

УДК 616.44
ББК 54.15
П27

В оформлении обложки использована фотография:
Fida Olga / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
bellenixe, kaiwut piponkaew, Noman9112, Christos Georghiou, AlinaPolina,
S K Chavan, Yuliia Rubakha, nasharaga, ALX1618, Panda Vector, Anatolir,
Rvector, JustDOne, Dn Br, Skalapendra, king72, Talirina, M-vector /
Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Передерин, Валерий Мигрофанович.

П27 Болезни щитовидной железы : как жить с гипо- и гипертиреозом и что делать с дисбалансом гормонов / Валерий Передерин. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с. — (Практические советы доктора Передерина).

ISBN 978-5-04-185715-8

Автор рассказывает, как развиваются заболевания щитовидной железы, объясняет, почему возникает дисбаланс гормонов, и дает практические советы, как жить, если выявлен повышенный или пониженный уровень тестостерона, либо других гормонов, несахарный диабет, болезни надпочечников или есть выраженная адреномания. В конце предложен точечный массаж по триггерным точкам, участвующим в выработке гормонов.

УДК 616.44
ББК 54.15

ISBN 978-5-04-185715-8

© Передерин В. М., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДОКТОРА ПЕРЕДЕРИНА

Передерин Валерий Митрофанович

БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
КАК ЖИТЬ С ГИПО- И ГИПЕРТИРЕОЗОМ
И ЧТО ДЕЛАТЬ С ДИСБАЛАНСОМ ГОРМОНОВ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Начальник отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Художественный редактор *Е. Анисина*

Литературный редактор *Г. Штроткин*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректоры *И. Чиркова, Ю. Шигарева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1-қабат, 20 қабат, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar bellicisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 09.08.2023. Формат 84x108¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ

12+



ЭКСМО

eksmo.ru

eksmo

Издательство «Эксмо» — универсальное
издательство №1 в России, является
одним из лидеров книжного рынка Европы.

ISBN 978-5-04-185715-8



9 785041 857158 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

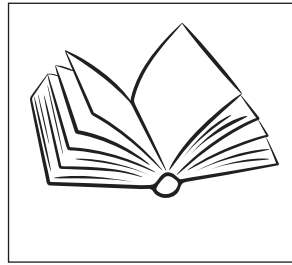


Хочешь стать
автором «Эксмо»?

■ Содержание

Вступление	5
Общие понятия о железах внутренней секреции	13
Аденома гипофиза.....	22
<i>Лечение аденомы гипофиза.....</i>	<i>27</i>
Эндорфины – гормоны счастья.....	32
Болезни гипофиза	40
Гипоталамический синдром. Он же диэнцефальный синдром.....	50
Гипоталамическое ожирение	59
<i>Вспомогательные методы лечения</i>	<i>76</i>
Несахарный диабет.....	82
Маленькие советы	88
Щитовидная железа.....	90

Гипертиреоз.....	97
Гипотиреоз	119
<i>Прогноз при гипотиреозе.....</i>	<i>134</i>
<i>Профилактика.....</i>	<i>134</i>
Аутоимунный тиреоидит (АИТ).....	135
Эндемический зоб	146
Рак щитовидной железы	159
Болезни паращитовидных желез	180
Заболевания вилочковой железы	192
Сахарный диабет (СД)	202
<i>Осложнения СД</i>	<i>237</i>
Болезни надпочечников	255
<i>Гормоны коры надпочечников</i>	<i>255</i>
<i>Гормоны мозгового слоя надпочечников.....</i>	<i>260</i>
Адреномания	275
Тестостерон – мужской гормон.....	284
Про карликов.....	292
О точечном массаже.....	299
Валерий Передерин. Врач общей практики.....	306
<i>О себе</i>	<i>306</i>
Предметный указатель	310



■ ВСТУПЛЕНИЕ

Эксперты ВОЗ считают, что к 2030 году резко возрастет уровень различных хронических заболеваний. В частности, болезней сердца и диабета. И еще предполагают, что за восемь лет зарегистрируют 500 млн новых случаев неинфекционных заболеваний во всем мире. Одной из причин такого роста, по их мнению, является отсутствие достаточной физической активности у людей.

Что и говорить, в наше время здоровье быстрее изнашивается, чем резина автомобиля на дорогах. Многие заблуждаются, что болезни можно победить только лекарствами. Помните: медицина не преподносит здоровье на блюдечке с голубой каемочкой, а заявляет, что здоровье — это комплекс, состоящий из оптимальной для проживания экологии, социальных факторов, а также соблюдения

физической активности, правил гигиены и питания, своевременного прохождения диспансеризации, отказа от вредных привычек и прочего того, что подрывает здоровье. Только при этих условиях можно сохранить нормальную трудовую деятельность и активное долголетие.

