. ТТГ — это как письмо с курьерской доставкой, которое отправляется прямо в щитовидную железу с приказом: «Работай! Производи Т4 и Т3!».

Теперь самое интересное: как гипоталамус узнаёт, сколько нужно гормонов? Очень просто — по принципу обратной связи. Это как с термостатом в квартире: если холодно, термостат посылает сигнал котлу, чтобы тот топил сильнее; если жарко — сигнал уменьшить огонь. В организме этот процесс называется «отрицательная обратная связь». Щитовидка вырабатывает гормоны, они поступают в кровь, их количество плавает туда-сюда, и гипоталамус постоянно «замеряет» концентрацию. Если Т4 и Т3 становится слишком много,

гипоталамус говорит гипофизу: «Эй, хватит, останови поток, мы уже перегреваемся», и тот уменьшает выброс ТТГ. Соответственно, щитовидка получает команду «тише», и синтез замедляется. Если гормонов мало — наоборот, гипоталамус подгоняет гипофиз, ТТГ растёт, и щитовидка начинает пахать в три смены.

Всё гениально просто. Но есть одна проблема: этот чёткий механизм может сбиться. И сбивается он чаще всего из-за стресса, недосыпа, переедания и, конечно, из-за нашей любимой еды — особенно сахара. Давай разберёмся, почему сахар — это не просто вкусненькое, а настоящий диверсант, который ломает всю систему управления.

Когда ты съедаешь булочку или выпиваешь сладкую газировку, уровень глюкозы в крови резко подскакивает. Поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы утилизировать этот сахар. Но высокий уровень инсулина — это мощный стресс для организма. Гипоталамус сходит с ума, он думает, что наступила опасность. Включается режим выживания. Он начинает активнее стимулировать гипофиз, чтобы тот «подстёгивал» щитовидку — ведь энергия нужна, чтобы спастись от воображаемого врага. А щитовидка, получив сигнал, начинает работать на износ. В итоге ты через час после булочки чувствуешь дикую усталость и разбитость, потому что твоя железа выдохлась. Постоянные скачки сахара — это как если бы твой диспетчер каждые пять минут орал в мегафон: «Тревога! Тревога!», а потом через минуту: «От-

бой! Всем спокойно!». Нервная система истощается, рецепторы клеток перестают реагировать на инсулин — развивается инсулинорезистентность, а за ней и гипотиреоз, и аутоиммунные проблемы. Так что сахар — это не сладкая жизнь, это медленное убийство твоего пульта управления.

А теперь про соцсети. Мне кажется, это идеальное сравнение. Гипоталамус — это твой Инстаграм. Там всё должно быть красиво, фильтровано, чтобы никто не догадался о проблемах. Он хочет идеальной картинки здоровья. Он следит за лайками-комментариями, то есть за показателями крови. Если он видит, что лайков мало (гормонов недостаточно), он начинает постить больше сторис, то есть стимулировать гипофиз. Гипофиз — это как ТикТок, который мгновенно подхватывает тренд и выдаёт короткие, яркие сигналы — ТТГ, чтобы завируситься в щитовидке. А сама щитовидка — это Тиндер. Она выдает гормоны, чтобы «привлекать» клетки-потенциальных партнёров. Каждая клетка имеет рецепторы, которые как анкета на свидание: подходит ли им данный гормон или нет. Если гормона мало, клетки скучают и становятся вялыми. Если много — они «свайпают» вправо, и начинается оргия метаболизма.

Но рецепторы — это отдельная песня. Они как капризные дамы, которые быстро устают от однообразия. Если ты постоянно перекармливаешь их сахаром, они становятся нечувствительными, как избалованные богатые наследницы, которым уже ничего не в новинку. Им хоть тонну гор-

монов влей — они неотреагируют. Поэтому надо не только гормоны продуцировать, но и чувствительность рецепторов повышать. А для этого нужны микроэлементы: селен, цинк, железо, витамины группы В, витамин Д. Без них рецепторы тупеют, и даже если щитовидка работает как ракета, клетки не получают энергию. Ты сидишь на таблетках, анализы в норме, а всё равно чувствуешь себя разбитой? Скорее всего, проблема в этом — в рецепторах или в конверсии Т4 в активный Т3. Потому что у большинства людей есть проблема с превращением «ленивого» Т4 в «энергичный» Т3, которое происходит в печени и почках с помощью селена. Если селена нет — ты как машина, у которой залит бензин, но свечи зажигания не работают.

