

С праздником 8 Марта, дорогие женщины!

# ВЕСТИНИК ЗОЖ



№ 5 (523), март 2015 г.



фото © Monkey Business Images / Фотобанк Лори.

Дарите женщинам цветы!

## Читата номера

Когда задумываюсь, почему зожевцы так хорошо понимают друг друга, нахожу ответ в письмах читателей. Ведь каждое письмо в «ЗОЖ» – это и твоя жизнь, твоя судьба, твои радости и заботы. Прочитав свежий номер вестника, я часто восклицаю: «Будем жить!»

Адрес: Мифтаховой Альбине Закиевне, 423806 Татарстан, г. Набережные Челны, ул. им. Комарова, д. 3, кв. 63.

## Письма в номер

### ОНА И ДРУГ, И ВЕРНАЯ ЖЕНА

Все женщины похожи на цветы  
Особой красотой неповторимой.  
У каждой свой характер и мечты,  
Желанье быть единственной, любимой.  
Природа мудро женщин создала.  
Они – ее живое совершенство.  
Она им чары тайные дала,  
Святой любви великое блаженство.

Их красота, как музыка, звучит,  
Как молния, божественно сияет.  
И сердце ранит, и к себе манит,  
И жизнь огнем священным озаряет.  
Роль женщины в семье всегда трудна,  
Непросто быть Кипридой или Ладой,  
Она и друг, и верная жена,  
Волшебница с сердечною усладой.

Для женщины любовь всего важней,  
Жизнь без любви пуста, невыносима.  
Любая женщина мудрее и нежней,  
Когда бывает горячо любима.

И если б я мужчиною была,  
Терпением женщин я бы восхищалась.  
И как святыню их бы берегла,  
Как звездами на небе, любовалась.

Адрес: Лец Любови Александровне, 157341 Костромская обл., Нейский р-н, с. Кужбал.

### МУЖЧИНА С БУКЕТОМ ЦВЕТОВ

Согласитесь, как приятно видеть мужчину с букетом цветов, который он несет гордо и бережно жене, маме, подруге, сестре, своей женщине! Даже маленький, сухонький старичок, и тот, посмотришь, идет медленной, шаркающей походкой с весенним тюльпаном в руке. А заглянешь в его глаза и увидишь где-то там, в самой глубине, еще не угасшую искорку любви, рыцарства и далекой молодости.

И кто знает, что дороже в такой момент женщине – цветок или проблеск в глазах близкого человека. Впрочем, примите с радостью оба эти проявления любви и одарите взаимным чувством, которое пронесли через долгую жизнь.

Адрес: Салаевой Тамаре Владимировне, 601506 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18.

Наш адрес для писем:  
101000 г. Москва, а/я 216.  
Вестник «ЗОЖ»

# МАЛЕНЬКИЙ ДИРИЖЕР БОЛЬШОГО ОРГАНИЗМА

*Этот крохотный 25-30-граммовый орган, расположенный на шее и напоминающий крылатую бабочку, играет важнейшую роль в жизнедеятельности человеческого организма. Щитовидная железа вырабатывает гормоны, регулирующие активность, рост и обмен веществ. А нарушает ее работу чаще всего аутоиммунный тиреоидит. О том, как справиться с этим заболеванием, корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова беседует с врачом-эндокринологом Первого Московского государственного медицинского университета им. М.И. Сеченова Анной Игоревной КУЗНЕЦОВОЙ.*

**«ЗОЖ»: Расшифруйте, пожалуйста, медицинское название этого недуга.**

**Анна КУЗНЕЦОВА:** Аутоиммунный тиреоидит (АИТ), или тиреоидит Хашимото, – хроническое воспаление щитовидной железы, в результате которого происходит саморазрушение ее клеток.

Запускают патологический процесс инфекционные заболевания вроде ОРВИ, гриппа, ангины, избыток потребления йода, фтора или хлора с водой и едой. Происходит сбой в иммунной системе. Она начинает путать свои и чужеродные клетки, ополчаясь против собственного же органа. Лимфоциты усиленно вырабатывают белки, так называемые антитела – разрушители клеток щитовидной железы. «Щитовидка» сначала усиливает выработку тиреоидных гормонов, а затем их производство отстает от нормы, вызывая гипотиреоз.

**«ЗОЖ»: Какие симптомы должны привести на прием к эндокринологу?**

**А.К.:** Аутоиммунный тиреоидит нередко протекает бессимптомно и выявляется только при обследовании щитовидной железы. Для повышенной функции щитовидной железы (ти-

реотоксикоза) характерны раздражительность, снижение веса, сердцебиение, перебои в работе сердца, рост давления, диарея, потливость и ощущение жара. Но с ослаблением выработки гормонов у человека возникают запоры, слабость и боль в суставах, ухудшение памяти и нервозность. Кожа становится бледной и сухой, грубой на локтях и ладонях, появляются отеки, усиливается выпадение волос, ломкость ногтей. Часто первым признаком болезни служит увеличение шеи – «зоб».

