

—Всё, что вы ещё — НЕ ЗНАЛИ О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ



ГРЕКОВА ТАТЬЯНА
ИВАНОВНА — ПРОФЕССОР,
ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.
ЕЙ ПРИНАДЛЕЖАТ:

- БОЛЕЕ 200 НАУЧНЫХ РАБОТ,
- 12 ПАТЕНТОВ,
- 7 КНИГ ПСИХОЛО-
ГИЧЕСКОГО ЖАНРА,
- 2 МОНОГРАФИИ...



— ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК —

ТАТЬЯНА ГРЕКОВА

СОВМЕСТНО С НАДЕЖДОЙ МЕЩЕРЯКОВОЙ
— ВРАЧОМ ОБЩЕЙ ПРАКТИКИ —

Татьяна Грекова

**Все, что вы еще не знали
о щитовидной железе**

«Центрполиграф»

2014

Грекова Т. И.

Все, что вы еще не знали о щитовидной железе / Т. И. Грекова —
«Центрполиграф», 2014

Это книга, мотивирующая все знать о своем здоровье. Мотивирует она с юмором, на примере заболеваний, связанных со щитовидной железой. Основания писать юмористические книги о нашем отношении к своему здоровью имеются. От непонимания ситуации со своим здоровьем можно маяться долго, до смешного. Мучиться тогда, когда множество болезней сегодня лечатся легко, с улыбкой на устах. Тем не менее миллионы людей живут из-за них вечно умирающим лебедем. Данная книга – первая в России и, возможно, в мире – рассказывает с юмором о связи нашей психологии с болезнями щитовидной железы и другими болезнями тела и души. Такая связь почему-то остается тайной даже для ряда докторов. Маски неведения проблем со здоровьем испортили профессиональную и личную судьбу героини книги Милы, отупив ее, лишив успеха, либидо и воли к жизни. Двадцать пять врачей ошиблись в ее диагнозе. Победила лишь доктор Леди Искренность. В основе роковой истории Милы лежит реальная история болезни. Эта ироничная научно-популярная книга – для широкого круга читателей, в том числе как легкое чтение для врачей-эндокринологов и докторов разного профиля, настоящих и будущих.

© Грекова Т. И., 2014

© Центрполиграф, 2014

Содержание

Предисловие от авторов	6
Годы и здоровье от ума и стратегии жизни: ФАКТОРЫ Долголетия и ФАКТОРЫ Риска	8
Глава 1	10
Щитовидка жизнь перевернула, а я и не заметила	10
Встреча, окончившая хождение по мукам болезни щитовидной железы	12
Судьбоносное коварство наших некоторых страхов, поведения и щитовидной железы	15
Угадайка: интимное знакомство с тиреологией как пример освоения медицинских знаний	19
Глава 2	21
Общемедицинское и Тиреоидное Неведение – что за фрукты?	21
25 кабинетов не оптимизировали срок годности моей жизни	24
Терапевт: аховый кабинет № 1	26
Зубодробительный кабинет № 2	28
Угадайка: Общемедицинское, Тиреоидное Неведение и заливной язык	31
Психотерапевт: незнайка № 3	32
Если б я ведала, что моя депрессия от гипотиреоза!	35
Леди Искренность: гормон L-тироксин как неспецифический тоник	36
Глава 3	37
Гинеколог: кидалово № 4	37
Доктор Искренность: шампанское, не доставшееся гинекологу	40
Гинеколог, почуявшая ветер перемен: гормоны щитовидной железы связаны с половыми	41
Сексолог-гинеколог: извращеньице № 5	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Татьяна Грекова, Надежда Мещерякова

Всё, что вы ещё не знали

о щитовидной железе

Посвящается людям, чьи разноцветные мысли были нам как прививки оптимизма от любой боли. Как инсулин при диабете, тироксин при гипотиреозе. Это врачи и писатели – наши друзья, влюбленные в литературу и медицину. В нашей книге слышны их мудрые голоса.

Посвящается людям, умеющим улыбаться сквозь слезы и в случае необходимости смело шагающим к врачам.

Авторы выражают благодарность редакторам издательства «Центрполиграф» за исключительно ценные советы при редактировании книги, за способность видеть возможности, которые не разглядел бы никто другой. Это – божественный дар.

© Грекова Т., Мещерякова Н., 2014

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Предисловие от авторов

Что делает жизнь болезнью с летальным исходом, или Мы – те, от кого многое зависит, и наша щитовидная железа

Дорогие читатели!

Лишь в конце жизни (любви, работы, лечения) многие узнают, с чего все надо было начинать. Почему так?

Возможно, мы мало читаем книг о теле и душе, недостаточно ходим по врачам, психологам? Может, от этого наша жизнь – болезнь с летальным исходом? Причем болезнь, «приперченная» депрессией, нелюбовью и всем таким прочим.

Что нам надо ПОНЯТЬ, чтобы так не было с нами лично?

Да, здоровье и любовь – это вам не просто так, ими надо заниматься! Планово, с научных позиций. Неверно взявшись за здоровье, можно и надорваться. Например, можно передозировать или недодозировать себе йоду и за это жестко заплатить.

Можно болеть, НО всю жизнь не знать, в чем корень зла...

Чтобы не попасть в ловушку НЕПОНИМАНИЯ, в которой очутилась многострадальная героиня книги Людмила Гипотиреознова, важно задать себе несколько вопросов.

А именно...

Важные вопросы к себе

- *Если у меня нередко побаливает сердце, дает сбои голова или «потрошки» чудят – отчего это?*
- *Приходится нередко посещать терапевта, гинеколога или уролога? Есть ли тому общая причина?*
- *Легко нарушается настроение, изменен сон? С какой стати?*
- *Проблемы с кожей, волосами, аллергией, кровью? Почему у меня?*
- *ВАЖНОЕ: какие факторы риска и позитивные факторы есть в моем стиле жизни? Как уменьшить негатив?*
- *ГЛАВНОЕ: не идет ли кое-что или все вместе от особенностей генов – наследственности или, допустим, от щитовидки? От факторов риска, которым мы подвержены? От незнания каких-то полезных факторов?*

Многие болезни щитовидной железы с подвохами: они маскируются, проявляются другими болезнями. А врачи об этом все еще забывают!!! Выход – в личном ПОНИМАНИИ сути, верном отношении к здоровью. Однако со всем этим есть проблемки, причем у большинства людей – немедиков.

Увы, множество популярно-просветительских книг о здоровье, к сожалению, носят педантичный или эзотерический характер и не способствуют пониманию сути. Они нередко полны туманных благоглупостей или удручающе серьезны и устрашающе длинны. Иногда их создают народные целители. Порой их пишут угодливые медицинские консультанты. Подобные авторы всегда готовы облагородить любую скудоумную идею в медицине, разумеется, по коммерческим соображениям.

Сегодня фармакология и медицина становятся все более крутым видом бизнеса. Теперь здоровье не купишь за здорово живешь. Разве что хорошая книга о нем не разорит?

Озаренка

- *Шутливый афоризм о здоровье изменил ход мыслей, и я помчалась к врачу...*
- *Миллионы людей имеют испорченную судьбу, здоровье, не понимая, почему все испорчено. Иногда дело в психологии, генах или в скрытых болезнях, например щитовидной железы.*
- *Многие сами портят себе жизнь и даже не знают об этом. Причина: они не интересуются хорошими книгами о здоровье и психологии.*
- *Ежедневное главное обязательство: не предавать самого себя, а значит – свое здоровье.*
- *Иных не опускают в могилу – они сами туда сходят, делая не то, что нужно здоровью, а наоборот.*
- *Когда думаю о смерти, спохватываюсь и... начинаю читать хорошие книги о здоровье...*

Стоп, осторожно! Если популярные книги о здоровье пишут эзотерики, то они обычно объясняют события «демонологией». Знаете ли, даже и работу щитовидной железы. Неудивительно. Что научного можно ждать от людей, которые верят в «дурной глаз»? Как говорится, поймите нас правильно, прикиньте сами...

В нашей книге о подвохах здоровью все объективно, как и в реальности, полной медицинских ошибок. И все честно. Искренне признаемся: здесь вы встретите и Безрадостные Новости для женщин. Например, барышни чаще мужчин страдают болезнями щитовидной железы, которые долго не диагностируются. Но безрадостные факты перекрываются Прекрасной Новостью для всех, можно сказать, золотыми словами...

Золотые слова да услышь разумная голова...

- *Абсолютное большинство патологических процессов в нашем организме хорошо лечатся, предотвращаются, компенсируются и все такое прочее. НО! Важно вовремя разобраться, что, как и почему.*
- *Главное – вовремя найти корень зла проблем со своим здоровьем и вывести его на чистую воду.*
- *Лучше семь раз тяжело заболеть, чем один раз легко умереть от медицинского неведения! Лучше получить не очень приятный диагноз от медиков, чем ухудшить прогноз своей жизни из-за неведения, незнания.*

В отношении щитовидной железы картина стала отрадной с появлением хорошо изученных лекарств: L-тироксина, препаратов йода и других. Читайте и убеждайтесь, если вам будет угодно!

Даже если у вас сверхздоровье, книга мотивирует вас ценить свое здоровье. Она просветит и даст улыбнуться. Улыбка, как известно, ДАР богов смертным. Кроме того, дарим вам перечни факторов здоровья и долголетия, чтобы вы задумались: а дарю ли я сам себе годы жизни и здоровья?

Годы и здоровье от ума и стратегии жизни: ФАКТОРЫ Долголетия и ФАКТОРЫ Риска

Концепция Факторов Долголетия и Факторов Риска для здоровья действует сегодня в научной медицине. Ее суть: в основе большинства болезней лежат факторы риска. Многие из них – это наши вредные привычки или ошибки ОБРАЗА жизни, СТИЛЯ жизни. Мы сами нередко гробим свое здоровье и укорачиваем жизнь. За это несем ответственность. Что делать? Для начала кое-что понять, осознать, например...

Нет, мне не надо нервничать:
Мне это может все испортить!
Тут надо в суть проблем взглянуть,
Ведь жизнь не сахар и не тортик...

К счастью, в нашей власти возможность ПОЗНАВАТЬ актуальное для здоровья.

Для этого важно ГЛОБАЛЬНО, СТРАТЕГИЧЕСКИ рассматривать ситуацию со здоровьем – куда мы идем, что будет завтра, послезавтра, через год, 5 и 25 лет? Конечно, все точно не спрогнозируешь, но часть предначертаний судьбы, генов можно убрать или ослабить, отсрочить.

Мы можем вносить в свою жизнь Факторы Долголетия и Здоровья, а избавляться от Факторов Риска, ослаблять их. Примем ЖЕЛЕЗНЫЙ закон жизни: мы все умрем, но и от нас зависит, кому и сколько будет дано и какое качество жизни мы будем иметь.

Жизнь продлевают факторы:

1. Качественные медуслуги + 8 лет. В нашей силе вовремя понять, какие услуги нам нужны и где их взять.
2. Позитивное восприятие жизни + 7,5 лет.
3. ЗОЖ – Здоровый образ жизни + 5 лет.
4. Счастливый брак + 5 лет.
5. Любимая работа или хобби + 5 лет.
6. Друзья, компания, домашние животные + 2 года.
7. В целом – хорошие медицина, работа, семья + 15 лет.

Жизнь укорачивают

1. Курение, особенно после сорока – 10 лет.
2. Отсутствие качественных медуслуг – 9 лет.
3. Ожирение – 9 лет, лишний вес – 3 года.
4. Частые длительные стрессы – 3–4 года.
5. Жизнь рядом с крупной автомагистралью – 2,2 года.
6. Гиподинамия, сидячий образ жизни – 10 лет.
7. Вместе – курение и ожирение – 14 лет.
8. Некоторые болезни, протекающие скрыто – под масками, что приводит к позднему диагнозу и лечению.