Давай теперь посмотрим на гипоталамус с точки зрения психосоматики. Этот парень отвечает за гомеостаз — постоянство внутренней среды. Он любит, чтобы всё было предсказуемо. Любое изменение, любая новая ситуация — это для него стресс. Поэтому, когда ты начинаешь новую жизнь, меняешь работу, влюбляешься или, наоборот, разводишься, твой гипоталамус первое время паникует. Он посылает гипофизу сигналы тревоги, а тот — щитовидке. И щитовидка может выдать или сверхактивность (гипер) или, наоборот, торможение (гипо). То есть твои гормональные качели — это прямое отражение твоего отношения к переменам. Если ты встречаешь изменения с интересом, с азартом, то гипоталамус успокаивается быстро. Если же ты сопротивляешься, бо-

ишься, топишь себя в прошлом, то он «зажимает ручник» — и у тебя гипотиреоз.

А ещё есть такой феномен, как «эндотелиальная дисфункция». Связь между психикой и щитовидкой идёт через сосуды. Когда ты злишься, твои сосуды сужаются, кровоток в области шеи ухудшается, щитовидка получает меньше питания, меньше кислорода, меньше йода и селена. Она начинает голодать и вырабатывать гормоны неправильной структуры. А иммунная система, увидев эти «неправильные» гормоны, атакует их — так запускается аутоиммунный процесс. То есть твой гнев, твоя обида, твоя злость буквально превращаются в антитела, которые разрушают твою же ткань. Круто, да? Мы сами создаём своих врагов внутри себя.

Теперь представь всю эту систему как высокоточный компьютерный код. Гипоталамус пишет код в виде рилизинг-гормонов (тиролиберин), гипофиз компилирует это в ТТГ, щитовидка создаёт на выходе Т4 и Т3. Если на любом этапе происходит баг, вся программа летит к чертям собачьим. Баги бывают из-за вирусов (инфекции), из-за аппаратных сбоев (недостаток питательных веществ) и из-за человеческого фактора — когда ты загружаешь в свой биокомпьютер вредоносное ПО в виде негативных мыслей, страхов, установок из детства.

Вот, к примеру, установка «Я должна быть идеальной». Сколько женщин сидит на ней. Она сидит в гипоталамусе как программа автопилота. Ты должна быть идеальной же-

ной, матерью, работницей, иметь идеальный вес, идеальную кожу. Но это невозможно. И когда ты не достигаешь идеала, твой гипоталамус выдаёт ошибку — стресс. Стресс заставляет надпочечники выбрасывать кортизол, а кортизол блокирует превращение Т4 в Т3. И опять ты в яме. Потому что твоё «я должна» превращается в «я не могу». И выход только один — переписать код. Вместо «я должна» поставить «я выбираю». Гипоталамус услышит это как команду «безопасно», и обратная связь заработает в плюс. Это не магия, это нейроэндокринология, подкреплённая практикой.

И ещё про гипофиз. Его часто называют «главной железой». Но он, бедняжка, такой же зависимый, как и мы. Он очень чувствителен к освещению. Когда ты спишь в темноте, он вырабатывает мелатонин и снижает выброс ТТГ. Когда ты сидишь ночью в телефоне, синий свет подавляет мелатонин, повышает кортизол, и ТТГ скачет. В итоге утром ты просыпаешься уже с диким уровнем ТТГ, и щитовидка начинает пахать с утра пораньше, а ты чувствуешь себя разбитой, потому что цикл нарушен. Вот почему сон — это святое. Не просто так наши бабушки говорили: «Ложиться до полуночи — здоровье будет». В 23:00 начинается пик выработки ТТГ, и если ты не спишь, ты сбиваешь циркадные ритмы, и гипофиз думает, что ты в другом часовом поясе. Он путается, начинает выдавать гормоны хаотично. Это ведёт к тому, что щитовидка работает в режиме «то густо, то пусто». Ты уже поняла: чтобы наладить этот пульт, надо сначала нала-

дить режим сна, а потом уже всё остальное.