В наш век информатики и просвещения нельзя обойтись без определенных знаний в области медицины, которые лучше черпать из книг, написанных врачами-профессионалами, чем малограмотными информаторами, берущими материалы из интернета или из других сомнительных источников.

Основываясь на последних научных данных, эту книгу я посвятил одному из интересных и сложных разделов медицины — эндокринологии, которая изучает строение и работу эндокринных желез внутренней секреции, и их гормоны. Однако не только эти аспекты интересуют ее, а еще профилактика, диагностика заболеваний и лечение, подчас сравнимое со скальпелем нейрохирурга, где чуть лишнее движение — и результат может оказаться непредсказуемым. Так и эндокринные лекарства: без знания их механизма действия, показаний и противопоказаний, клиники и статуса больного будут опасными, если не учитывать все это.

Для того, чтобы читателю было легче разобраться в тонкостях этой науки, вначале

даю понятие о ней в целом, включая названия желез, их расположение, какие гормоны вырабатывают и как они влияют на организм. Здесь же привожу алгоритмы симптомов заболеваний, диагностики, лечения и профилактики.

Потом идут конкретные заболевания, начиная с гипофиза — железе, сочетающей функции эндокринной и нервной системы. Рассказано и об эндорфинах — гормонах «счастья», и о том, как поддержать их на должном уровне.

Эпифиз — пожалуй, самая таинственная и мало изученная железа нашего организма, именно ей в Средние века приписывались магические свойства, ее считали «третьим глазом» и «вместилищем души». Из материала о железе вы поймете, какова ее роль для нашего организма, о ее болезнях, их диагностике, лечении и профилактике.

Далее рассказано о гипоталамусе — многофункциональном центре вегетативной деятельности. Достаточно одной его составляющей снизить или увеличить функцию, как тут же последуют болезни. Из их многообразия счел необходимым остановиться на гипоталамическом синдроме и гипоталамическом ожирении, которым страдают почти 30% трудоспособного населения России.

Несахарный диабет, хоть и редкое заболевание, но доставляет больным множество неприятностей. Что это за болезнь, каковы

ее истоки, что делать, если вдруг возникли ее симптомы, к кому обращаться, как лечить — все это вы узнаете, если прочитаете соответствующие страницы.

О щитовидке много написано, но «повторение — мать учения», и к тому же лишних знаний не бывает! Знакомясь с главами о гипертиреозе и гипотиреозе, а также аутоиммунном тиреоидите, эндемическом зобе и раке щитовидной железы, может быть, найдете для себя что-то новое и поймете, насколько эти заболевания опасные и тогда не будете медлить с обращением к врачу. Здесь же узнаете о современных методах их диагностики, лечения и профилактики.

Есть в нашем организме и паращитовидные железы, выделяющие паратгормоны, ответственные за кальциевый и фосфорный обмен в организме, а также за работу нервной, двигательной и костной системы. В книге описаны симптомы избытка этих гормонов и недостатка, а также диагностика, лечение и профилактика.

Большинство из читателей вряд ли имеют четкое представление о вилочковой железе, к которой подходит русская пословица: «Мал золотник, да дорог!». Действительно, это так. Она заведует нашим иммунитетом, ее гормоны обеспечивают рост организма до определенного возраста и активное долголетие. К сожалению, функциональная способность железы со временем

снижается, что влечет за собой повышенную заболеваемость и преждевременное старение. О том, как поднять уровень здоровья и отдалить старение, узнаете, прочитав о «золотнике».

Глава «Сахарный диабет» предназначена для больных молодого возраста с впервые поставленным диагнозом — диабет 1 типа. В ней перечислены причины заболевания, симптомы, диагностика, лечение и профилактика. Рассказано о технике уколов, инсулине и его разновидностях и о том, как предотвратить наступление коматозных состояний. Полезное в статье найдут больные с диабетом 2 типа, который протекает с осложнениями.

Глава должна заинтересовать беременных женщин, страдающих диабетом 2, и мечтающих родить здорового ребенка.

Освещена и актуальная сторона для диабетиков — выход на инвалидность. Для этого привел некоторые положения из *«Постановления правительства РФ от 5 апреля 2022г. №588 «О признании лица инвалидом»*, которые помогут разобраться в тонкостях МСЭ (медико-санитарной экспертизы).

Не обошел надпочечники и гормоны, которые они выделяют и оказывают влияние на организм в норме и патологии, а также о болезнях: бронзовой болезни, опухолях, синдроме Кона, Иценко-Кушинга,

феохромоцитоме и о современных методах их диагностики, лечении и профилактики. Здесь же описана опасность увлечения бодибилдерством и даны советы, как увеличить объем мышц без использования гормонов и им подобных препаратов, включая пищевые добавки.