В частности, маскированы некоторые болезни щитовидной железы. Поскольку с масками болезней трудно разобраться даже некоторым врачам, мы дарим вам возможность задуматься:

а что вы можете тут сделать сами – для себя, любимого. Сбросим карнавальные маски! Хватит нам КАРНАВАЛА в жизни, Интернете и вообще...

Мы подскажем ВАМ общие тактики САМОСБЕРЕЖЕНИЯ – на примере болезней щитовидной железы. Когда вы пройдетесь по врачебным кабинетам с нашей героиней, вы многое поймете о разборах со здоровьем...

Внимание! Исследования уверяют, что несложные, доступные действия добавляют нам 3–5 лет жизни. Так ли это на самом деле? Не совсем. Нередко журналисты, трактуя результаты исследований, обращают категоричные заключения ученых в яркие цифры прибавляемых, вычитаемых лет. **НО!** Тенденция в целом – верна.

Разумные читатели!

Неужели нам свое здоровье до лампочки? Стратегически и тактически мы бросаем годы жизни коту под хвост? Живем стихийно, хаотично, в угоду глупым страхам и желаниям? Тогда какие лампочки-мотивы должны зажечься в нашем мозге, чтобы мы оценили бесценный дар жизни, нашего жизненного пути? Правда в том, что порой у нас в мозгу горит одна, да не та лампочка – не тот **МОТИВ** наших действий, даже в отношении здоровья.

Значит, верно мотивируемся и выбираем хороший **ЖиМ** – **Жи**зненный **Ма**ршрут.

На минуточку вникнем в слова психолога К. А. Абульхановой, издавшей в 1991 году книгу «Стратегия жизни». *«Проблема жизненного пути может стоять только так: каждый, кто хочет сознательно строить свой жизненный путь, должен познакомиться с психологическими механизмами, присущими личности, чтобы лучше узнать себя, свои особенности. От **СТИХИЙНОГО** способа жизни человек может перейти к такому, который он может определить сам...»*

Например, вашей жизненной стратегией может стать стратегия «Жизнь по правилам, жизнь для жизни, жизнь как творчество», а не «Жизнь против жизни, жизнь как предисловие».

Читатели, будьте готовы принять суровую ПРАВДУ книги, но заметьте ее позитив, мудрость, научность, психологичность и **ЮМОР!** Может, ознакомившись с болезнями на примере щитовидки, вы будете очень **АККУРАТНО** относиться к здоровью вообще?

Глава 1

На ошибках учатся, после них лечатся, или Моя судьба-индейка от непонимания и щитовидная железа

Щитовидка жизнь перевернула, а я и не заметила

Итак, все началось со мной где-то лет пятнадцать назад. Произошедшее перевернуло всю мою жизнь. Я же, о святые угодники, даже и не заметила! НЕ ПОНИМАЛА многого важного для жизни, увы...

Не повела, как говорится, ни ухом, ни носом, ни другими частями тела. Не заметила суперфакта по парадоксу: когда мы видим тяжелые проблемы, болезни у других, то оптимистично полагаем: *«Эта чертовщина не произойдет со мной!»*



Случилось это именно со мной, дамой со стандартным именем Люда и обычным высшим техническим образованием. Правда (о, моя гордость и Божий дар!), образованием, завершенным дипломом с отличием.

Конкретно произошло вот что. Для меня, бывшей отличницы, всегда было жаль потратить напрасно и десять минут жизни. А тут вылетело в трубу десятилетие с гаком! Как-то незаметно я стала сдавать одну жизненную позицию за другой. По непонятным причинам, связанным со здоровьем и мозгами. Фигурально выражаясь, я будто получила пыльным мешком по голове, неизвестно от кого и за что. Это когда-то здоровье, мягко выражаясь, фонтанировало, а грубо и неблагозвучно говоря, просто перло из меня.

Я скакала по жизни, как лошадка, носилась, знаете ли, будто сайгак. Да! Я постоянно чувствовала, что могу разгружать вагоны и за мной не заржавеет...

Теперь обо всем по порядку.

Что возникает в голове у среднего обывателя от слов ЙОД и щитовидная железа? У меня лишь проскальзывала в голове мысль Дейла Карнеги: *«Если вашей щитовидной железе в утробе матери не хватит нескольких микрограммов йода, то вы родитесь кретином».*

По логике в каждом должно было бы проявиться хотя бы игривое любопытство: почему так сурово?

Однако кто из немедицинской братии всерьез задумывается над такими «мелочами»? Вообще, наука полна противоречий, нестыковок, неясностей и так далее. Нет в ней факта, который нельзя было бы извратить. Мало ли что он там писал, этот Карнеги! Мало ли какую околесицу городят ученые!

Вот так далеко все проблемы со здоровьем находились тогда от меня. Ах, так ли далеко?

Господи милостивый, но болезни уже зрели во мне. Были во мне, но как бы за кулисами. Подло замаскированные от врачей, даже от эндокринологов. Не диагностированные слишком долго – до момента кувырка судьбы. О, как долго из-за них я драматически размышляла: жизнь уходит, глупо уходит, а я будто в склепе. Кто мне поможет выбраться из страшного склепа?

Между тем все мои страсти происходили из-за того, что я наивно полагала: мединформация мне нужна как козе баян, как рыбке зонтик и все такое прочее. Я бы не рассказывала читателям свою историю, если бы она не была **ТИПИЧНОЙ** для многих людей. Правда, у всех свои камни преткновения, свои диагнозы, но наши ошибочные подходы к здоровью, увы, типичны...

Озаренка

- *Болею за себя, чтобы не болеть!*
- *Здоровых людей у нас почти нет, а есть необследованные...*
- *Хочу так жить, чтобы ничего не упустить, особенно данного мне здоровья.*
- *Если бы болезней щитовидной железы не было, эндокринологи их выдумали бы!*
- *Диагностика болезней достигла таких успехов, что здоровых людей не осталось?*
- *К эндокринологии не относится известное печальное положение медицины: пустяки (то есть фигня) не лечатся, а конец (то бишь капец) – неизлечим.*

Встреча, окончившая хождение по мукам болезни щитовидной железы

О блаженный день! Благодарю Небеса за то, что он был в моей судьбе!

Я счастливейшая из смертных. Наконец-то, наконец выяснилась истинная причина моих страданий! Правда, выяснилась случайно и через столько лет. Пытки, голгофа, угрожающий столб мучений – все позади!

У меня открылись глаза на личные проблемы щитовидной железы после случайной, но все решившей встречи с Профессором – врачом, бывшей школьной подругой. Мы не виделись с ней около двадцати лет. Профессор с ходу поставила мне диагноз болезни щитовидки, портящей жизнь.



Диагноз по внешнему виду?! Именно так. От узанного о себе меня пробивала легкая дрожь. Я была ошарашена. Звезда в ШОКЕ! Вот уж врач-диагност – не пустое место, а исключительное...

Я быстренько окрестила бывшую школьную подругу доктором Леди Искренность за все корректные и элегантные откровения, которые услышала. Очевидно, внешность моя была какая-то по-плохому специфическая. В глазах докторши Искренность я прочитала нечто вроде «Прискорбно, милая, неладно... А ведь когда-то мы с тобою красиво вместе начинали...»

Видимо, выглядела я как кретинка, с надетой на лицо тупой улыбкой № 5. Убойный вид, из-за которого мне было предписано:

– Мила, тебе *СРОЧНО* надо сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы.

Оказывается, подруга детства процветала в области медицинской ТИРЕОИДОЛОГИИ. Вначале я, разумеется, еле выговаривала этот специальный термин. Связан он с греческими словами «тиреоз» – щит и «идос» – вид. Само название щитовидной железы весьма символично. Она – щит, защищающий организм от опасностей. В случае же болезни может стать мечом для организма.

Щитовидку также называют БАБОЧКОЙ на шее – по форме она похожа на бабочку.

Термин «тиреоидология» – именно он открыл мне глаза на мою драматическую ситуацию со здоровьем. А когда открываются глаза, мы многое слышим по-другому... Так что

стоит немножко ознакомиться со врачебным сленгом, профмеджаргоном. Научимся немного по-латыни и по-гречески ругаться, чтобы понимать, о чем говорят светила тиреоидологии.

Все же, чтобы не спотыкаться без конца на трудных словечках, мы придумали для тиреоидологии игровой термин-синоним **ЩИТОВЕДЕНИЕ**. Его будем использовать для разнообразия. Природоведение проходят уже в первом классе, а щитоведение мы изучим здесь и сейчас.

Главные пункты

- *Тиреоидология – это раздел эндокринологии, изучающий щитовидную железу. Молодая, бурно расцветающая, перспективная наука. Ее горизонты пока необозримы.*
- *Придет время, когда книги по тиреоидологии будут расходиться как горячие пирожки. Хотя бы потому, что она касается каждого – почти в каждой семье есть жертвы ее болезней. Самое досадное, что многие из жертв не знают об этом. Эпидемия болезней щитовидной железы **ТИХАЯ, ЗАМАСКИРОВАННАЯ**.*
- *Некоторые гормоны щитовидной железы называются **ТИРЕОИДНЫМИ**, а их нехватка в организме – **ГИПОТИРЕОЗОМ**.*
- *Тиреоидные гормоны можно назвать **ГОРМОНАМИ УСПЕХА**, так как состояние с их недостатком – гипотиреоз снижает активность и нарушает деятельность большинства систем организма, включая мозговые извилины.*
- *Клинически гипотиреоз плохо диагностируется даже врачами, так как надевает на себя «маски» разных болезней. Если не проверить в крови содержание гормонов щитовидной железы, можно всю жизнь погибать от гипотиреоза, не зная об этом.*

Почему я так подробно поясняю про тиреоидологию? Хочу, чтобы как можно больше молодежи, а также много опытных людей освоили эту книгу. Прочитали и наконец-то, наконец узнали судьбоносную правду про щитовидную железу. Может, она давно страдает от йододефицита? Мучается и тихо мстит вашему телу?

Это же сплошь и рядом, знаете ли. Впрочем, если глянуть шире, кто-то страдает, например, от дефицита цинка, избытка фтора или некоторых вредных продуктов, содержащих токсины.

Итак, хватит читать задушевную скукомятину и «дефективы», то-се и все такое прочее. Полезнее познать что-то более научно-медицинское, чем журнал «Вестник банальностей». Чтобы потом не возводить поклеп на врачей из-за своей некомпетентности. Я-то хлебнула горя из-за гнусного **ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО** неведения – в моем случае щитовидного неведения. Спасибо, что оно окончилось. А сколько другого неведения по здоровью у нас?..

Я перемоглась как-то. Уцелела. Хотя в этом мне повезло безмерно. Потом фортуна даже расщедрилась и озолотила. Благодаря информации доктора Леди Искренность мои проблемы из акулы-людоедки превратились в мокрого воробья, с которым я элементарно справилась.

Озаренка

- *На фоне слабой щитовидки болезни действуют быстрее, чем лекарства.*
- *Хорошие врачи – настоящие профессионалы и счастливики: им никогда не попадаются сложные случаи.*
- *Страшная мысль: каждый третий врач – ниже среднего уровня или несчастливчик, ему все время попадаются сложные случаи. Ой-ой, хватает **НЕПРОФЕССИОНАЛОВ** в своей профессии.*
- *Помню, один врач сказал мне: «Бойся нашего брата. Знаешь, сколько людей маются от ошибочных диагнозов и неверного лечения...»*

• *Господи Иисусе, спасибо случайной встрече с хорошим медицинским специалистом! Теперь я всегда благодарю случайность и утверждаю: «Если бы не уличные грабители, иные не узнали бы, как здорово ходить босиком по траве...»*

Конечно, люди хотят точно знать из детективов, как их будут грабить и убивать. А то! Им это очень интересно – мокрое щепетильное дело. Все же полнейший кошмар – не слишком частое событие в судьбе каждого, даже тех, кто с сумасшедшинкой. Суперредкое – по сравнению с основной сутью жизни. Суть же жизни ежечасно связана с нашим здоровьем и, например, со всеопределяющим состоянием щитовидной железы и других эндокринных органов.