А теперь давай о грустном: о рецепторах. Представь, что каждая твоя клетка — это домик, у которого есть входная дверь. Гормоны ТЗ — это курьеры, которые приносят посылки с энергией. Чтобы курьера пустили, нужен специальный замок-рецептор. Если курьер приходит, но замок заржавел (из-за недостатка цинка или воспаления), он не может войти, и энергия остаётся снаружи. Тогда ты чувствуешь себя уставшей, хотя в крови гормонов полно — это называется «синдром резистентности к тиреоидным гормонам». И частая причина ржавчины — это хроническое воспаление, которое опять же идёт от неправильного питания, аллергенов, глютенa, молочкa, сахара. Поэтому врачи часто рекомендуют элиминационную диету. Но если ты не готова менять рацион, то рецепторы так и будут тупить, сколько таблеток ни пей.

Я не устаю повторять: наш организм — это система, где всё связано. Твой гипоталамус связан с лимбической системой, которая отвечает за эмоции. Твой гипофиз связан с гипоталамусом через кровеносные сосуды, так называемую «воротную систему». А щитовидка связана с сердцем, с кишечником, с мозгом через нервные окончания. Поэтому, когда у тебя болит живот, ты можешь чувствовать ком в горле. Когда у тебя тревога — сердце колотится, а шея сжимается. Всё это единая паутина.

Вот почему я так люблю метафору соцсетей. Ты же зна-

ешь, что если в Инстаграме сбоит алгоритм, то ленты летят, сторисы грузятся вечно, а подписчики исчезают. Так и здесь: если гипоталамус «завис» — ты не можешь радоваться, у тебя нет энергии, ты теряешь интерес к жизни. Если гипофиз «заспамил» ТТГ — ты постоянно в стрессе, трясёшься, теряешь вес. Если щитовидка «забанена» иммунитетом — у тебя хашимото, и ты в вечной борьбе. Но хорошая новость: ты можешь сама стать администратором этой соцсети. Ты можешь чистить кэш, удалять токсичных подписчиков (это люди и события), настраивать приватность (границы) и менять алгоритмы (мышление).

Давай закрепим на практике, но без упражнений, а просто осознанием. Когда ты чувствуешь, что накатывает паника, это кричит твой гипоталамус: «Мне не хватает контроля!». Что ему ответить? Скажи себе: «Я контролирую только то, что могу. Остальное отпускаю». Это снижает кортизол, и ТТГ приходит в норму. Когда ты ощущаешь пустоту, апатию — это сигнал от щитовидки: «Дай мне топлива, дай мне селена, цинка, жиров, движений». Что делаешь? Идёшь в аптеку за добавками (не наобум, а по анализам) и на танцы. Когда у тебя ком в горле — это желание сказать правду. Скажи её. Хотя бы себе в зеркало. Просто проговори вслух то, что боишься признать. Горло разожмётся.

Твой личный пульт управления — это не железобетонная конструкция, а пластичная система, которую можно перестроить. Да, это потребует времени, терпения и, возможно,

слёз. Но это того стоит. Потому что когда ты настраиваешь свой гипоталамус, гипофиз и щитовидку в унисон, ты чувствуешь себя не просто живой, а по-настоящему могучей. Ты перестаёшь быть игрушкой гормонов и становишься их повелительницей. Ты можешь управлять своим весом, своим настроением, своей красотой — не магией, а знанием.

И знаешь, что самое крутое? Когда ты всё это начнёшь делать, твоя внутренняя бабочка перестанет быть бензопилой. Она станет крылатой ракетой, которая мягко и точно доставляет энергию туда, куда надо. Ты почувствуешь, как уходят отёки, как возвращается блеск в глаза, как приходит желание смеяться и двигаться. И это не рекламный трюк, это реальность, которую я наблюдаю на себе и на сотнях женщин вокруг.

Поэтому не бойся этих терминов: ТТГ, Т3, Т4, рецепторы, гипоталамус. Это не страшные звери, это просто детали твоей внутренней электростанции. И как любая техника, она любит бережное отношение, качественное топливо и регулярное техническое обслуживание. Ты — механик своей души и тела. И если в первых главах мы разобрали анатомию и кибернетику, то в следующих мы полезем в самую глубину — в метафизику и психосоматику, где кроются главные ключи. Но пока — выдохни. Ты уже на пути. Ты знаешь, что у тебя внутри есть диспетчер, курьер и исполнитель. Теперь твоя задача — наладить между ними связь. И я знаю, что у тебя получится, потому что ты читаешь это, значит, ты уже

не готова быть жертвой. А это — самый важный шаг.

