




СТАНИСЛАВ ХАН

СТРАСТИ ПО ЩИТОВИДКЕ

**АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ, ГИПОТИРЕОЗ:
ПОЧЕМУ ИММУНИТЕТ РАБОТАЕТ
ПРОТИВ НАС?**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.44
ББК 54.15
Х19

В оформлении обложки использована иллюстрация:
lanastace / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Хан, Станислав Аскольдович.

X19 Страсти по щитовидке. Аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз: почему иммунитет работает против нас? / Станислав Хан. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-204830-2

Бывает, что наш собственный организм начинает вырабатывать антитела, которые по ошибке атакуют щитовидную железу. И, несмотря на ее небольшой размер, сбой в работе этого органа ощутим: сухость кожи, ломкость ногтей и волос, бессонница, ухудшение памяти и внимания, лишние килограммы... АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ, следствием которого является ГИПОТИРЕОЗ, — это одна из самых частых причин обращений к эндокринологу. И именно этим заболеваниям посвящена данная книга. Ее автор, Станислав Хан — доказательный эндокринолог, автор популярного блога doctor_khan — отвечает на ключевые вопросы, связанные с этими недугами, а также делится только теми научными фактами, которые были приняты и проверены на международном уровне.

УДК 616.44
ББК 54.15

© Станислав Хан, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-204830-2

Оглавление

Предисловие 9

ГЛАВА 1. Щитовидная железа: как она работает и для чего она нам нужна? 11

Как образуются гормоны щитовидной железы . . . 15

Как регулируется работа щитовидной железы . . . 20

Для чего нужны гормоны щитовидной железы . . . 28

ГЛАВА 2. Тиреоидит, гипотиреоз... что это за зверь такой? 35

Распространенность аутоиммунного тиреоидита 37

Что происходит при гипотиреозе 38

Факторы риска развития аутоиммунного тиреоидита 42

ГЛАВА 3. Как заподозрить гипотиреоз? Когда бежать к врачу? 49

Как диагностировать аутоиммунный тиреоидит 63

Первичный гипотиреоз 64

Антитела к щитовидной железе 73

УЗИ щитовидной железы 79

ГЛАВА 4. Лечение гипотиреоза 83

Как принимать препарат 89

Что важно знать о дозировках 95

Как оценивать дозу	99
Когда следует контролировать ТТГ внепланово	103
Есть ли побочные эффекты при приеме тироксина?	106
Прогноз при гипотиреозе	108
Комбинированная терапия Т4 + Т3.	109
Кому может быть показана комбинированная терапия Т4 + Т3.	116
Кому не рекомендуется комбинированная терапия	121

ГЛАВА 5. Субклинический гипотиреоз (СГ).

123

Влияние субклинического гипотиреоза на организм	126
Лечить или не лечить?	129

ГЛАВА 6. Беременность и гипотиреоз.

135

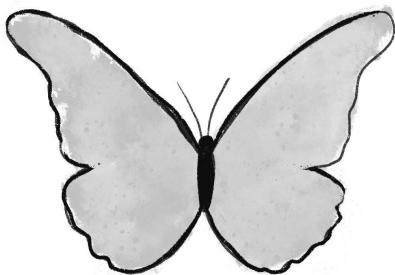
Как часто мониторировать уровень ТТГ?.	143
Что будет после беременности?	143
А если не пить гормоны?	144

ГЛАВА 7. Йод и гипотиреоз

149

Как мы получаем йод.	149
Нормы потребления йода	150
К каким последствиям приводит недостаток йода	154
Профилактика йододефицита	156

ГЛАВА 8. Диета и добавки	
«для щитовидки»: необходимость или бред?	159
Специальная «диета»	160
А что насчет добавок?	169
 ГЛАВА 9. Качество жизни пациентов с гипотиреозом	 175
 Заключение.	 181
Алфавитный указатель	183