Значит, вместо того, чтобы вникать в белиберду-лабуду-ерунду, надо набраться сил для познания насущного. *Или наглое неактуальное вытеснит скромное актуальное*. Чтобы не забывать о главном, надо все время посылать к нему свой ЛУЧ ВНИМАНИЯ.

Конечно, люди слабые свыкаются с угрозой болезни и отключаются от нее, как многие отключаются от мыслей о смерти. Может, это и чудесенько – местами. Легко обмануть себя, когда хочется. В самообмане мы мастера, доки, съели на нем собаку. Однако какой смысл обманываться в области таких легко устранимых проблем, как щитоведение, или в зоне иных начальных проблем со здоровьем?

Ну и кино! Бездонная глупость! Да не в жизнь не буду заниматься самообманом! Тупая самозащита. Прорыв из кабалы Общемедицинского Неведения – лучший из всех обрушившихся на меня даров судьбы.

Глупости это – смотреть на свое здоровье и на тиреоидологию как мышь на крупу, точнее, как крупа на мышь. Тупо страдать из-за своего невежества в вопросах здоровья. Ха-ха, хо-хо, уж сколько нас так страдает!..

Судьбоносное коварство наших некоторых страхов, поведения и щитовидной железы

Спасибо тиреологу Леди Искренность, а также интернетовскому журналу «Клиническая тиреология». Последний я теперь читаю взахлеб, без конца сидя по уши в Интернете. Они мне, человеку некогда далекому от медицины, расширили границы Знаний О Человеке.

Без них я бы всю жизнь была холодной, черствой и апатичной рептилией. Судьба небекрень, и нет сил поддержать штаны! Хорошо, что я все-таки иногда наскребала в себе крохи ответственности за свое здоровье, а потом мне подфартило кардинально – с Доктором Искренность.

Дамы и господа!

Не совершаете ли вы действий (или бездействий), которые вредят вам самим в первую очередь?

Если у вас есть хоть капля ответственности за свою жизнь (а тем более ее моря и океаны), вы вздрогнете и обязуетесь достать скелеты из шкафов. Имеется в виду, что вы натурально сможете вытащить на свет божий личные убийственные страхи за здоровье и судьбу. Подобно тому, как однажды это сделала я и пошла по врачам вместо амебообразных движений...

Как я это сделала? Я спросила саму себя: «Я могу проявлять самодисциплину в отношении здоровья?» «Могу почти всегда», – ответила я себе. Тогда я затесала себе на лбу фразу, достойную быть высеченной в камне: «САМОДИСЦИПЛИНА в отношении здоровья – великая вещь, хотя именно ею многие ПРЕСТУПНО пренебрегают. Я ею больше не пренебрегаю, а делаю все разумные вещи для восстановления здоровья и профилактики возможных неприятностей со стороны здоровья».

Р. С. Почему я именно так говорила сама с собой? Я прочла хорошую книгу «Как правильно говорить с собой». Когда мы спрашиваем у себя, а не утверждаем голословно «Я могу», мы реже срываемся со своей же установки и цели.

Правдиво и прагматично признаемся себе о своих проблемах со здоровьем и иным...

В жизни много лишней информации, но это – не лишняя, а ВАЖНАЯ и СРОЧНАЯ одновременно. Дело в том, что мы, почти все, совершаем одни и те же типовые ошибки в отношении собственного здоровья. Сидим, так сказать, в неких ментальных – мыслительных ЛОВУШКАХ. НО! На ловушки есть контрловушки. Одна из них – понимание, постижение некоторых важных истин о здоровье, самосбережении и инстинкте самосохранения, который у некоторых – на нолях. Тому есть причины – наш самообман и наши иллюзии – некие «медузы в рейтузах».

Итак, стоит ли иллюзорно прятать голову под крыло, игнорируя свои жизненные проблемы, проблемки и проблемы? Друзья мои, не надо такие вещи по жизни делать! Надо овладеть самодисциплиной и правдолюбием во имя здоровья. И: если не знаешь, как правильно поступить, поступай как можно более ПРАГМАТИЧНО и рационально!

Конечно, в жизни есть то, чего нельзя делать никогда и о чем не стоит даже говорить. К сожалению, люди часто говорят друг другу очень злые вещи, увы. Это может быть и ложь, и правда. Впрочем, что толку от правды, превращающей людей в готовых суицидентов? Стоп! Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не вешалось.

Правду стоит говорить помягче, снисходительнее. Внутри нас есть Я-КОНЦЕПЦИЯ, наша привычная модель мира, возможно – ложная. Мы не хотим все это рушить, мы привыкли считать себя хорошими, правильно-честными в своей Модели Мира. Все так. НО!!! Привыкаем смотреть правде в глаза без ненависти на себя и на сказавшего правду. Нет самообманам! И неужели опять благодетелю первый кнут? Кнут за правду? Что за безответственная Тьма в головах, что за наивные детские иллюзии у взрослых? Так много незрелых взрослых людей? Конец света 21.12.12 г. мы благополучно пережили, теперь пережить бы Конец Тьмы – в головах и поступках наших, в том числе в отношении правды о жизни и здоровье.

Почему так распространен САМООБМАН в отношении своего здоровья? Ларчик открывается очень просто: мы смертны, мы все умрем. Нам страшнее всего мысли о собственной смерти, тяжелой болезни, возможно – скорой. Мы всеми силами пытаемся убежать от суровой правды. Бежим куда угодно, и часто – в самообман. Хотя каждый знает правду глубоко внутри себя. А если я скажу ее вам? Мне кнут от вас? Вы сольете сливным бачком на меня свои проблемы, но возненавидите меня за правду о жизни, за правдивые советы?

НО! Это игра со спичками: правда останется правдой.

Страх смерти – главный в жизни. Самое главное для нас – закрыть глаза на собственную смерть. Эрнест Беккер за доказательство этой правды получил международную Пулицеровскую премию. Спасибо ему. Отрицание смерти снимает страх, но и ОБЕСЦЕНИВАЕТ жизнь, которая становится менее насыщенной.

Р. С. Кое-что я поняла ПОСЛЕ ЭТОГО – после истории моей болезни.

Возможно, вы только выстраиваете свое будущее. И каждый ваш поступок в совокупности приведет вас в то или иное будущее. НО!!! Многие люди уже были в похожей ситуации и в вашем возможном будущем. Например, я. Что важно вовремя постигнуть, но я не постигла, потому что жила методом ПРОБ и ОШИБОК, как и большинство?

Важно понимать свою Временную Перспективу и выжимать максимум из своего времени. А как выжмешь, если ты болен и вынужден тратить свое время на многочисленные пустые визиты в поликлинику?

Озаренка и вопросы ребрами

- ***Наше ВРЕМЯ – дороже золота, а не как песчинки на пляже.***

- ***Что, если ограниченный ресурс – наше время – утекает на болезни?***

Как быть?

- ***Кто займется Вашим здоровьем, чтобы поправить Ваше здоровье?***

- ***Если не я за себя – то кто за меня? Если не сейчас, то когда? А если я только за себя?***

- ***Как я заплачу, если промедлю и попаду к некомпетентным врачам?***

Заплачу по полной – временем и качеством жизни! Если жить – то жить хорошо.

- ***Нет денег на платное лечение, мало сил, а есть оптимизм, позитивизм, конструктивизм? Уже отлично! Мы сами можем многое сделать для самих себя. Как? Пользуясь достойными учителями, а не сомнительными спасателями. Моя болезнь – мне и вам наука.***

- ***Мы сами при желании и оптимизме переделаем трагедию жизни в трагикомедию или комедию и подольше посмотрим Театр Жизни.***

Не лучше ли взглянуть в корень зла, взять в корень свою ситуацию со здоровьем?

Многие из наших проблем в жизни – от скрытых, замаскированных болезней, например от патологии щитовидной железы. В том числе «прихрамывание» на голову и как бы незаметное превращение из кипучего мотора в тормоз.

Устрашающие «скелеты» лучше обучить танцевать, чем плакаться над ними, если с ними невозможно расстаться. Для понимающего так реально найти управу на необузданные или растерянные гормоны щитовидной железы, если вам понятен ход наших мыслей.

Всего-то и надо – действовать, обследоваться, а не крутить пустую мыслемешалку: «Ах-ах, как страшны медицинские манипуляции!»

Озаренка

- *Подумай, прежде чем... подумай... устрашающе. НЕТ катастрофическому мышлению!..*

- *Устрашающие мысли – такая МЫСЛЕМЕШАЛКА, что мешает жить. На нее зря уходит энергия и тратится потенциал – во вред себе. Наводим порядок в голове, устраняя ненужные мысли.*

- *Мозг хитер, тело глупо, лениво, сознание часто подконтрольно инстинктам, вредным желаниям. Данное ТРИЕДИНСТВО иногда мерзко действует на здоровье. Мозг рисует украшающие картинки или плюет на все, тело объедается, залеживается, а сознание придумывает им оправдание. Осознаем ТИПОВЫЕ, системные ошибки!..*

- *В сознание могут быть внедрены извне, изнутри неправильные идеи, а оно уверует и уповаet на них. Цель – внедрить в сознание здоровые установки. Они будут осаживать распоясавшийся мозг и тело, приводит их к порядку. Бессознательное поведение – не для людей XXI века. Станем людьми понимающими, все осознающими.*

- *Эй, хитроумный мозг, пугающийся врачей! Заткнись, и молчать сутки, пока я буду обследоваться! Я ни о чем не буду думать хотя бы сутки, просто буду делать необходимое мне обследование.*

Не все болезни как неизлечимый рак. Разве не так?

Зачем кому-то повторять мою злущую судьбу, распоясавшуюся фортуна, которая безответственно пыталась отвратить меня от тиреологии? Она загоняла в угол, рушила светлое будущее и годы жизни отправляла прахом из-за ослиного неведения!

Да, да, мои годы жизни складывались как у безответственной кретинки по данной причине.

Из-за нее я жила так, будто рядом вечно рычали Нероновы львы, чующие христианское мясо. Так было до того момента, пока пелена тиреологии наконец не спала с глаз.

Наконец я поняла, как мне надо УМНО действовать.

Благодаря верным действиям теперь я знаю свой верный диагноз, правильно лечусь и у меня ураган мыслей в мозгу. Наконец я могу излить свою скорбь, изложив все по порядку, в том числе и для спасения других. Я не хочу, чтобы кто-то, как я, странствовал по поликлиникам с видом побитой кошки, получившей полкирпича в бок и ожидающей следующего.

Я, Мила Гипотиреознова, теперь стала нетерпима к глупости, мешающей узнать полезное о нас самих. Впрочем, я всегда искала книги о здоровье, которые открывают глаза, НО таких книг мало. Я мечтала скинуть с медицины вуаль, скрывающую различные инциденты, крушащие судьбу больных.

Для нас с доктором Леди Искренность стала актуальной тема Прозрачности Медицины. Доктор меня убеждала, вдохновляла:

– Милочка, валяй, строчи СВОЮ книгу! Пусть твои щитовидные страдания послужат благу людей!

Дескать, без написанной книги я так и останусь еще одной безвестной страдальницей от замаскированной болезни. Я и решила не останавливаться ни перед чем, чтобы писать СВОЕ,

добытое дорогой ценой. Конечно, кому-то не нужны книги о здоровье. Им на-пи-ли-ва-ть... Имеются же такие здоровяки и чудаки! Наверное, они здоровы как быки. Хвала Создателю!

НО! Кому-то книжное, интимное знакомство со мной, Милой Гипотиреозновой, станет судьбоопределяющим. Итак, читайте далее мое – кровное...

