

ИНТЕНСИВ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

МАСТЕР – КЛАСС 1

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА В ДЕТАЛЯХ

ВАЖНОСТЬ, ФУНКЦИИ,
ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ

**Автор и ведущая, Натуропат
Д-р (Ph.D.) , Юлия Резников**



Управление щитовидной железой

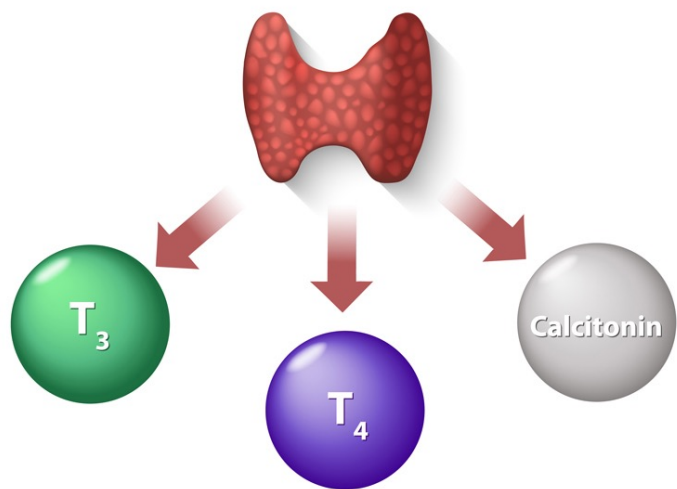
При повышении потребности в гормонах щитовидной железы сигнал передается в гипофиз.

В гипофизе вырабатывается гормон TSH

Он стимулирует щитовидную железу вырабатывать ее гормоны – T3, T4



Гормоны щитовидной железы



Тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3)

Самое главное - это чтобы внутри клеток нашего тела было достаточно гормона Т3

Т3 это активный гормон.

У него короткий срок действия 5-6 часов

Т4 это долгий прогормон.