ПРЕДИСЛОВИЕ

Всем привет, меня зовут Станислав Аскольдович Хан, я врач-эндокринолог, диетолог. Расскажу немного о себе. Я закончил Первый московский государственный университет имени И. М. Сеченова, затем прошел ординатуру в Эндокринологическом научном центре. Сразу после окончания своего длительного обучения я стал работать врачом, применяя полученные знания на практике. Консультируя своих пациентов, я опираюсь только на доказательную медицину — не придумываю несуществующих диагнозов, не назначаю огромное количество анализов и тем более не выписываю рецепты с километровыми списками рекомендуемых препаратов.



Большинство пациентов, приходящих ко мне на прием, — это люди с заболеваниями щитовидной железы. Они очень часто задают одни и те же вопросы, и их всех терзают одинаковые сомнения: все ли они делают правильно, не нужно ли добавить в лечение что-то еще, насколько опасно их заболевание и какой прогноз на будущее.

В этой книге я попробую рассказать о таком распространенном заболевании, как хронический аутоиммунный тиреоидит (ХАИТ), следствием которого является первичный гипотиреоз. Вокруг этого заболевания витает множество мифов и страшилок, потому что XXI век — это время доступной информации. Любой пациент может найти в интернете то, что его интересует, всего лишь указав в поисковике диагноз, например, после консультации врача. Я более чем уверен, что в каждом случае поисковик выдаст огромное количество ссылок на источники информации.

Но обратной стороной доступности медицинской информации является тот факт, что она может быть далеко не достоверной, может повышать тревожность пациента и вводить в опасные заблуждения. Надеюсь, что эта книга станет мощным оружием против такого мракобесия: я приведу в ней только научные факты, которые приняты международным сообществом, и постараюсь излагать их максимально простым и доступным языком, иллюстрируя различными бытовыми сравнениями. При чтении этой книги вас ждет поистине увлекательное путешествие в мир щитовидной железы, поэтому я просто скажу по-гагарински: «Поехали!»

Щитовидная железа: как она работает и для чего она нам нужна?

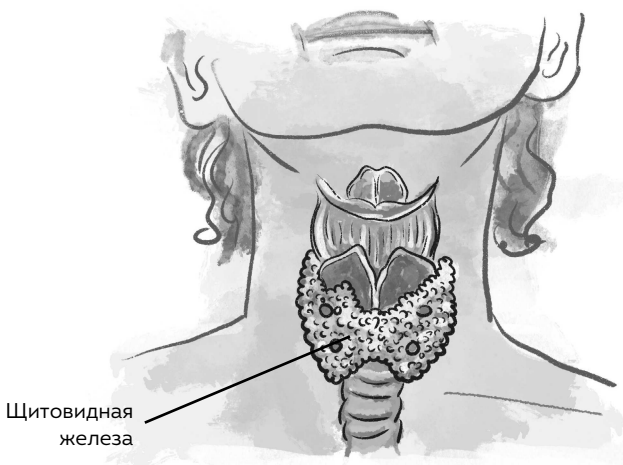
Людям без медицинского образования на первый взгляд может показаться, что объем органа напрямую связан с его значимостью. Каждый человек с легкостью покажет на анатомическом атласе сердце, печень или желудок, и, скорее всего, правильно назовет их функции. Но щитовидная железа на их фоне явно проигрывает: ее вес может составлять всего 10–20 г, и на анатомическом атласе человек будет искать ее долго. Однако можно смело сказать, что от этого маленького органа зависят практически все остальные наши органы (почему это так, разберемся позже).

Щитовидную железу часто изображают в виде бабочки, и это неспроста: она состоит из двух долей и перешейка. В норме объем этой железы у жен-

щин бывает примерно до 18 мл, у мужчин она немного больше — до 25 мл. Нижней границы нормы нет, поэтому диагноза «маленькая щитовидка» не существует.