Размышлизмы

- *Да исчезнет нечистая сила неправильного отношения к личному супербогатству – здоровью! Нечистая сила – это действия во вред себе. Чистая сила – это умение действовать позитивно. Чтобы изменить судьбу, иногда нужны новые знания и понимание: решила и действую во благо ЗДОРОВЬЮ.*

- *Отправляясь на медобследование, захватываю с собой Оптимизмик. Услышав устрашающий диагноз, быстро возвращаю из Оптимизмика Великий Оптимизм. Не умирай, пока живой – поборись за свое здоровье.*

Угадайка: интимное знакомство с тиреоидологией как пример освоения медицинских знаний

Здесь и далее в «Угадайках» одни ответы – чистая правда, другие – гнусная ложь. Правильные ответы ищите в текстах.

1. ТИРЕОидология – это наука о:

- а) стрельбе в ТИРЕ;
- б) подсчете ТИРажа газет;
- в) повальной ТИРании лженауки;
- г) щитовидке, хотя звучит непохоже;
- д) появление на земле ТЕРминатора;
- е) которой можно для упрощения сказать – щитоведение.

2. Тиреоидолог – это специалист:

- а) не интересующийся тиреоидологией;
- б) повторяющий одни и те же ошибки в области тиреоидологии;
- в) как и другие – гомо сапиенс;
- г) ученый – в какой-то степени;
- д) если он совсем узкий специалист, то человек с одной извилиной;
- е) который не понимает, чем занимается, иначе занятие ему б давно надоело.

3. Ответственность за здоровье щитовидной железы означает:

- а) регулярно мыть и отбеливать ее «Тайдом»;
- б) необходимость избегать кабаков;
- в) знать все о тихой эпидемии йододефицита и гипотиреоза;
- г) избежать кретинизма у потомства и помещения его в петербургской Кунсткамере;

4. Люди часто обделены в жизни из-за:

- а) прожорливой и требующей выгулов собаки;
- б) котика, регулярно сжирающего их завтраки;
- в) подножек самому себе;
- г) обстоятельств, что выше нас;
- д) рака, которым давятся, если не запивают его пивом;
- е) дефицита йода и гипотиреоза и, как следствие, – прихрамывания на голову.

5. Тихая эпидемия болезней щитовидной железы сопоставима с:

- а) айсбергом без опорных знаков;
- б) чернухой – хуже некуда;
- в) эпидемией холеры, бушевавшей столетия назад;
- г) последствиями ядерного взрыва;
- д) комбинацией всего перечисленного;
- е) черт его знает с чем!
- ж) маскарадом, так как болезни щитовидки носят «маски» других заболеваний.

*6. Тиреоидное неведение, то есть незнание проблем щитовидной железы, можно обна-
ружить:*

- а) в мыльнице – у вынужденных мыться мылом для сухой кожи (из-за щитовидки, о которой они не ведают);
- б) в постели – у относящихся к партнеру как к слону: интересен, но не нужен (из-за щитовидки);
- в) на Луне;
- г) повсеместно на Земле;
- д) в кабинетах врачей – специалистов и широкого профиля (не компетентных в тиреологии);
- е) даже у эндокринолога, который не дает талончик на обследование щитовидки;
- ж) где бы оно ни было, оно везде отвратительно.

Глава 2

Рыба последней замечает воду, или Злоключения от неведения в вопросах здоровья на примере щитовидки

Общемедицинское и Тиреоидное Неведение – что за фрукты?

Рыба последней видит воду, а иной больной – свою болезнь. Есть синдром ОТРИЦАНИЯ правды как самозащита САМООБМАНОМ от многих проблем. Увы, есть поверхностные люди с синдромом *НиНХоЗ* – *Ничего Не Хочу Знать*. Есть феномен ВСЕЗНАЙСТВА у Незнаек.

Незнающий – неведающий человек выпьет до дна чашу горечи из-за проблем со здоровьем, полагая, что так уж коварная судьба закружила. Да-да, кощунствует злой рок, неистовая фортуна издевается и так далее. Бьется он, пытается-таки лучше строить свою жизнь, а успехов – ноль. Увы, он не хочет вникнуть в СУТЬ, познать глубже. Итог – *одни гримасы здоровья вместо улыбок!*..

Жуть и муть – не может бедолага устранить болезненные жизненные перипетии. Счастье для него кажется все более несбыточным. Потеряв здоровье, влача жалкое существование, невезунчик смиряется, отшучивается:

– Нормально, что я все время страдаю. Неудобно быть здоровым в этом больном мире... Мои неудачи – следствие роковых болезней. Мне их ЖИЗНЬ ПОДСУНУЛА. Такие расклад и данность вокруг меня! Мне, отупевшему козлику, и поручить-то ничего нельзя!

Ох и ах, но схватки с коварным роком идут не на равных. Особенно когда есть Общемедицинское и Тиреоидное Неведение, нелеченные болезни щитовидной железы и проблемы со здоровьем в целом.



– Именно так, – беззвучно и ехидно хихикает горемыке в ответ Фурия Тиреоидного (Щитовидного) Неведения. Фурия эта – наше нежелание познавать ГЛАВНОЕ о своем здоровье. Есть Фурии разного неведения, а эта – частный случай, касающийся щитовидки.

– Кто такая Фурия Неведения? – уточняют все-таки что-то услышавшие. – Что она себе позволяет? Что это за американские горки, русская рулетка, чертово колесо и так далее? У нас же на нее уже чешутся руки, у нас хрустальная мечта – расколошматить ее, раскошмарить!

Как это сделать? Оказывается, всего лишь познавая важное для здоровья и хорошей жизни...

Главные пункты

- *Фурия Тиреоидного (Щитовидного) Неведения – это норовистая дама из Страны Метафор Любого Незнания. Она – дочь Общественно-медицинского Неведения, закрывающая людям глаза на значимость много чего, и в частности – щитовидной железы. Она способна довести население, и в том числе квалифицированных врачей, до состояния позорщины и безграмотности. Фурия активна, и ПРОФАНОВ, увы, много.*
- *Что крайне огорчительно и обескураживающе, из-за Фурии Тиреоидного Неведения медики вначале будут успокаивать пациентов, не видя корней болезни. Потом же заявят о полной безнадежности.*
- *Общественно-медицинское и Тиреоидное Неведение везде и нигде, как террорист. Ликвидировав его, иные смогут глянуть на три метра внутрь своих болезней.*
- *Жизнь – это свеча, данная нам на время, и в ней главное – освещать главное, актуальное. Увы и ах! Везде есть пронырливое НЕАКТУАЛЬНОЕ, нагло захватывающее наше внимание, отбирающее силы.*

Роковая фраза демонической, наглой, придурочной Фурии Тиреоидного Неведения звучит так:

– Я НЕЗАМЕТНО ИСПОРЧУ ВАМ ЖИЗНЬ И ДАЖЕ – СГУБЛЮ ЕЕ, хотя бы через нелеченные заболевания, допустим гипотиреоз.

Об этом она неслышно бормочет в миллионах семей, во врачебных кабинетах, то похабно прыская смехом, то плотоядно ухмыляясь и кочевряжась. Иногда Фурия делает заподлю, шипя как змея или выскакивая чертиком из табакерки. Много, к чему она прикасается в медицине, чахнет. Миллионы людей увязли по уши в ее болоте. Иногда Фурия появляется в ординаторских как дымовая завеса. Правильные диагнозы тут же ускользают отсюда, будто через стены. Обидняк! Кошмарный кошмар и ужасный ужас.

По ее указке там и сям раздаются удары судьбы. **ТЯЖКИЙ МОЛОТ СУДЬБЫ НА СЛУЖБЕ У ФУРИИ НЕВЕДЕНИЯ АКТУАЛЬНОГО.**

Звучит ужасно, а между тем *Общественно-медицинское* Неведение так просто пригвоздить к позорному столбу, объехать и на кривой козе, и все такое прочее.

Да, к счастью, Фурия бесследно исчезнет, если Мистер или Мадам Правильные Врачи или Любые Компетентные Люди, преодолев гадливость от ее созерцания, провозгласят примерно следующее:

– Болезни щитовидной железы прекрасно лечатся. Есть диета, препараты йода, L-тироксин и другие правильные лекарства. Главное – вовремя полноценно обследоваться.

Все – исчезли коварные чары неведения.

Лечение ряда болезней щитовидной железы – золотая жила, настоящий фундамент для строительства счастливой жизни. Иных фортуна держит мертвой хваткой именно из-за медицинской непросвещенности. Из-за нее превращает тигриц в драных кошек, а законы жизни – в дышло.

Не слишком ли велика цена вопроса о *Медицинском Неведении*?

Когда начнется лечение, станет легче дышать. Вот он, момент истины, когда испаряется тупорылое, безмозглое, пустоголовое НЕПОНИМАНИЕ, Неведение. Щитовидному Просвещению стоит «пиариться»!

Игра стоит свеч. Важно уделять внимание всегда АКТУАЛЬНОМУ – вопросам своего здоровья.

Главные пункты

- *Количество промахов, ошибок из-за Щитовидного Неведения переходит все мыслимые границы. От него медицину и судьбы людские местами лихорадит сверху донизу. Какова ирония! То же и еще злее можно сказать о Медицинском Неведении в целом.*

- *При гипотиреозе могут быть разные клинические симптомы или может не быть их вообще. Он вписывается в формулу «Все или ничего». Именно из-за неспецифичности клиники все решают лабораторные анализы на уровне гормонов щитовидной железы. Пациенты обычно НЕ ведают про важность данных анализов. К сожалению, МАЛО ведают о показаниях к их назначению и иные врачи.*

25 кабинетов не оптимизировали срок годности моей жизни

Несмотря на свою сверхстоимость, жизнь популярна и быстро расходуется. Ее срок годности, понятное дело, ограничен. Убеждать кого-либо в пользе знаний о здоровье – все равно что убеждать всех нас в пользе зрения... В правомочности сказанного убедится каждый неленивый, ознакомившись далее с моими похождениями по медицинским тропам – по поликлиникам и больницам.



Я, Мила Гипотиреознова, и моя семья стали заложниками Фурии *Общемединского* и Тиреоидного Неведения. Из-за НЕВЕДЕНИЯ я подмочила свое реноме, получив кашу в мозгах и нулевое качество жизни.

Вдумчивые читатели!

Я честно расскажу, как не ведали о корне зла моих страданий специалисты 25 кабинетов, этикие доктора Врунгели... Свои архибольшие неприятности я раскрываю сама – post factum, post scriptum – **P. S.**

Мой «ужастик» комментирует профессор – тиреоидолог доктор Леди Искренность. Леди в своих высказываниях честна до предела и не склонна скрывать даже минимальные медицинские ляпы. Пусть ложь торжествует во многих сферах жизни, **НО** лживые книги неинтересны. В пунктах **P. S.** будет уточнено, с какой маской болезни щитовидной железы я столкнулась.

К счастью, я хоть длительно и не знала о главном, но заняла **АКТИВНУЮ ЖИЗНЕННУЮ ПОЗИЦИЮ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**. Я искала истину, периодически вступая в яростные схватки с судьбой, смертью, не страшась врачей и медицинских подвохов.

Всем бы так! Бр-р... Людям не нужна сильная мнительность. **НО** каждому необходим деловой и смелый подход в противостоянии болезням и Старухе с косой. Хотите правды о поликлиниках? Вы ее получите!..

Главные пункты

- *Когда мы приходим в госучреждение, то ждем, что «слуги народные» всерьез займутся нами – во благо нам. Пора оставить свою наивность, тем более в Обществе Потребления и Деньгелизма.*

- *У врачей много чужих болезней, а у вас – несколько своих. Они ближе к вам – и вы разберитесь в них.*
- *Жизнь дана нам при условии смерти, и живым из жизни не уйти. Смерть обычно заранее приходит к нам со своей Свитой Из Болезней. Один из ее свиты – горячий конь Беспольный Страх, который подло сбросит седока, не дав ему сразиться со Старухой.*
- *Перестав страшиться Свиты Из Болезней, сражаясь с ней, мы выигрываем время жизни, а начав действовать во благо здоровья, можем отодвинуть беду.*
- *Не важно, с какими масками болезней мы боремся по жизни, связаны они со щитовидной железой или нет. У кого-то корень зла в психологии, у кого-то в генетике и так далее. Главное – научиться сражаться за свое здоровье, выискивать первопричины болезней, противостоять им.*

Терапевт: аховый кабинет № 1

Вдруг появившаяся у меня вялость свела с ума не только периодически убегавшего из семьи мужа, но и прочих. Домашние предполагали, что я апатично горюю об уходящей любви, о приближающемся разводе. Они причитали:

– Когда в семье только один муж, он вырастает эгоистом...