Так что идём дальше, окей? Ты справишься. Мы вместе разберём каждый винтик. Но сначала — иди и поешь чего-нибудь полезного, с селеном, например, бразильский орех или яйца. И ложись спать сегодня до одиннадцати. Это приказ от твоей лучшей подруги, которая уже прошла через этот ад и вышла из него с горящими глазами. Верь мне, оно того стоит. Твоя новая жизнь начинается прямо сейчас.

Глава 3. Анализы крови — это не магия, это крик души в цифрах

Окей, подруга. Давай сразу расставим точки над «ё». Если ты думаешь, что анализы крови — это какая-то высшая математика, доступная только седым эндокринологам в белых халатах, то ты глубоко ошибаешься. На самом деле твои цифры — это не просто сухие циферки из лаборатории, это твой организм, который наконец-то решил заговорить с тобой на языке, который ты игнорировала всю свою сознательную жизнь. Это его крик души. Это его мольба о помощи. Это его «эй, дурында, очнись!», переведённое на язык молекул.

Помнишь, я говорила про диспетчера, который сидит у тебя в горле? Так вот, когда он хочет тебе что-то сказать, он не может просто налить тебе чай и поговорить по душам. У него нет рта. У него есть только один способ коммуникации — выбрасывать в кровь гормоны, а их измерить может только лаборатория. Так что каждый раз, когда ты сдаёшь кровь из вены, ты по сути читаешь его смс-ки, которые он писал тебе неделями и месяцами, а ты их просто не открывала. Ты лайкала всякую фигню в соцсетях, а пропускала самые важные сообщения.

Но теперь мы будем читать. И читать так, что твой врач

охренеет от того, насколько ты шардишь. Потому что знать свою биохимию — это не быть ботаником, это быть хозяйкой своей жизни. И поверь, когда ты понимаешь эти цифры, ты перестаёшь бояться врачей, перестаёшь доверять им слепо и начинаешь чувствовать себя тем самым системным администратором своего тела, о котором я говорила.

Итак, поехали. Самый главный, самый важный, самый первый показатель, который смотрит любой эндокринолог — это ТТГ. Тиреотропный гормон. Запомни это название как «Отче наш», потому что оно будет звучать в твоей голове ещё сто раз. ТТГ вырабатывается не щитовидкой, а твоим гипофизом, тем самым курьером, который сидит в мозгу и получает приказы от гипоталамуса. ТТГ — это как главный надзиратель в тюрьме, где заключённая — твоя щитовидка. Он постоянно ходит вдоль камер и орёт: «А ну работай, давай, шевелись, производи гормоны!». Чем больше он орёт, тем выше его уровень в крови. А орёт он тогда, когда видит, что щитовидка ленится и не выдаёт нужное количество Т4 и Т3.

Теперь слушай внимательно, потому что здесь многие путаются. Норма ТТГ — это примерно 0,4 до 4,0 мМЕ/л (в разных лабораториях могут быть свои референсы, но мы берём усреднённые). Но идеальным считается диапазон около 1-2. Именно при таком ТТГ большинство людей чувствуют себя огурчиками — бодрыми, весёлыми, с хорошим обменом веществ. А теперь представь: если твой ТТГ выше 4, а то и 6, 8,

10 — это значит, что твой надзиратель надрывает глотку, пытаясь заставить щитовидку работать. «Вставай, тварь дрожащая, работай!». А она не может, она забила на всё, у неё нет сил, нет материалов (йода, селена, железа) или она просто разрушена аутоиммунным процессом. Это классический гипотиреоз. Ты чувствуешь себя развалиной, потому что твоя железа работает спустя рукава, а гипофиз пытается её раскачать, но безуспешно. Чем выше ТТГ, тем громче кричит твой мозг: «Энергии нет! Спасайте!».