Конвертируется в Т3 по мере необходимости

**T4 превращается в гормон T3 локально,
то есть непосредственно в органах**

60%

T4 превращается в T3 в печени

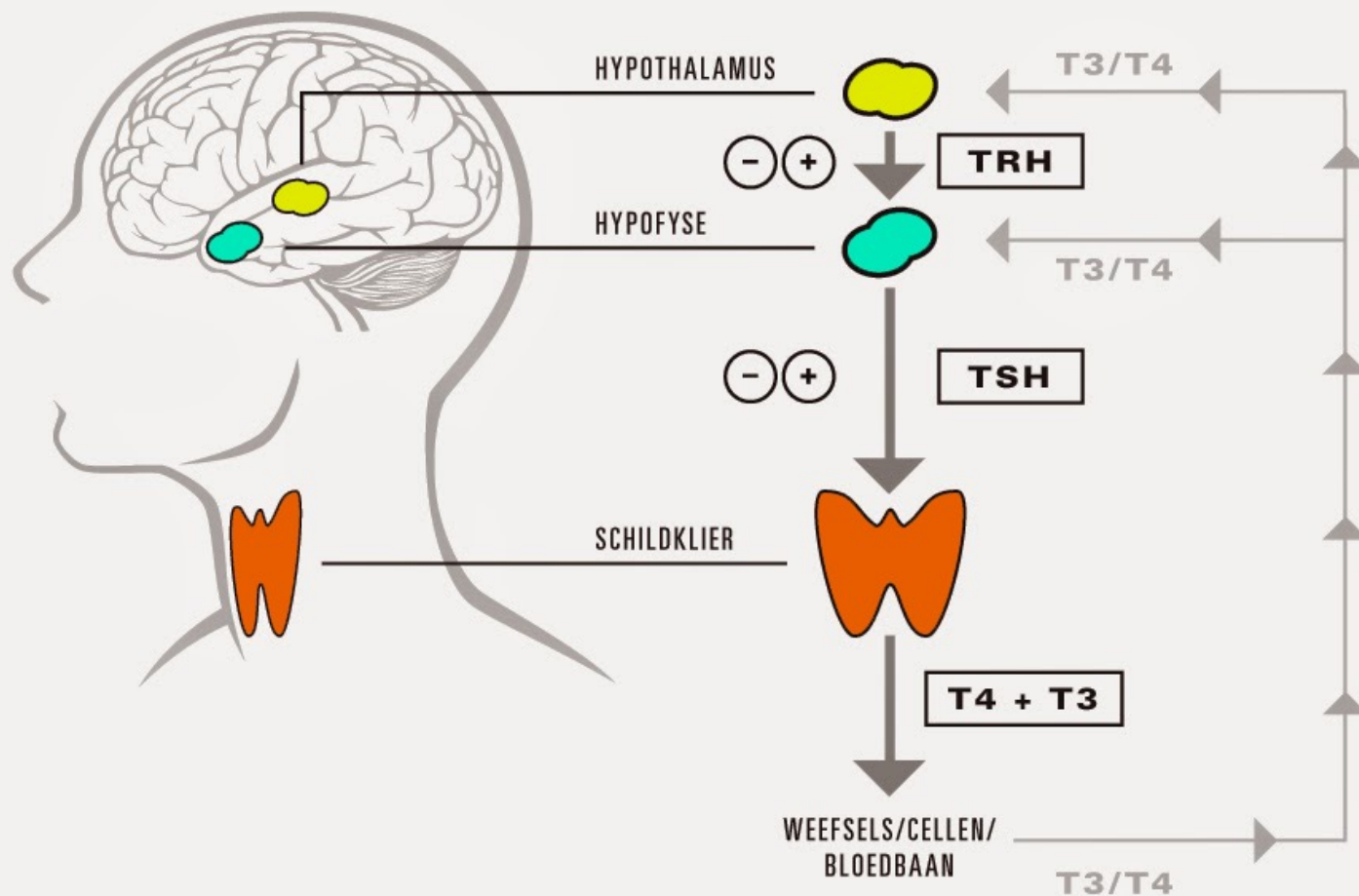
20%

в желудочно-кишечном тракте

20%

в остальных органах и тканях,
внутриклеточно

Гормональный каскад



Показатели в анализах крови

ЛАБОРАТОРНЫЙ ТЕСТ	ОПТИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ	РЕФЕРЕНС
Thyroid Stimulating Hormone (TSH)	1.0 – 2.0 mIU/mL	0.5 – 5.0 uIU/mL
Free T4	1.0 – 1.5 ng/dL	0.7 – 1.8 ng/dL
Free T3	3.2 – 4.0 pg/mL	2.0 – 4.5 pg/mL

	нормальные значения T3 и T4	низкие значения T3 и T4	высокие значения T3 и T4
Высокий TSH	лёгкий гипотиреоз	характерен для состояния гипотиреоза из-за повреждения ткани щитовидной железы или болезни Хашимото.	повышенное выделение TSH гипофизом, обычно, в связи с наличием доброкачественной опухоли гипофиза – аденомы.
Низкий TSH		характерны для гипотиреоза, вызванного недостаточностью функции гипофиза	характерен для состояния гипертиреоза, причиной чему могут быть воспаление железы (болезнь Грейвса), избыточное потребление йода или передозировка тироксина.

Дейодиназы

Отщепляют молекулу йода от T4. Есть 3 вида

D1

Находится в любой ткани и клетке организма.
Зависит от наличия селена.

Превращает T4
в активный T3

D2

Большей частью находится в ЦНС.
Зависит от наличия селена.

Превращает T4
в активный T3

D3

Находится везде,
кроме ЦНС.
НЕ зависит от селена.

Превращает T4
в реверсивный T3

T4



**Дейодиназы
D1 и D2**



**Активный
T3**



**Дейодиназа
D3**



**Реверсивный
T3**

Факторы, влияющие на повышение уровня реверсивного T3

- Повышенный или пониженный уровень кортизола
- Дефициты: витамина Д, селена, цинка, железа
- Инсулинозависимый диабет
- Травмы и операции
- Заболевания печени и почек
- Высокий титр антител к ТПО (тиреопероксидаза)
- Алкогольная интоксикация
- Длительный прием бета – блокаторов для снижения давления