Они советовали:

– Мила, смеясь, прости с былым. Забудь эгоистеныша. Разведись, да и все.

На самом деле я не переживала за любовь. Для меня она действительно ушла в архив. К черту! Пусть муж, этакий хмырь болотный, идет к молодой, вкушает на подъеме новую жизнь, испытывает новое счастье. У нас нет детей, нет нормального секса – пусть катит прочь.

По чесноку, хватит мне такой любви, мне на самом деле все стало как-то все равно. Я и не знала, что моя такая странная апатичная реакция шла от скрытой – маскированной – болезни щитовидной железы. В последнее время я была только в двух состояниях: апатичном и очень апатичном. Моим основным жестом стало указание пальцем на лампочку и форточку: мне все было до лампочки, до форточки...

Замечая, что с моим здоровьем и настроением что-то не так, домочадцы дружно отправляли меня хотя бы к участковому терапевту. Он, как врач-распределитель, определит куда надо.

Удивительно, но я преодолела пофигизм и сделала шаг навстречу доктору по внутренним болезням. Видно, подтолкнуло меня то, что последнее время в душных помещениях я мерзко сползала в обмороки. Я успокаивала себя: жизнь экзаменует, а организм обмороками вырывает тайм-аут.

Все же я мандражировала... Что это стало со мной? К тому же у меня болели голова, душа, а также болело в зонах печени, низа живота, верха спины и так далее. Словом, когда здоровье лучше было, и не припомню. Во всем теле – кавардак. Разваливаюсь по частям и в целом.

Мое состояние меня доконало. Болезни окружили меня как стая волков. Уже давно я почти каждый день ждала, когда меня, знаете ли, хватит кондрашка.

Размышлизмы

- *Не прекращайте поиски корня зла вашего состояния даже при отсутствии следов.*
- *Когда жизнь экзаменует, первыми сдают нервы и щитовидка, а мы по незнанию ищем участия у участкового терапевта.*
- *Из людского материала трудно выбрать праздничный, впрочем, как и из медицинского. Однако при любом раскладе стоит минимизировать минусы и максимизировать плюсы.*

Наш участковый терапевт – деловой мужчина, здоровячок средних лет – большого интереса ко мне не обнаружил. Даже и тогда, когда получил от меня кое-что в качестве презента, отнюдь не взятки.

Он лишь рекомендовал мне самые продвинутые поливитамины и визит к психотерапевту. Я давно заметила: клинически осторожные медики, если не сказать трусливые, всегда отправляют к консультантам.

Все же я попыталась вырвать у осторожного врача конкретные советы. Мое большое количество жалоб доктор, как я поняла, Мастер На Все Руки – прокомментировал:

– Если у вас каждый день болит в разных местах, значит, вы живы.

– Док, какая приятная новость, – парировала я. – А как же мой астенический ад? Я силюсь отвоевать день у лени, но не получается!

Со своей терапевтической стороны он все же констатировал у меня низкое артериальное давление, чуть уряженный пульс и кое-что прочее.

В заключительной тронной речи, явившейся плодом моей настойчивости, врач сообщил:

– Все найденные у вас отклонения – натурально мелочи, которые можно игнорировать. Тем более что общие анализы крови и мочи у вас такие, что пальчики оближешь.

– Эх-ма! – поразилась я.

– Вот-вот, и нет ни одной женщины, чтобы она ни разу без чувств не упала, – продолжал чеканить док. – Гипотония – причина ваших обмороков. Она сама без лечения с возрастом сменится гипертонией. Вон, Наполеон с редким пульсом весь мир перетусовал...

Последней исторической фразой Мастер На Все Руки всем своим видом показал, что кончен бал и мне пора откланиваться. Видно было, как он был счастлив тем, что ловко уложился в положенные на прием 12 минут. Он воодушевленно умывал руки.

Размышлизмы

- *Если мэтр сказал «Все в порядке», надо радоваться, не веря своим хворям. Но как радоваться, если все болит?*

- *Что делать, если мой врач понимает только одно: «Высуньте язык и скажите «а-а-а»?*

- *Диагноз: мнительная девушка – от детского диатеза до старческого маразма и простатита, все у себя нашла.*

- *Надпись на могильном камне: «Он ни от чего не умер, был ипохондриком». Под портретом умершего: «А вы не верили, что я болел!» Есть синдром ЖАЛОБЩИКА, но, может, жалующегося надо понять, обследовать?*

- *Если терапевт – врач-распределитель, то почему он забывает распределять каждого четвертого к тиреологу-эндокринологу?*

О, где же, где те врачи общей практики, что, выполняя свой долг, спеша к больному, прерывают свой глубокий сон, вскакивают из теплой постели, вырываются из объятий любимой, чтобы мчаться к страждущему? С этими мыслями я покидала не радующееся явлению пациента медучреждение.

Пелена уважения к терапевту упала с моих глаз.

«Апатия в моем лице столкнулась с обезличкой. Все у меня хорошо: пульс, давление – все есть!» – проанализировала я ситуацию, закрывая двери приемной. Несмотря на ироническую самоподдержку, я продолжала чувствовать себя неловко.

Наверное, в моем возрасте не иметь гипотонию или гипертонию стыдно. А эскулапа я облыжно обвиняю. Или нет?

P. S. Вот и жди врача как Бога. Думай: Бог, он все видит. Если видит, то почему много лет назад не распорядился, чтобы кто-то шуганул Тиреоидное (Щитовидное) Незнание поганой метлой от меня и моего терапевта?

Зачем Творец позволил, чтобы судьбина издевалась надо мной, грозила мне костлявым пальчиком? Зачем подкладывал мне такую свинью под названием *Общемедицинское и Тиреоидное Неведение*? Когда мне в конце концов поставили диагноз «гипотиреоз» (снижение функции щитовидной железы), я возместила утраченные гормоны, все мои терапевтические жалобы ликвидировались!

Зубодробительный кабинет № 2

Я, Мила Гипотиреознова, иногда думаю о медиках: то ли правда – это драгоценность, то ли они ее экономят? Неужели и вправду кругом столько НЕПРОФЕССИОНАЛОВ? Профессионализм не ценится, а ценятся лишь свои люди? Однако вернемся к нашим баранам...



По мнению доктора Искренность, истина в том, что терапевты, стоматологи и прочие врачи что-то недоузнали о проблемах щитовидной железы. И особенно Тиреоидное Неведение касается тех, кто понимает только одно: «Высуньте язык и скажите «а-а-а».

Терапевты часто просят пациентов открыть, грубо говоря, пасть и показать язык. Кто-то усмотрит ехидство в этом запросе. Стоматологи же категорически требуют это. Они знают: язык – зеркало желудка, приблизительное. Хотя где-то в чем-то оно даже кривое. Это написано во всех учебниках для них. По какому-то коварному умолчанию мало где в книгах можно узреть следующую информацию.

Главный пункт

ЯЗЫК – не только зеркало абстрактного здоровья или здоровья желудка. Он также и ЗЕРКАЛО ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, а именно ее сниженной функции, то есть гипотиреоза. Зеркало, разумеется, приблизительное.

САМОТЕСТ

Язык, как предмет близкий и доступный всем, может быть использован и для гадания – тиреоидологического. Не все же гадать на кофейной гуще!

Сейчас оторвите себя усилиями воли от увлекательного чтения и полюбуйтесь красотой своего языка в зеркале. Нет-нет, не как на прибор дегустатора. А на предмет отпечатков зубов на нем по краям. Отпечатков зубов на нем нет? Тогда поздравляю! Такому языку позавидует и собака.

Возможно, вы обнаружите отпечатки зубов на языке. Этикие вмятинки – вдавления от зубов на боковых поверхностях. Спокойно, без паники, как на «Титанике».

Жить вы будете. Отбросьте всякие, понимаете ли, запугизмы. Язык – друг мой, враг мой. Как враг в данной ситуации он несерьезен.

Возможны следующие причины отеков

1. Имеется отек языка из-за гипотиреоза – нехватки гормонов щитовидной железы. Причем на других частях тела заметной отечности может и не быть.

2. Язык отек по другим всяким разным причинам, в том числе стоматологическим, или из-за дефицита витаминов, например рибофлавина.

3. Накануне много целовались по-французски? Вот язык и отек от непомерного труда. Как говорят французы, ля-ля-тру-ля-ля, все славненько.

4. Вероятно, язык недавно был ошпарен или изменился прикус, и языку стало тесно в новых условиях.

5. Не путайте отпечатки зубов с тещиным языком – листьями алоэ с колючими шипами по краям. К щитовидке тещи имеют отношение разве как группа пожилых женщин, чаще имеющих проблемы со щитовидкой.

6. Вам интересны другие варианты? Тогда приобретайте руководство по стоматологии с разделом «Языкология» (если такой существует). Или еще утверждают: держи язык за зубами – будешь здоров. Но у врача не надо держать язык за зубами. Его надо показывать. И типун на язык тому, кто не может квалифицированно оценить «языческие» приметы.

Главный пункт

- *Язык не любит дефицита гормонов щитовидной железы.*
- *Он смело демонстрирует это через отпечатки зубов на языке.*

НО! Не всегда доктора понимают это. И не для этого просят показать язык. Кстати, для осмотра на предмет отеков сильно наше «помело» высовывать не надо. Иначе вмятинки расправятся и станут незаметны. Особенно если были маленькими.

Еще важный момент. У меня, Милы Гипотиреозновой, отпечатки на языке были всегда. И воспаленные десны. У меня имелось только три признака здоровых зубов из семи. Кроме того, я имела РЕДКИЕ ЗУБЫ. Последние, кажется, тоже нередко связаны с проблемной щитовидной железой. Наука это еще изучает.

Язык на стыке с тиреологией – вообще тайна для многих медиков.

Знаете ли, никто из языкосмотрящих моих врачей, включая стоматологов, никогда ничего тиреологического не говорил. Хотя я, не успеет зубок разболеться, – ать-два и уже у дантиста. Я вообще за полостью рта очень следила. Даже зубы чистила 70 раз, перед тем как целоваться.

Размышлизмы

- *Не только язык искусства служит для того, чтобы его показывать.*
- *Не стоит держать язык за зубами – показывайте его врачам и выясняйте: отпечатки не от гипотиреоза ли?*
- *Языки любви и насилия понятны без переводчика, а обычный высунутый язык правильно поймут тиреологи и читающие данную книгу.*

P. S. От стоматологов я много лет слышала: «Хорошо смеется тот, у кого зубы хорошие». Или: «На ваших устах печать. Давно не целовались, массажа десен не было». Про ГИПОТИРЕОИДНУЮ ПАРАДОНТОПАТИЮ правдивое слово и не звучало, а я страдала именно ею...

О, моя суровая доля – говорить правду! Убивали гонцов, ее несущих. Правда всегда опасна. Скажите ее и бегите. Иначе будете в больнице или тюрьме. Вот до чего дошло: опасаясь за себя, говоря тиреологические истины... Может, чтобы молчать, мне откусить свой язык и проглотить, как делали японские самураи?

Болтливые языки, понимаете ли, с отпечатками или без, рискуют быть отрезанными, натертыми солью и закопанными в саду. Впрочем, это из другой оперы. И все же я свихну язык, но не перестану твердить правду – прямо и иносказательно.

Следовательно, дорогие читатели, читайте нашу книгу также и между строк.

Там, где я говорю мягко, давно пора говорить жестко. И может, там уже давно нужна щетка для чистки медицинских политических туалетов. Ей, увы, ужасно редко пользуются. Видно, неприятно доставать. А мне от этого не-хо-ро-шо, будто разом заболели все зубы.