Щитовидная железа находится на передней поверхности шеи. Ее достаточно легко можно пропальпировать (нащупать), оценив ее структуру, консистенцию, размеры и наличие узлов. Думаю, что те люди, которые уже побывали на приеме у эндокринолога, наверняка проходили эту безболезненную процедуру.

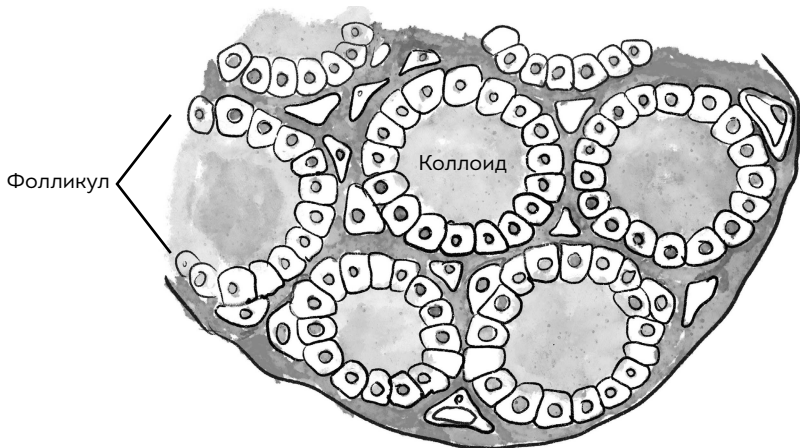
Давайте представим, что у нас есть микроскоп, и посмотрим мысленно вглубь этой железы, ведь безумно интересно узнать, что же находится там



Форма щитовидной железы напоминает бабочку



внутри. Предлагаю погрузиться в детство и представить воздушные шарики — много шариков, целую упаковку! Я не стану предлагать вам их надуть — это скучно, трудозатратно и неинтересно. Давайте мысленно возьмем шарики и заполним их водой. Представили? Отлично. Теперь возвращаемся к нашей железе в форме бабочки. Внутри она состоит из множества таких шариков — они называются фолликулами. И точно так же, как в нашем воображаемом эксперименте, эти фолликулы заполнены водой — по-научному данная субстанция называется «коллоид». Коллоид представляет собой жидкость, в которой содержатся сотни разных веществ, но самыми главными компонентами являются гормоны. Основные гормоны щитовидной железы — тетраiodтиронин (Т4) и триiodтиронин (Т3).



Каждый знает, что если наполненный водой шарик проткнуть иголкой, то вода будет стремительно вытекать через образовавшееся отверстие. То же самое происходит и с нашими фолликулами. Но об этом мы тоже поговорим чуть позднее, а сейчас я лишь всеми силами пытаюсь предоставить вам такие примеры, которые максимально ярко описывают строение щитовидной железы. Надеюсь, что они останутся в вашей памяти надолго и в дальнейшем помогут лучше понять изложенную в этой книге информацию.

Как образуются гормоны щитовидной железы

Синтез (то есть создание, построение) гормонов щитовидной железы — это очень сложный и многоступенчатый процесс. Я думаю, что такие реакции, названия которых с непривычки невозможно выговорить (например, транспорт через натрий-йодный симпортер или роль пендрина), мы опустим, дабы не забивать ваши головы ненужной и сложной информацией, а сосредоточимся на основных процессах. Повторю, что эта книга адресована прежде всего пациентам, поэтому я не вижу смысла увлекаться сложными понятиями и определениями.

Одним из важнейших микроэлементов для адекватной работы щитовидной железы является йод. Пожалуй, это один из немногих химических элементов, который известен даже простому обывателю, очень далекому от медицины.

Практически каждый человек встречал надпись «йодированная соль», а кто-то может вспомнить сцену из сериала «Чернобыль», в которой тоже фигурирует йод.

Давайте обсудим, почему термины «йод» и «щитовидная железа» являются неотделимыми друг