А теперь обратная ситуация. Твой ТТГ вдруг падает ниже 0,4, а то и до нуля добирается. Что это значит? Это значит, что надзиратель увидел, что щитовидка перегрелась и вываливает в кровь столько гормонов, что они уже зашкаливают. И он, как умный начальник, кричит: «Тише, тише, сбавь обороты, а то мы взлетим!». И снижает выработку ТТГ до минимума. Если ТТГ низкий — это сигнал гипертиреоза или тиреотоксикоза. Твоя железа работает на полную катушку, сжигает всё топливо, и ты носишься как белка в колесе, худеешь, нервничаешь, у тебя тахикардия. Но самое смешное — иногда врачи видят низкий ТТГ и сразу говорят: «О, у вас гипертиреоз», а на самом деле это может быть просто передозировка тироксином, если ты уже пьёшь гормоны. Или это может быть временное состояние после стресса. ТТГ — он как барометр: он реагирует на всё: на недосып, на любовь, на расставание, на экзамены. Поэтому один-единственный анализ ТТГ — это как фото в Инстаграме, оно показывает мо-

мент, а не всю жизнь. Но врачи часто смотрят только на него и назначают лечение, даже не глядя на остальные показатели. А ты теперь будешь умнее и будешь требовать полный набор.

А полный набор — это Т4 свободный и Т3 свободный. Запомни: они должны быть СВОБОДНЫЕ, не общий, а свободный. Потому что общий — это когда гормон сидит на белках-переносчиках и неактивен, а свободный — это тот самый гормон, который плавает в крови и готов работать. Т4 свободный — это «ленивая старшая сестра». Её много, она малоподвижная, но она — запасная база. Из неё, в печени и почках, отщепляется один атом йода, и она превращается в активный Т3. Т3 свободный — это уже сама энергия, это бензин для твоих клеток. Именно Т3 запускает все процессы: он разгоняет метаболизм, заставляет сердце биться, мозг думать, жир гореть.

Когда у тебя гипотиреоз, обычно Т4 и Т3 низкие или на нижней границе нормы. Но иногда бывает так: ТТГ высокий, Т4 в норме, а Т3 низкий. Это значит, что у тебя проблема не с выработкой, а с конверсией — ты не можешь превратить ленивый Т4 в активный Т3. Чаще всего это из-за дефицита селена, цинка или из-за высокого кортизола (стресса). Ты вроде как таблетки пьёшь, а улучшения нет, потому что таблетки — это обычно левотироксин (Т4), а он не превращается в нужную форму. Вот тебе и ещё одна причина, почему анализы надо смотреть все вместе.

А есть ещё один показатель, который я обожаю, потому что он реально ставит всё на свои места — это антитела. Антитела к тиреопероксидазе (АТ-ТПО) и антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ). Это те самые антитела, которые твоя иммунная система производит, когда решает, что твоя щитовидка — это враг. Если эти показатели повышены — у тебя аутоиммунный тиреоидит (хашимото). И ты можешь иметь нормальный ТТГ, нормальные Т4 и Т3, но при этом чувствовать себя отвратительно, потому что твоя железа медленно разрушается, а ты этого не замечаешь. Антитела — это как маркеры войны внутри тебя. Если они высокие, значит, в организме идёт внутренний конфликт. И этот конфликт, как правило, психосоматический — ты воюешь сама с собой, ты не принимаешь себя, ты злишься на свою женскую суть, ты не принимаешь свою мать или свою роль матери. Но об этом позже, сейчас просто запомни: если антитела зашкаливают — твой иммунитет сошёл с ума, и надо успокаивать не только железу, но и голову.

А теперь давай разберём, как это выглядит в цифрах, но без занудства. Представь, что твой лист с анализами — это школьный дневник, где у тебя оценки за четверть. ТТГ — это оценка по поведению. Если она двойка или тройка с минусом (высокая) — значит, ты плохо себя вела (щитовидка ленилась). Если пять с минусом (низкая) — ты слишком хорошо себя вела, прям отличница, а это подозрительно. Идеал — твёрдая четвёрка, то есть середина нормы. Т4 свободный

— это оценка по русскому языку, главный предмет, но бывают ошибки. Если он в норме — ты грамотная, если ниже — безграмотная. ТЗ свободный — это оценка по математике, потому что тут всё логично и строго: если низкий, то энергия не считается, мозг не работает. А антитела — это замечания учителя в дневнике: «Срывает уроки, ведёт себя вызывающе». И чем больше этих замечаний, тем больше проблем.