Да ладно, чего там – кругом «айсберги». Например, если суд дал два года, надо было двадцать. Так что приставать к медикам?

Примечание по языческим приметам

Оно касается только тех, у кого выпал язык во время САМОТЕСТА из-за ответа по пункту 1.

– Да! Йе-ес!

Ответ «Да, у меня есть отпечатки зубов на языке» означает, что без самодиагноза гипотиреоза книгу вам прочитать не удалось.

Стоп! Есть исключения – мужской заплетающийся язык и бабий, переминаящий косточки и прочие.

Дорогие мои, не зеленейте от ужаса самодиагноза. Бодро читайте дальше. Только по языку и линиям руки сейчас ставят диагнозы разве что настоящие деревенские ведуньи.

Кроме того, любые языки хорошо «ремонтируются», элементарно чистятся, хотя их и не забинтуешь. В соответствии с модным словом «пирсинг» язык с несимпатичными отпечатками можно украсить, вдев в него сережку. Конечно, если пренебречь риском подавиться этим стильным куском металла.

Угадайка: Общемедицинское, Тиреоидное Неведение и заливной язык

1. Если дама спрашивает у врача, почему у нее ВСЕ болит, он

- а) поставит диагноз – ушиб всей дамы;
- б) скажет, что диагноз – это вам не хвост собачий;
- в) уточнит, не болит ли у нее и кончик носа;
- г) узнав, что и в кончике носа трещины, пошлет к тиреоидологу.

2. Язык при гипотиреозе – нехватке гормонов щитовидной железы:

- а) влажный, ритмичный;
- б) с отпечатками зубов, давно сгнивших;
- в) лежит рядом с золотыми печатками зубов;
- г) смотреть на него – испытание не для нервных.
- д) заливной, хорошо подвешенный;
- е) длинный, болтающийся за плечами – хорош для разведки.

3. Спихотерапия и тиреоидное неведение – это:

- а) когда страдальца спихивают куда угодно, но не к тиреоидологу-эндокринологу;
- б) двойная ошибка – послали б к тиреоидологу, был бы диагноз;
- в) врачебные козни;
- г) признаки пропусков лекций в медвузе, а по щитоведению их немного.

4. Наличие только трех признаков здоровой полости рта из семи означает:

- а) «орбит» вам уже не поможет;
- б) могилу с эпитафией «Он имел только три признака здоровых зубов»;
- в) шанс купить машину вашему стоматологу;
- г) каверзы проблемной щитовидной железы против десен.

5. Найдите языческие приметы – свойства языка, того, что рядом с зубами, – относящиеся к тиреоидологии:

- а) высунутый – неприличная вещь;
- б) без костей: мели что хочешь;
- в) до Киева доведет – в Киеве есть НИИ эндокринологии;
- г) с него вечно что-то срывается;
- д) тиреоидологи-эндокринологи тянут за язык;
- е) тиреоидологи развязывают язык;
- ж) тиреоидологи держат язык за зубами, прикусывают его, опасаясь рассказывать о значении отпечатков зубов на языке.

Психотерапевт: незнайка № 3

С психотерапевтом я, несчастная Мила, можно сказать, попала впросак. Пришла и думаю: «На что же мне жаловаться? Забыла!» Увы, провалы в памяти участились в последнее время. Спасибо, психотерапевт Неунывайлова сразу же улыбнулась мне, как только я переступила порог.

Я успокоилась, будто основательно обласканная. У меня немедленно появилось расположение к психологу – Инженеру Человеческих Душ. Правду говорят: мнение о человеке складывается в первые три минуты общения. Я сразу же выпалила:

– Дома меня все находят потерянной. Связывают это с небольшим горем от ума. Я сама стала замечать: мой ум заходит за разум так далеко, что его совсем не видно. А бедные мои нервы проросли наружу, как волосы по телу. И даже хуже. Я вся будто превратилась в один большой нерв.

– Гм... Ладненько. Расскажите подробнее все-все-шень-ки, – молвила Инженер Душ. И продолжила слушать. Еще на мгновение она привстала со стула и на секунду обняла меня.

Ее тепло, внимание мне понравилось, как и терапия объятий. Любить – это слушать, обнимать и целовать.

– Видимо, моя кишка тонка и песенка спета, доктор! – заскулила я пуще прежнего. – Клинит меня на грустных мыслях. И еще я жутко боюсь мышей. Каков ваш прогноз? Жить буду? Нормально или как Обломов – только на диване?

Прогнозизмы и запугизмы

- *Каждый доктор-специалист найдет что-то свое у пациента. Флюс его специализации перекроет роль тиреоидной патологии при многих расстройствах.*

- *Психотерапевт учит в плохой ситуации оптимистично говорить: «Единственное, что у меня хорошо, – это мое самочувствие». Даже если самочувствие – пойти на кухню и отравиться газом.*

- *Вероятность того, что психиатр свяжет депрессию с гипотиреозом, минимальна. Хотя в реальности данная связь есть.*

– Ну что вы, Милочка! Что за махровый пессимизм! – активно возражала юная Неунывайлова, очевидно только сошедшая со студенческой скамьи. – Мои пациенты все либо дремучие пессимисты, либо дремучие оптимисты. Возьмите салфетку из вон той большой стопки и поплачьте. Станет легче от слезотерапии.

Я вооружилась салфеткой, а доктор продолжила:

– Это время такое настало, что его хочется убить! Да и во все времена так. Видно, и Обломов маялся от депрессии. О вашей боязни мышей и говорить нечего. Какая укротительница войдет в клетку, если там мыши? А потери, расставания? Да всем нам только и приходится говорить без конца: «Прощай, мое сокровище...»

– М-м-м... однако мне не хочется ни плакать, ни смеяться. Во взрослом состоянии я сто лет этого не делаю. Даже грудным ребенком мало плакала, мама рассказывала. Сейчас же мне совсем не до стриптиза ярких чувств, – отстаивала я серьезность своих проблем. Чужую беду руками разведу?

– Гм... вы чувства чрезмерно подавляете, голубушка! Живете, ощущая себя жертвой в Век Жертв. У вас – мышление жертвы. Негоже. Отправлю вас к смехотерапевту. Есть у нас такой в диспансере, защекочет до смеху...

Размышлизмы

- Видно, у психотерапевтов как у политиков: политкорректность – сестра безвестности. Не их девиз: «Ничего лишнего».
- Помирать – так уж от смеха...
- Я самокритична: жалею, что не имею сил осчастливить себя, а не на то, что мир не осчастливил меня.
- Повернуть бы ключом в голове с пессимизма на оптимизм, с Тиреоидного Неведения – на знания!

Затем милая докторша многообещающе сообщила, что видит свет в конце туннеля проблем. Львиная доля их решаема. Врач разложила все по четырем полочкам так...

Ситуевина моя такова: меня подводит, видно, голова!

1. У меня точно депрессняк. Это плохо, депрессия укорачивает жизнь. Но хорошо то, что депрессивность лечится. Вон, психологи живут дольше всех врачей, так как им даровано ЗНАНИЕ – КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЖИТЕЙСКИМИ БУРЯМИ. Мне срочно надо учиться этому знанию, читать книги по психологии. Интересная книга – это катарсис.

2. Я не баловень судьбы. Иду одна через все колдобины жизни. Поэтому и не смеюсь – харизма выпала серьезная, постель одинокая. Но на это надо чихать, кругом одиночки. Любой талантливый человек одинок. Есть хорошее решение нерешаемых личных проблем – их забвение.

3. Мне надо держать удар, бороться за себя. Кто ничего из ничего не желает делать, ничего не стоит.

4. Жизнь моя слишком предсказуемая. Имеется «НЕДОГРУЖЕНИЕ» ЧУВСТВ. А МОЗГ ЖАЖДЕТ НОВИЗНЫ. Смеемся мы над неожиданностями, сексом, действиями прямой кишки и правительства. Вроде так еще старина Фрейд утверждал. Надо мягко модифицировать стиль жизни. Каждый день делать все по-другому.

ДА ЗДРАВСТВУЮТ НОВШЕСТВА!

Прогнозизмы и оптимизмы

• При депрессии психиатр назначит антидепрессант. В результате пациент, который страшно страдал от запоров, недержания мочи, вскоре будет гордиться ими. Однако не все так просто, если депрессия от гипотиреоза.

• А вы, хотя и с пораженной щитовидкой, неплохо смотрите – без санитаров...

– Гм, занудного старика Фрейда я читала, – смиренно, как загипнотизированная, согласилась я с фактом серости моей жизни. – Да, у меня нет поводов для смеха. Хотя моя прямая кишка действует с перебоями, но не смешит меня.

– А смех над правительством? – засмеялась доктор охапке моих «да», подтверждающих готовность к сотрудничеству. – А может, у вас дело к климаксу идет? – чуть приблизившись к эндокринологии, продолжала Инженер Душ. – Вот вам рецепт на антидепрессант.

– О-о-о, он обязателен? – проблеяла я, в душе не чуя в нем спасения.

– Да. И поменьше читайте о побочных эффектах, а больше чихайте на все. И еще к гастроэнтерологу можете сходить. Хотя запоры бывают и от депрессий, – почему-то радостно заключила милая врачиха.

«О, доктор, не говорила бы ты красиво, сказала бы понятно, – думала я, удаляясь из кабинета. – Умеют же психотерапевты узреть светлую сторону в чужих темных проблемах. Чужую беду руками разведу? Впрочем, что психологу остается? Все же СЛИВАЮТ на мадам свои горести, мозг выносят. Однако что она сказала о моем здоровье? У меня климакс? При чем тут климакс? Мне еще нет и тридцати пяти...»

Ладно, хорошо, что психолог не сочла меня сумасшедшей этажеркой. Говорила со мной по-человечески.

Я заметила: в руках держу сухую, не оплаканную салфетку. Слезотерапия не состоялась. Еще мамсик в детстве учила меня, не плачущую:

– Поплачь, золотая слеза не выйдет! Побольше поплачешь – поменьше пописаешь!

Я же лишь куксилась.

Ладно, буду жить пессимистом, который не плачет, хотя и мучается запором от депрессии. Бесслезно придется тянуть по жизни песню нескончаемого плача. В конце концов, пессимист – это поумневший оптимист. Пессимистов называют еще ясновидящими реалистами. Словом, Мила, ты шевели шурупчиками и держись – такова жизнь...

Конечно, я же не в таком состоянии, будто только что сбежала из психушки. Как пессимист могу пронять: «Плохо, зато хуже не будет. Все к лучшему в этом лучшем из миров». Пусть это оптимисты радостно вопят: «Да, будет хуже! Чем хуже – тем лучше!»

Все равно моей неистойвой судьбы опять сносить удары надо...

Если б я ведала, что моя депрессия от гипотиреоза!

– О, так ли хороша навешанная мне доктором на уши лапша? Пить ли эти антидепрессанты? – советовалась я с сестрой после посещения психотерапевта. Сеструху я умышленно величала Манькой в отместку за ее всезнайство. Синдром ВСЕЗНАЙСТВА у незнаек характерен для XXI века.

– Мила, попробуй антидепрессант, ты же в последнее время вечно уставшая как бобик, – увещевала Манюша.

– М-м-м? – сомневалась я.

– Конечно, Мила, посмотри, ты только и делаешь, что приспособливаешь свою филейную часть на диване. В твоей комнате – свиноферма, бардадьеро, у тебя же обломовская лежуха, сидуха! Под тебя хоть кипятку плесни. Раньше вокруг тебя была хирургическая чистота. Сестренка, ты не сидела под замком, одна, нелюдима. Вокруг широкий мир, а ты все в четырех стенах!

– Ха, Обломову ничего не обломилось. Ох, и мой выбор выхода из ситуации ограничен. Безусловно, мне надоело духовно нищенское существование. Но оно – не жест доброй воли, а от коварного умысла фортуны...