**«ЗОЖ»: Слышала, что аутоиммунный тиреоидит считается довольно безобидным заболеванием...**

**А.К.:** Это так только при наличии нормального количества гормонов в крови, а последствия тиреоидита – гипер- и гипотиреоз – опасные состояния. Переизбыток гормонов при отсутствии лечения гипертиреоза чреват заболеваниями сердца и переломами костей. А образующийся при гипотиреозе дефицит гормонов, необходимых для нормального обмена веществ, приводит к патологии сердечно-сосудистой системы, атеросклерозу и ухудшению памяти. Чтобы выявить ау-

тоиммунный тиреоидит и оценить функцию щитовидной железы, нужно обследование.

**«ЗОЖ»: В чем заключается диагностика?**

**А.К.:** Кроме осмотра эндокринологом требуется ультразвуковое исследование щитовидной железы и определение уровня гормонов. УЗИ помогает узнать, увеличены или уменьшены размеры железы и изменилась ли ее структура. Сыворотка крови покажет уровень тиреотропного гормона (ТТГ) и наличие антител, а общий анализ крови зафиксирует увеличение количества лимфоцитов при снижении числа лейкоцитов. Врач учтет возраст и вес пациента, сопутствующие недуги.

Если при УЗИ обнаружат узловые образования, обязательна дополнительная консультация хирурга-эндокринолога. При узлах более 1 см требуется пункционная биопсия.

**«ЗОЖ»: Расскажите о лечении.**

**А.К.:** Аутоиммунный тиреоидит пока что остается неизлечимой болезнью, но с ней можно полноценно жить, сохраняя работоспособность до глубокой старости. Современные лекарства замещают недостающие гормоны щитовидной железы и по своей формуле в точности соответствуют вырабатываемым организмом человека. Поэтому их применение безопасно и позволяет в течение всей жизни поддерживать оптимальный гормональный баланс, обеспечивая нормальную сердечную деятельность и обменные процессы.

При сниженной функции щитовидной железы эндокринологи обычно на-

значают левотироксин (L-тироксин или эутирокс). Дозировка подбирается индивидуально, но, как правило, лечение начинают с малых доз, доводя до оптимальной (обычно около 75-125 мкг в сутки). Пожилым людям прописывают от 12,5-25 мкг, увеличивая через каждые 2,5-3 недели дозу на 12,5 мкг с контролем каждые 1,5-2 месяца. (Нормализация уровня гормона лечение не отменяет!)

Учитывая хронический характер заболевания, принимать левотироксин придется пожизненно, отслеживая гормональные показатели 1 раз в 6-12 месяцев.

Обнаруженный в крови избыток гормонов «щитовидки» означает начало тиреотоксической фазы болезни. Поэтому препараты, подавляющие деятельность щитовидной железы и уменьшающие синтез гормонов, не назначают. Вместо них используют лекарства, уменьшающие симптомы заболевания (ощущения сердцебиения, перебоев в работе сердца). Наиболее безопасна смесь настоек валерианы, пустырника, пиона и боярышника. Берут по 30-40 капель каждой, смешивают и разбавляют 100 мл воды. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, а остатки – на ночь. При нарушении работы сердечно-сосудистой системы (аритмии, тахикардии) больному предстоит принимать **бета-адреноблокаторы** (только по назначению врача!). Прием **валокардина** или **корвалла** немного облегчает состояние, но с появлением сердечных симптомов надо немедленно обратиться к врачу. При дискомфорте

## ВСЕ ЗАСМЕЯЛИСЬ, А Я ЗАПЛАКАЛА

*Вспомнилась забавная история, которая произошла со мной в 70-е годы прошлого века как раз накануне женского праздника. Я тогда жила в Узбекистане в небольшом городке недалеко от Ташкента. Работала воспитателем в детском саду «Солнышко».*

**М**не нравился этот жаркий солнечный рай, где на каждом шагу горы арбузов и дынь, море тюльпанов, маков и роз, обожала детей, была молода и счастлива. Незадолго до 8 Марта в моей старшей группе намечался праздничный утренник: «Поздравляем маму».

Утренник-то утренник, но состояться он должен был во второй половине дня, поэтому дети утром принесли свои наряды в пакетах и сложили их в спальне, чтобы надеть перед самым торжеством. Я тоже принесла свое новое белое кримпленовое платье, которое купила в магазине в Ташкенте, и также отнесла его в спальню, повесив на плечики. Утром после завтрака мы с детьми украшали помещение группы цветами, флажками, шарами, так как после праздника у нас намечалось чаепитие вместе с мамами и бабушками. Все дети с удовольствием принялись за работу. Когда группа была украшена, предложила детям достать акварельные краски и картон и нарисовать поздравительные открытки мамам и бабушкам. В это время зашла музработник и вызвала меня в раздевалку, чтобы что-то обсудить по сценарию утренника. Я отсутствовала минут 10, а когда вернулась, то очень удивилась: дети стояли в одну линейку и хитро улыбались. «Что случилось, почему вы не рисуете?» — спросила я. «А мы приготовили вам сюрприз, идите в спальню», — сказали дети.