Адреномании — бичу современности посвящена отдельная глава, из которой узнаете о пагубном ее влиянии, особенно на молодежь. По распространенности эта болезнь может занять третье место, пропуская впереди себя алкоголизм и наркоманию. Материал не большой, но емкий по смыслу, раскрывающий механизмы, симптомы проявления и лечение адреномании. Будет хорошо, если это прочитают подростки и юноши, увлекающиеся «дозами» адреналина.

Доходчиво рассказано про тестостерон, мужской гормон, дефицит которого в организме превращает «крутого» мужчину — в мужчину «вмятку». Раньше подобное состояние называлось «мужским климаксом». Как пережить этот период, восстановить и сохранить не только физическую, умственную силу, но и потенцию, поможет эта глава.

Думаю, читателей заинтересует глава о карликовости, причинах ее, лечении и профилактике.

Точечный массаж по праву входит в арсенал лечения и оказания неотложной

помощи себе и другим лицам. В этой главе я привел болезни с указанием конкретных точек, а также показания и противопоказания к этому методу.

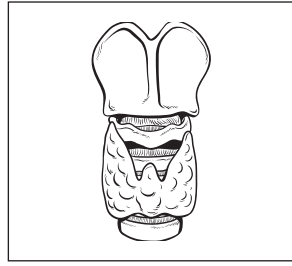
Заключительная глава «Познай самого себя» поможет читателю открыть для себя некоторые неизвестные нюансы работы организма. Ознакомившись, он с уважением будет относиться к нему и напрасно не станет растрачивать его ресурсы.

Тот, кто держит в руках мою книгу и прочитал вступление, заметил, что из главы в главу я упоминаю профилактику. Иначе быть не может! Наша практическая медицина еще далека от совершенства, поэтому призываю обращать пристальное внимание на эти разделы. В помощь привел тесты некоторых заболеваний, для того, чтобы читатель смог заподозрить у себя что-то схожее и немедленно смог обратиться к врачу.

Книга написана по типу диалога врача с больным, простым и доступным языком. Множество примеров из собственной практики, оригинальные фиторецепты, диеты и рекомендации, подходящие для выполнения в любых домашних условиях, сделают ее хорошей помощницей в борьбе за здоровье. Кроме того, в ней вы найдете такие советы по лечению, которые вряд ли услышите от доктора на приеме.

Рассчитываю, что книга принесет пользу студентам последних курсов медицинских

академий, колледжей, врачам общей практики, а также фельдшерам и медицинским сестрам, оказывающим помощь населению в российской глубинке.



■ ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О ЖЕЛЕЗАХ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

Эндокринная система у человека представлена железами внутренней секреции. Свое название они получили от того, что не имеют выводных протоков, а их гормоны (с греческого — возбуждаю) поступают непосредственно в кровь. Железы, имеющие протоки, называются железами внешней секреции. Например, секрет слюнных желез (слюна) попадает в полость рта.

Железы внутренней секреции находятся в разных местах. Три из них: гипофиз, эпифиз (шишковидная железа), гипоталамус — в головном мозге. Щитовидная и паращитовидная — в подгортанном пространстве шеи. Вилочковая железа (тимус) — за грудиной в верхнем ее отделе. Поджелудочная — оправдывает

свое название. Половые железы (гонады) у женщин в малом тазу, а мужские (яички) — опущены в мошонку. Есть железы, выполняющие гормональные функции, диффузно рассеянные по всем жизненно важным органам: желудку, селезенке, печени, почкам. К ним относятся и клетки Лангерганса поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, глюкагон и с-пептид.

Каждый гормон, а их около 30, выполняет определенные функции, а вместе звучат единым оркестром:

- принимая участие в химических процессах организма;
- поддерживая постоянство его внутренней среды;
- участвуя в регуляции развития человека и его роста;
- отвечая за репродуктивную функцию;
- являясь генераторами жизненной энергии;
- отвечая за наши эмоции и поведение;
- увеличивая выработку глюкозы во время стресса;

- осуществляя информационный обмен между клетками и тканями.

К тому же без гормонов эндокринной системы у женщины невозможно образование и развитие эмбриона, а также лактации.

А сколько еще неоткрытых функций таят в себе эти загадочные железы!

Несмотря на прогресс медицинской науки, причины заболеваний эндокринной системы так до конца и не раскрыты. Однако на современном этапе во главе угла стоят:

- наследственность;
- воспалительные процессы;
- доброкачественные и злокачественные новообразования;
- нарушения тканевой чувствительности к гормонам;
- неблагоприятные условия окружающей среды;
- стрессы;
- неправильное питание и его режим;
- курение, алкоголь, наркомания и другие, разрушающие организм пристрастия.