– Мой знакомый рассказывал, что ему назначили лекарство от депрессии. Из-за того, что он на работе ощущал себя инородным телом и даже не хотел жить из-за этого. Через неделю он успокоился! Стал ощущать себя непризнанным гением. Понял, что орел не ловит мух, и занялся делами гения. Изменил отношение к ситуации, так как нельзя было изменить ситуацию, – щебетала Манька...

Вкратцы

- *Тиреологический лабиринт закрыт на переучет тупиков.*
- *Счастье, когда врачи вас понимают; несчастье – если понимают не до конца.*

Вот бы и мне добиться облегчения! Мне надо избавиться от желания опустить занавес между собой и миром, чтобы замкнуться в одиночестве. Уединяться стоит, если внутренний мир полон творчества, света и тепла. Так уединяются творческие люди. Мой же мир стал убогим, духовно нищенским. Надо общаться, а я ничего не хочу!

Я начала пить антидепрессант...

НО! К сожалению, и эти таблетки меня не спасали. Лишь усилили вялость по утрам. Я просыпалась как боксер в состоянии нокаута, будто мышь после посещения вращающегося барабана стиральной машины.

Увы, антидепрессант пошутил со мной, затрудняя утренний подъем.

Ой-ой, это моя соседка Мисс Смазливая Домохозяйка может позволить себе до обеда лежать в постели, но не я. Вскоре я сама отменила себе лекарство. Тем более что я волновалась: как оно скажется на моих женских – гинекологических – проблемах? Могут быть серьезные побочные эффекты! Как раз подошла пора мне идти к гинекологу. Надо бы о старых и новых болячках посоветоваться. Что-то происходит неладное и на «нижнем этаже». Я, словно подорванное судно, рассыпалась со всех сторон сразу. Отчего? Надо продолжать разборки. Болеть и ныть воспрещается!

Р. S. В то трудное, непонятное время выбора у меня особо не было, а депрессняк был. Я же растеряла гормоны успеха! Тогда я не ведала, что моя депрессия – от гипотиреоза. Вот предательство судьбы!

Леди Искренность: гормон L-тироксин как неспецифический тоник

Сам г-н Обломов – литературный герой с синдромом лени – вполне мог страдать от скрытых проблем со щитовидкой. Апатия и депрессия, якобы лень, – распространенные симптомы гипотиреоза. Причем такая лень страдальцу не хухры-мухры, а трагедия. Будете спорить? Надо дела делать, а вы все на диване: ваша энергия на нулях, вы в соплях. Кому хорошо?

Конечно, депрессия сплошь и рядом бывает самостоятельным заболеванием. ФАКТ: от депрессии люди тянутся по судьбе как каторжане. Упорно перерабатывают золото жизни в сталь. Преимущественно дамы. Они чаще, чем мужчины, маются депрессиями. За все волнуются: за себя, за других, за несовершенство мира. Забывают – других переживут те, кто не волнуется за других.

Впрочем, женщины, кроме депрессии, также чаще болеют и воспалением в щитовидной железе – аутоиммунным тиреоидитом (АИТ) с гипотиреозом. Связь данных процессов между собой, очевидно, не случайна, если вам понятен ход наших мыслей. Что с такой связью делать, честно говоря, точно никто еще не знает. Тут еще поле непаханое для науки. Остановимся на выясненном.

Главный пункт

- *Если депрессия вторичная, от нарушений в щитовидной железе, – тактика особая. Лечение препаратом L-тироксином, заменяющим собственные «растерянные» гормоны щитовидной железы, может полностью снять муки данной депрессии. Причем без антидепрессантов!*

- *При сочетании самостоятельной депрессии и гипотиреоза L-тироксин усиливает действие антидепрессантов. У него есть тонизирующие и неспецифические антидепрессивные свойства, связанные со стимуляцией энергетического обмена. Именно поэтому данный препарат иногда называют в популярной литературе ГОРМОНОМ УСПЕХА.*

- *Медикамент тироксин назначается врачами по определенным показаниям, с учетом противопоказаний, под контролем уровня гормонов щитовидной железы в крови.*

Глава 3

Сексу не прикажешь и аппетиту: по-че-му? Гинекологи и даже эндокринологи – в тупиках щитоведения

Гинеколог: кидалово № 4

Кто сказал, что нет причин бояться визитов к гинекологу? От одной мысли о нем иных дам трясет, будто они хватаются за оголенный провод или подключаются к розетке высокого напряжения.

Я также принадлежала к многочисленным женщинам, склонным вибрировать перед посещением гинеколога. Отсутствие беременности, несмотря на неустанные многолетние труды моего бывшего мужа, все же заставляли меня обивать порог специалистов по «мокрым» местам. Не прочен брак «по залету», но и без «залета» – тоже.



В прошлом осталось множество таких «милых пустячков», как различные гинекологические мазки, УЗИ матки, отдельная экзекуция при ее рентгене. Самое обидное – результатов было ноль. Выявлены нормальные первичные и вторичные половые признаки. Одновременно ни беременности, ни находок преграды для «головастиков» из спермы.

У мужа вообще прекрасная спермограмма – мужской анализ на плодovitость. В общем, тайна, покрытая мраком и браком. Архиллюбопытнейшее дело, скажу вам. Между тем, возможно, бесплодие шло от моей больной щитовидной железы. Однако ни я, ни мой гинеколог о щитовидных проблемах тогда не ведали.

Размышлизмы

- *Первичные половые призраки потихоньку мучают многих. Особенно если ослаблен «щит» щитовидки.*
- *Стоит ли пациенту переводить все стрелки на себя, когда в медицине полно стрелочников?*
- *Забеременею не от мужа, а ему докажу: не стоит так убиваться, если чьи-то дети не похожи на него. Любые дети – цветы жизни.*

Мрак усугублялся и тем, что мой гинеколог – доктор Ч. И. Катиллов, мужчина в расцвете сил – напоминал мне... ой... маркиза де Сада и известного маньяка Чикатило в одном фла-

коне. Ай-ай, какие мысли я себе позволяю! Маньяк Чикатило давно казнен, а с моей паранойей и до психушки недалеко. Если честно, моя жутчайшая ассоциация возникла, когда гинеколог с непонятной улыбкой на лице резюмировал итоги моего хождения по земным гинекологическим мукам. Как раз в тот момент, когда я лежала обнаженная, оставленная им в гинекологическом кресле на произвол судьбы.

– Хмбр-р-р, дорогуша, сдастся мне, что вашему супругу не грозит когда-либо пользоваться презервативом с вами. Вы бесплодны. Но в вашем положении есть плюсы. Контрацепция не нужна, и все лечебные свойства спермы будут вечно ваши. Многие мечтают о таком счастье. Знайте, сперма – антидепрессант и иммуностимулятор...

Мне показалось, что его глаза вспыхнули маниакальным огнем.

«О, кое-что в ваших выходках иным злодеям и не снилось», – содрогнувшись, как от удара бичом, чуть не прокричала я ему в ответ. Сдержала дурную мысль. Все же, видно, не удастся мне пробиться к человеческому в нем!

– Я никогда не буду иметь детей? Я бесплодна? – чуть ли не прорыдала я через мгновение в жутком ужасе.

– Брхм-м, да так, кое-что вроде этого, – объяснил док доходчиво.

Мне показалось, он еще зловеще, демонически усмехнулся, совершенно не почувствовав драматургии вопроса. Не-е-ет!!! Бред какой-то, будто меня как женщину уже можно сдавать в архив!

– Рожать могут все: коровы, кошки, собаки – а я не могу?

– Фр-р-р, не сможете беременеть, мадам, – кощунственно подтвердил Ч. И. Катилов, почему-то обиженно поджав губы.

После таких откровений гинеколога я едва держалась на ногах. Почти на карачках, будто изнасилованная, выползла из кабинета.

После данного незабвенного визита я оставила попытки установить хорошие отношения со своим гинекологом. Тем более попытки обсудить с ним свои сексуальные проблемы. Я совсем перестала «прикармливать» врача. «Голяк» имел последствия. Увы, в нашей медицине многое решает крупно оплачиваемая мелочь...

Что же делать, если все человеческое доктору чуждо? Не могла же я ему рассказывать, что мужа с его лечебными «головастиками» мне так не хочется, что убить его хочется порой. Мы с мужем уже живем по принципу «Цени, что я хотя бы есть хочу».

Ввиду сложностей отношений в последний раз в регистратуре я попросила талончик к другому гинекологу. К своему Ч. И. Катилову я не хотела идти вкрайняк. Просто неприязнью иных не проймешь.

Чао какао, доктор Катилов! Аривердерчи, мухомор обглоданный, с твоими задушевыми разговорами – такими бестактными. Сбегаю от тебя, лечиться у тебя больше не желаю! Я доби-лась в регистратуре себе другого врача, так как ранее никогда не была трусом.

Наоборот, когда-то я во всех делах была как танк, усыпанный цветами. За цветочками в моих делах таилась пробивная мощь. Кое-что от прошлого, наверное, осталось во мне, теперь уже лежавшей под лязгающими гусеницами судьбы. Может, благодаря частично сохранив-шейся моей «танковости» в регистратуре я выбью талончик к доброму гинекологу, а не при-глашение «на казнь»?

Хотелось верить и в то, что мне будет хотеться и дальше жить, любить, разобраться со здоровьем. В том числе выяснять причины моих секс-расстройств и бесплодия. Чтобы я могла говорить: «Мужчины, я люблю вас, будьте бдительны». Чтобы у меня был тот, кто мог подменять меня в танке жизни – мой наследник.

Словом, я хорохорилась как могла. Я у себя одна, да, я такая-растакая! Кто не натрени-рован в любви к себе, не сумеет любить других. Надо что-то делать для себя. Тем не менее я понимала – жизнь дала, кажется, непоправимый крен.

От ситуации бесплодия безнадежно веяло леденящей грустью. Казалось, удача окончательно отвернулась от меня. Бесплодная, останусь одинокой в старости. Старость же – большой отрезок времени. Старость будет без детей, без мужинки в постели. Потому что и с сексом у меня проблемы. Наверное, в старости я буду одиноко жить с собакой. Когда-нибудь мое холодное тело наполовину съест ротвейлер. Похоже, никакой гинеколог мне уже не поможет забеременеть: ни Катилон, ни иные.

В данном деликатном вопросе мои домочадцы меня утешали поодиночке и хором:

– Мила, трудно дети растут. Трудно вырастить человека. Столько затрат, а порой вырастают ничтожные люди. Сосут силы и деньги из родителей, как пылесосы. Милочка, ты же будешь свободна от подобных трудностей. Свободна как птица!

– Мила, пользуйся свободой! Ты не одна в этом мире. Мы можем подменять тебя в танке...

Р. S. «Призрак прошлого» – Щитовидное Неведение – в то время кошмарило всех участников моей гинекологически-бесплодной истории. Никто и не мыслил, что фишка в гипотиреозе. Хотя все было бы отлично, если знали бы мы мой правильный диагноз. Банально, но ФАКТ: очень многое в личной жизни зависит от правильного своевременного диагноза и верного лечения.

Доктор Искренность: шампанское, не доставшееся гинекологу

Все меняется. Ветер добрых перемен уже достаточно давно ворвался в гинекологию. Люди совершенствуются – и гинекологи стали тактичнее...

Ветер перемен очистил просторы для новых взглядов на бесплодие в связи с болезнями щитовидной железы. Уже столько гинекологов выпили моря шампанского, презентованного им некогда бесплодными дамами! Шампанское они хлебали за то, что, не найдя «своих» причин бесплодия, отправляли не утешенных леди к тиреоидологу. Если подтверждался гипотиреоз, проводилось лечение L-тироксина. В итоге у многих наступала беременность. Но труднее всего доказывать очевидные вещи.