Почувяв неладное, я вбежала в спальню. И что же я увидела? Мое белое нарядное платье было разрисовано яркими красками. Ноги мои подкосились, а душа ушла в пятки. У меня был шок. «Вам понравился наш сюрприз, ну скажите, понравился?» — тормозили меня дети. «Очень понравился», — еле прошептала я, с трудом сдерживая слезы. «Ура!» — закричали дети и стали меня обнимать. Когда после обеда детей уложили спать, заведующая собрала всех воспитателей на пятиминутку. «Что случилось, почему у вас глаза на мокром месте?» — спросила она меня. Слезы, так долго подкапывавшие к глазам, полились по щекам. Я рассказала о своей беде. Минуту стояла тишина, а потом раздался смех. Весь педагогический коллектив долго и дружно смеялся. А я рыдала. Потом меня все стали успокаивать и сказали, что у меня в группе самые лучшие дети и что они сильно меня любят.

Праздник удался на славу: дети пели, читали стихи, танцевали, дарили мамам и бабушкам цветы и открытки. На утреннике я была в своем повседневном платье, украсив его бусами. А дети удивлялись: почему же я не надела то белое платье с яркими цветами, ведь они так старались? Сейчас я с улыбкой вспоминаю эту историю, а тогда мне было не до смеха.

**Адрес: Лаптевой Елене Александровне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Строителей, д. 30, кв. 58.**

в области шеи и уровне антител в анализе крови более 1500 лечение дополняют месячным курсом препаратов селена (**селен-актив** — 1 таблетка в день). Это позволяет уменьшить выработку враждебных организму больного антител и улучшает самочувствие.

С успехом против аутоиммунного тиреоидита используют негормональный комбинированный препарат **эндонорм** в виде капсул. Помимо экстракта корней и корневища лапчатки белой в его состав входят экстракт травы череды, порошок ламинарии сахарной и корней солодки голой. Обычно я назначаю по 1 капсуле 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 2 месяцев. После 10 дней перерыва курс повторяют.

**«ЗОЖ»: Медикаментозная терапия — прерогатива доктора. Может ли пациент сам способствовать своему оздоровлению?**

**А.К.:** Конечно, может, если будет употреблять рыбу и морскую капусту, бобовые, грибы, содержащие йод и другие микроэлементы и способствующие снижению холестерина. При тиреоидите полезно есть как можно больше овощей и фруктов. Пейте свежевыжатые соки (морковный, свекольный, капустный и особенно огуречный), а в период стресса, физических и эмоциональных нагрузок принимайте поливитаминные препараты. **Витрум, центрум, супрадин, компливит** или **алфавит** содержат необходимые микроэлементы. Особенно нужны поддерживающий иммунитет витамин С и витамины группы В, потребность в них при тиреоидите повышена.

У жителей горных областей России нередко «щитовидка» бывает увеличена. Эндемический зоб возникает из-за недостатка йода в почве, воде, продуктах. Поэтому необхо-

дима йодированная соль на столе в каждой семье (при кипячении йод улетучивается). А беременным, детям и подросткам нужен прием препаратов йодида калия (**йодомарин** или **йодбаланс** по 200 мкг ежедневно). Однако избыточное количество йода может спровоцировать начало аутоиммунного тиреоидита.

**«ЗОЖ»: А какие народные средства используются при лечении аутоиммунного тиреоидита?**

**А.К.:** Издавна популярностью пользуется лапчатка белая, особенно корни, собранные осенью до заморозков. Залив 40 г измельченного сырья 400 мл водки, настаивают 2 недели при комнатной температуре в темном месте, периодически встряхивая. Разведенные в 2 ст. ложках воды (или молока) 20-30 капель настойки советую принимать 3 раза в день минут за 15-20 до еды. Курс — 1 месяц, повтор — после перерыва в 7-10 дней.

Можно использовать и сбор взятых поровну трав: это шалфей, мелисса лекарственные, мята перечная, хмель, зюзник европейский, пустырник, звездчатка, солянка холмовая, ягоды боярышника. В 0,5 л воды добавить 1 ст. ложку смеси и довести до кипения, томить на слабом огне 15 минут. Затем настаивать 8-12 часов в термосе, отжать. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды. Многие верят и в целебную силу бус из необработанного янтаря. Представители доказательной медицины этот способ не оценили, однако противопоказаний к нему нет.

Соблюдая предписания врача, аутоиммунный тиреоидит вполне можно держать в узде. Щитовидная железа — это маленький дирижер жизнедеятельности большого организма. Поддерживая ее нормальное состояние, вы продлите свою молодость.