Теперь давай поговорим о референсных значениях. Официальные нормы, которые пишут в бланках, — это усреднённые данные для населения, которые не учитывают твой возраст, вес, фазу цикла, время года, настроение и даже то, что ты сегодня поела. Поэтому не надо паниковать, если твой результат чуть выше или чуть ниже. Важен не сам факт выхода за норму, а динамика и твои симптомы. Например, у некоторых людей ТТГ 4,5 — и они чувствуют себя прекрасно, а у других при ТТГ 3 уже начинается жуткая усталость. Это называется «индивидуальный оптимум». И ты должна найти его методом проб, ошибок и честного прислушивания к себе.

Очень частая история: ты приходишь к врачу с анализами, где ТТГ 5,2, а он говорит: «Ну, это субклинический гипотиреоз, мы пока не лечим, подождём». А ты уже год ходишь как сонная муха, волосы лезут, настроение на нуле, а он ждёт. Ты знаешь, я против такого подхода. Потому что «субклинический» на латыни — это «пока не сильно видно», но ты-то видишь, что жизнь проходит мимо. И если уровень ТТГ

стабильно повышен, а Т4 на нижней границе, и ты мучаешься — не жди, пока он станет 10. Начинай лечение, даже если врач сомневается. Ищи другого врача, который услышит твои жалобы, а не только цифры.

Но есть и другая крайность. Некоторые женщины, насмотревшись блогеров, начинают пить тироксин самостоятельно, чтобы похудеть. Это, подруга, смертельный номер. Потому что если у тебя ТТГ в норме, а ты начнёшь пить гормоны, ты добьёшься того, что твой гипофиз перестанет производить свой ТТГ, и ты сядешь на гормональную иглу, с которой потом трудно слезть. К тому же избыток Т4 может вызвать аритмию, остеопороз и ещё кучу гадостей. Так что только по назначению врача, только после полных анализов. Не ищи лёгких путей, они ведут в пропасть.

Теперь давай поговорим о том, как правильно сдавать эти анализы, потому что это отдельный квест. ТТГ очень чувствителен к стрессу, к физической нагрузке, к тому, что ты сегодня завтракала. Его уровень колеблется в течение суток: утром он выше, вечером ниже. Поэтому все врачи рекомендуют сдавать кровь на гормоны строго утром, натощак, до 10 часов, в спокойном состоянии. Если ты прибежишь с перепугу, запыхавшись, после пробежки — у тебя ТТГ подскочит, и врач решит, что у тебя гипотиреоз, хотя это просто твоя тревожность. Поэтому перед сдачей посиди спокойно минут 15, выровняй дыхание, подумай о чём-то приятном. И не пей кофе, не кури, не ешь. Только вода. И желательно

за 2-3 дня не есть йодсодержащие продукты в больших количествах: морскую капусту, фейхоа, рыбу — иначе йод исказит результаты. И скажи врачу, какие ты принимаешь витамины и добавки: биотин, который есть в комплексах для волос, может искажать результаты ТТГ в сторону занижения. Поэтому отмени его за 3 дня до сдачи.

Теперь о том, как расшифровать бланк, чтобы ты была во всеоружии. Допустим, у тебя на руках бумажка. Ты видишь ТТГ — 7,8 (норма 0,4-4,0). Т4 свободный — 9 (норма 9-19, ты на нижней границе). Т3 свободный — 2,5 (норма 2,6-5,7, чуть ниже). Антитела АТ-ТПО — 500 (норма до 30). Что это значит? Что у тебя яркий гипотиреоз на фоне аутоиммунного тиреоидита. Твоя щитовидка разрушается иммунитетом, она не справляется, гипофиз надрывается, орет ТТГ, но толку мало, потому что она выдает еле-еле. Тебе нужно заместительное лечение левотироксином и, скорее всего, работа с психосоматикой, потому что антитела такие высокие — это показатель внутренней агрессии.

Другой пример: ТТГ — 0,05 (норма 0,4-4,0). Т4 свободный — 25 (выше нормы). Т3 свободный — 8 (выше нормы). Антитела — в норме. Это гипертиреоз. Щитовидка работает как разогнанный двигатель, вероятно, узловой зоб или болезнь Грейвса. Ты худая, нервная, без сна. Тут нужно лечение тиреостатиками, а не гормонами, и срочно.