Главный пункт

- С гипотиреозом связан синдром ГИПОГОНАДИЗМА – состояния, при котором уменьшен уровень некоторых половых гормонов или снижена чувствительность к ним.
- Гипогонадизм при гипотиреозе часто сочетается с повышением уровня пролактина – гормона гипофиза, влияющего на менструальную функцию, работу молочных желез, плодовитость.
- С аутоиммунным воспалением щитовидной железы (АИТ), гипотиреозом, связаны снижение плодовитости, нарушения менструальных функций. С ними связан и вторичный ПОЛИКИСТОЗ ЯИЧНИКОВ, синдром галактореи – патологического отделяемого из молочных желез молока. Все данные нарушения входят в клиническую картину так называемого синдрома Ван-Вика – Хеннеса – Росса. Одновременно поликистоз яичников свойственен также тиреотоксикозу – состоянию с повышенным содержанием гормонов щитовидной железы.
- По новым данным, бесплодие в большей степени связано с титром антител к щитовидной железе, нежели с нарушением ее функции.

Ох, гинеколог Ч. И. Катилов! Вам забили гол в ворота вашего незнания. Все это были бы ваши проблемы, если бы они не касались других. Незнания жалкая вина... «ИСТЧО»: видела бы ваша мама, чем вы на работе занимаетесь! Как некачественно с дамами разговариваете об интиме! Почему бы не беседовать с волнующимися пациентками дружелюбнее, особенно если женские болезни лечит мужчина! Увы, гинеколог Катилов, напортачили вы с Милой. Тактично не разъяснили, категорично лишили надежды на беременность, напугали. Категоричность – признак глупости, а дружелюбие – признак ума.

Ах, дамы! А вы уж не бойтесь сильно, как Мила, гинекологических кресел, стульев, диванов и так далее. Бодро прыгнув с них, сами направляйтесь к тиреоидологу. Кто знает, может, не те первопричины нарыты у вас? Может, ваш гинекологический прокол легко устраним? Дорогие читатели, если вам узнанное от нас поможет, ящик шампани – авторам книги.

Любим мы душ и ванны из честно заработанного шампанского. Дело не в алкоголе, а в том, что вы оценили познания...

Гинеколог, почувшая ветер перемен: гормоны щитовидной железы связаны с половыми

Все переживания с гинекологом Катиловым ушли в прошлое, хотя никогда не забудутся напрочь.

В приемной нового гинеколога я черпала силу в суровых лицах дам, сидевших в очереди. Размышляла: слава богу, мы живем в век, когда женские проблемы можно обсуждать в открытую. Ушло время, когда говорить о месячных считалось «отвратительным».

Таким образом, набравшись мужества, я хладнокровно зашла в кабинет к гинекологу-женщине, которую в регистратуре охарактеризовали как талантливого профессионала. В этот раз сохранять спокойствие мне, наверное, помогло одиночество, не грозящее абортom. Впрочем, аборт – не мое. Как и брачные кандалы, как и секс – моя болезнь «освободила» меня от радостей секса.

Вопросы гинеколога вывели меня из предвизитного мрачного оцепенения – анабиоза.

– Долго не беременели, была аменорея – отсутствовали месячные, а теперь заливаются кровью?

– Точно, – удивленно пробормотала я. Как быстро она суть мою развела! О, кажется, права регистратура: доктор – Талантливая Гинеколог...

– Неполадки с половыми гормонами? – уточнила доктор, заглянув в карточку.

– Увы, теперь в критические дни приходится хватать большую наволочку, чтобы кровь не лила по ногам. Обычные прокладки малы для моего мрачного случая, – пищала я, апатично взбираясь на смотровой гинекологический стол. – В критические дни я не только не надеваю белого. Приходится всюду таскать за собой огромную коробку с гигиеническими принадлежностями, с мегапрокладками...

Пока Талантливая Гинеколог готовила инструменты, я занялась экстренным самоуспокоением. Пусть смотровой стол железный, леденит тело и душу, – убеждала я себя, вспомнив советы психотерапевта. Я сама как лед, вечно с холодными руками в последнее время. В конце концов, пустяк забираться на высокий интимно-смотровой стол, – оптимистично настроила я себя, одолев подъем на гинекологический Эльбрус.

Совсем нестрашное для меня дело – осмотр врача по женским болезням. Наверное, здоровым, легко беременеющим дамам куда ужаснее. Им всякий раз приходится трястись: «Не пробуравили ли неплановые детки дырки в презервативе любимого мужчины?..»

Гм... надо думать о себе. Что доктор сказала про гормоны? Надо уточнить, посоветоваться – ответственный момент! Остальное мне не важно, раз почти нет жизни ниже пояса. Надо вырвать с доктора советы. Кто-то раздражается на советы, а мне лично умные советы специалистов помогают жить.

Размышлизмы и оптимизмы

- *Заболевший оптимист, сев на мель нездоровья, радуется появившейся почве под ногами, например советам.*
- *Заболевший оптимист, закапывающий свое здоровье в землю, считает, что сеет разумное, доброе, вечное.*

Во время осторожного, заботливого осмотра гинеколога мой волевой настрой на оптимизм оправдался.

Меня утешило то, что Талантливая Гинеколог оказалась нежной по сравнению с доктором Ч. И. Катиловым – Д. Е. Садовым. Она отличилась особой мягкостью прикосновений при пальпации яичников, в моем случае имевших признаки какого-то там поликистоза.

Я уже эйфорично надеялась активно вытянуть из нее дельный профессиональный медицинский совет. Удивительно, но мадам Талантливая Гинеколог сама активно советовала. Говорила со мной ласково, деловито прикладывала инструменты к шейке матки. Она явно не жалела умных слов.

– Со щитовидной железой у вас все в порядке? – проворковала всеведущая доктор. – Гормоны щитовидной железы обуздывают расшалившиеся половые гормоны. Когда последняя капля менструальной крови переполнит ваше терпение, есть смысл отправиться к эндокринологу-тиреоидологу.

Наконец я впервые услышала от врача (а не от Карнеги) о значимости щитовидной железы!!! Но слову «тиреоидолог» не придавала значения, не поняла его. Мало ли как врачи «ругаются» на своем медицинском сленге!

«Причина найдена, это от щитовидки. Я подлечу ее и смогу родить», – радостно трепетала я, впервые оптимистично спрыгивая со смотрового кресла, без ощущения безнадёги и царапанья в душе. Наоборот, за спиной затрепетали небольшие, но бойкие крылышки. Окрыленная, я запорхнула в регистратуру, чтобы получить заветный талончик на прием к эндокринологу. О незнакомом труднопроизносимом слове «тиреоидолог» я и думать забыла.

P. S. Я роковым образом забыла впервые услышанное слово «тиреоидолог»! В результате идея Всезнающего Гинеколога, не страдающего Тиреоидным Неведением, превратилась в полуфабрикат. Когда идею рожали, она потеряла вкусовые качества. Точнее, виновата я сама, дурында. Решение щитовидной проблемы стояло на кону, а я потеряла бдительность! Кстати, талончики к эндокринологу бо-о-льшой дефицит. Поначалу в те темные времена НЕВЕДЕНИЯ я попала к сексологу-гинекологу, специалисту из давнишней сумеречной мечты.

Сексолог-гинеколог: извращеньице № 5

В последние годы у меня все чаще стало появляться ощущение, что я уже до конца жизни не захочу секса. Я понимала даже Овидия, который не хотел саму Клеопатру...

И Клеопатру Овидий не хотел,
Но не осталась царица не у дел!

Только Овидием стала я, а муж – Клеопатрой. Во время секса мое живое поведение стало равносильно свежести трупа двухдневной давности. Мужа ситуация очень огорчала. Я говорила ему о сексе БЕЗ ПРЕТЕНЗИЙ, о сексе по дружбе, об интимной физкультуре для его мужского здоровья, сексе как о его аэробике для мозга, о «сенсомоторных моментах встречи».

Есть сенсомоторика, что твоему мозгу еще надо?

И между прочим, моногамия полезна для здоровья! В случае моногамной связи у любящих возрастает любовное желание друг к другу, она дарит спокойствие. Знаете ли, есть книга сексопатолога Дэвида Шнарха «Интимность и желание». Этот профессор утверждает, что ЛЮБОЙ моногамный секс улучшает работу мозга. «Секс – прежде всего это возможность пережить с партнером особую близость».

Тут скажу суровую правду себе. Я стала бояться близости и стала отдаленным ДИСТАНЦОРОМ – постоянным. Мой муж же был БЛИЗОСТЬЮ И ПЕРЕМЕНАМИ. Мы не совпадали.

У моего супруга складывалось мнение, что кто-то меня незаметно кастрировал, знаете ли. Была же я, была раньше нормальной бабой! Физически обалдевала от счастья интима. Вполне понимала желания холостяка, услышавшего ритмический скрип кровати за стеной.

Теперь муж слышал от меня сплошные отказы, и наш брак повис на ниточке. Последнее время супруг фактически жил со мной в сексуально голодном браке. Говорят, секс и еда – основное, что тянет мужчину домой. Дом мужика – некий ремонтно-заправочный пункт. Правда, чтобы сохранить любовь, нужно иметь в себе еще кое-что. Данный пункт – обязателен. Я имела типичное НЕ ТО – апатию. Эмоции заразны, я заразила его равнодушием ко мне. Утешало меня одно: на фоне апатии во мне еще жила лирика, я иногда пописывала стишки...

Если я милому НЕ ТА,
Значит, и он – НЕ ТОТ, не мой.
Любовь у нас – не маета?
Тогда – нам счастье и покой...

Когда дом пуст интимом, хорошим настроением, покоем, любой мужчина превращается в бомбу замедленного действия. Часы в бомбе уже тикают. Не так ли?

Мной взрыв не был предотвращен, и я превратилась в разведенку.

Благодаря моей апатии мы расставались тихо. Разве что немного придушили друг друга испепеляющими взглядами. На прощание он произнес: «Я вас любил, а вы такое натворили...» Такова моя история жуткого семейного счастья.

«Ох, ладно. Чем больше окольцованных, тем меньше окрыленных. Любовь нас делает одновременно счастливейшими и несчастливейшими» – так утешала меня злая тетка Депрессия.

Еще я вспоминала, что у мужа на первом месте его мама, потом – машина, и лишь затем была я. Я не соответствовала его аппетитам. Естественно, я весьма спокойно и смиренно покинула свое скромное третье место. Правда, у других мужиков вообще на первом месте главная любовь к бутылке. Их дом как алкогольно-дезинтоксикационный пункт, и жены терпят. Так то

– не я. А про мою мать что он бубнил дурниной? Мол, «я все размышляю: зачем рождаются на свет такие люди, как Гитлер, Сталин, Чикатило и моя теща Марь Ивановна?».

К тому же необходимость обслуживать супруга действительно тяжким камнем лежала на мне. Чего стоила одна обязанность жарить котлеты, тушить кур мне, вегетарианке? Примерно так я защитно загружала семейную жизнь недостатками. Да, общение с мужем мне слишком дорого обходилось. Теперь хорошо, что он ушел к очередной женщине своей жизни, наверное весьма молодой.

Ха, пошел он хоть к черту, этот полуночный ковбой, кажется возжелавший молодятины, кроме обычных телятины и курятины!

Естественно, некоторое время мне казалось, будто муж унес с собой и свечу, которая освещала все вокруг. Жаль, что я такая слабачка. Если и танк, то из папье-маше, для макета. Явно не хозяйка своей жизни. Но, знаете ли, постепенно я адаптировалась к одиночеству. Привыкла спать одна на подушке. И свечу я себе скоро найду, чтобы разогнать тьму...

«Уходя – уходи. Хватит любить до затмения мозгов», – дрессировала я себя. Тем не менее первыми уходили километры моих нервов. Кошмар, с такими нервами не до любви, не до романов! Таких романистов – полны психушки...

Безусловно, любовь, не меньше, чем искусство, требует жертв и сил. Я же давно без энергии, значит, не способна на любовь из-за оккупировавшей меня эмоциональной тупости и слабосилия. Корни слабосилия были в болезни щитовидной железы, но, на свое горе, я тогда о своей главной болезни не ведала.

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.