А бывает ещё такой вариант: ТТГ — 2,5, Т4 свободный — 14 (в норме), Т3 свободный — 4 (в норме), но антитела

— 200. Это субклинический аутоиммунный тиреоидит. Ты пока в норме, но процесс уже запущен. Что делать? Во-первых, убрать глютен и молочку на время — они часто провоцируют аутоиммунную реакцию. Во-вторых, подключить селен, цинк, омега-3, витамин Д, чтобы успокоить иммунитет. В-третьих, смотреть на свои эмоции. Потому что именно такие «пограничные» состояния чаще всего лечатся не таблетками, а сменой образа жизни и мышления. Твой иммунитет — это твоя же армия, но она атакует своих. Значит, ты либо слишком требовательна к себе, либо злишься на мир, либо держишь всё в себе, и этот гнев выливается в аутоиммунный процесс. Твои антитела — это та же энергия, но направленная внутрь. Поэтому, когда я вижу высокие антитела, я всегда спрашиваю у себя и у других: «На кого ты злишься? Что ты не можешь простить? Что тебя раздражает в себе?». И ответ всегда есть. Антитела не падают просто так, они падают, когда ты перестаёшь быть врагом самой себе.

И знаешь, что ещё важно? Анализы надо сдавать в одной и той же лаборатории. Потому что разные реагенты, разные методики — цифры могут различаться. И желательно в одно и то же время суток, в один и тот же день цикла (для женщин) — потому что эстрогены и прогестерон влияют на связывание гормонов. Да, это заморочки, но если ты хочешь реальной картины, придётся это учесть.

Теперь давай поговорим про тех, кто уже принимает гормоны. Если ты пьёшь L-тироксин, анализы надо сдавать ДО

приёма таблетки, чтобы увидеть базальный уровень. Если ты выпьешь таблетку и через два часа сдашь кровь — Т4 будет завышен, а ТТГ занижен, и врач может снизить дозу, хотя это просто пик концентрации. Поэтому всегда сдавай утром натощак до приёма лекарства. И через 4-6 недель после изменения дозировки — только тогда можно оценить стабильность.

А ещё есть такой показатель, как обратный Т3 (rT3). Это извращённая форма, которая получается, когда Т4 не превращается в активный Т3, а превращается в неактивный rT3. Она блокирует рецепторы, не даёт энергии проникать в клетки. Часто rT3 повышается при стрессе, голодании, тяжелых диетах. Если у тебя усталость, депрессия, но ТТГ и Т4 нормальные — попроси врача проверить rT3. В России это редко делают, но в продвинутых клиниках — да. Потому что иногда проблема не в самой железе, а в том, как организм утилизирует её продукцию. Это как купить дорогой бензин, залить его в бак, а двигатель всё равно чихает, потому что свечи забиты.

Ну и конечно, не забывай про другие маркеры, которые могут влиять: ферритин, витамин В12, витамин Д, магний, калий, кальций. Потому что без них даже идеальный ТТГ не даст тебе энергии. Ты можешь иметь все гормоны в норме, но чувствовать себя мертвой из-за анемии или дефицита магния. Поэтому, когда идёшь к врачу, не просто проси «анализы на щитовидку», а проси общий чек-ап: ТТГ, Т4св,

ТЗсв, АТ-ТПО, АТ-ТГ, ферритин, В12, Д, ОАК (общий анализ крови), биохимия с мочевиной и креатинином, и ещё глюкоза с инсулином. Так ты получишь целостную картину.

И запомни одну вещь: анализы — это не приговор. Они не говорят «ты больна навсегда». Они говорят «вот так ты живешь сейчас». И это можно изменить. Ты не статичный объект, ты процесс. Твои цифры могут меняться в течение нескольких месяцев, если ты изменишь питание, образ жизни, сон, стресс. Я видела, как ТТГ с 6 снижался до 2 без таблеток, просто когда женщина увольнялась с токсичной работы и начинала танцевать. И наоборот, видела, как ТТГ с 2 взлетал до 8 после развода или потери близкого человека. Так что анализы — это не диагноз, это моментальный снимок твоей жизни. И если ты хочешь изменить снимок — измени жизнь.

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.