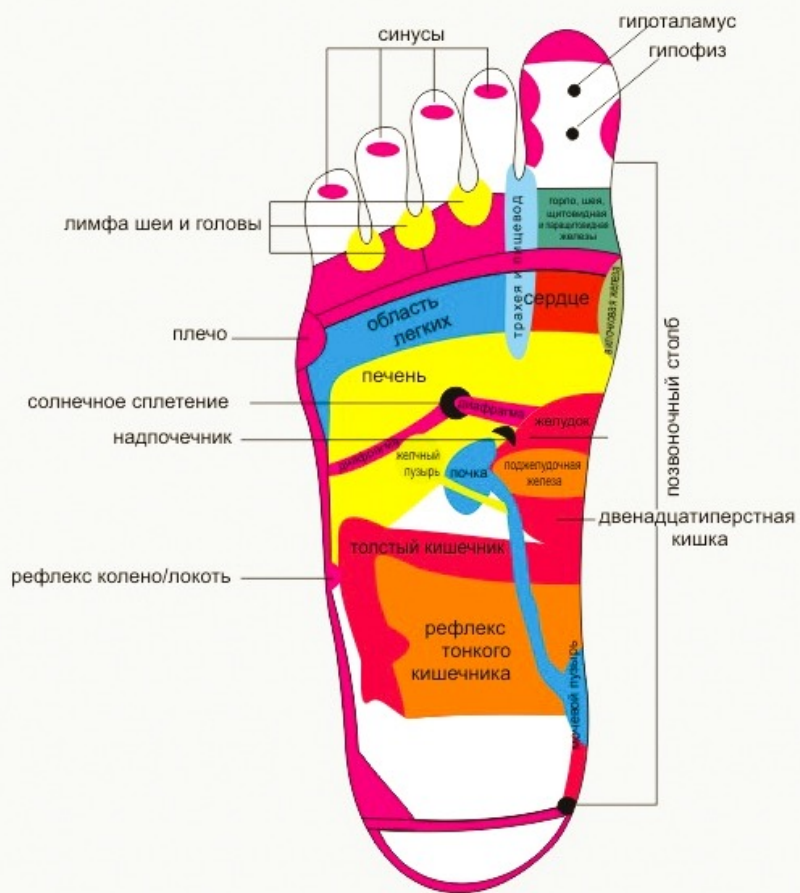
Способы по нормализации реверсивного T3

- Низкие уровни селена повышают уровень реверсивного T3 – поэтому добавляем в рацион селен
- Коррекция стресса – всеми существующими способами
- Работа с улучшением работы печени и желчного пузыря. Об этом будем подробно говорить в разделе о лечебном питании

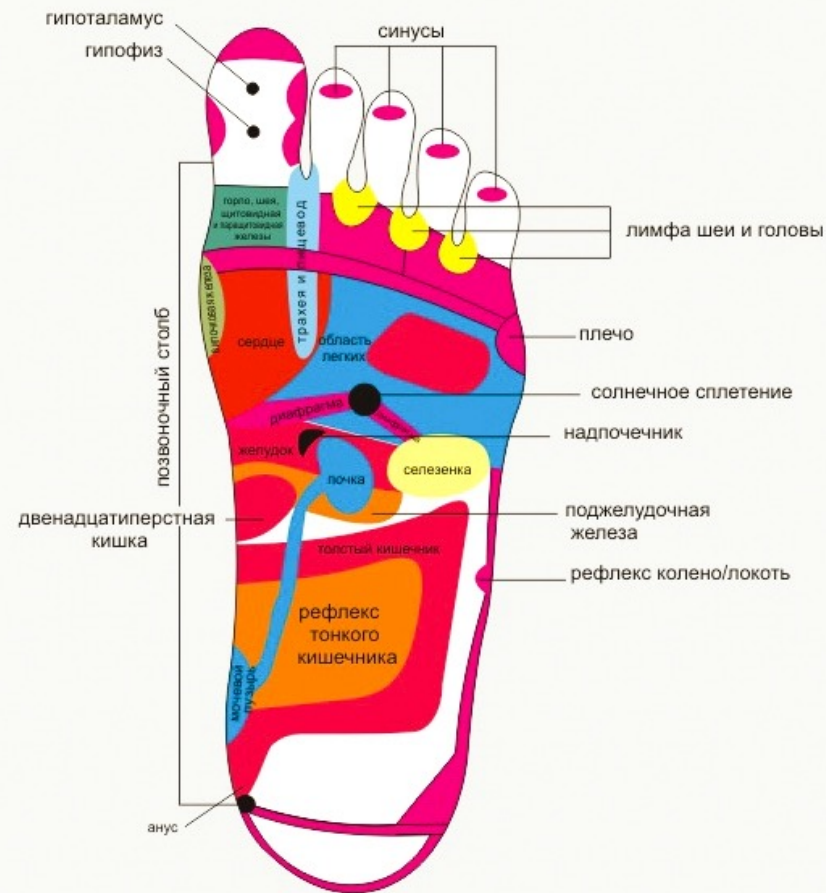
Проблемы с щитовидной железой возникают из-за блокпостов

- в мозге
- на уровне щитовидной железы
- в тканях и клетках

Оценка состояния щитовидной железы по стопе

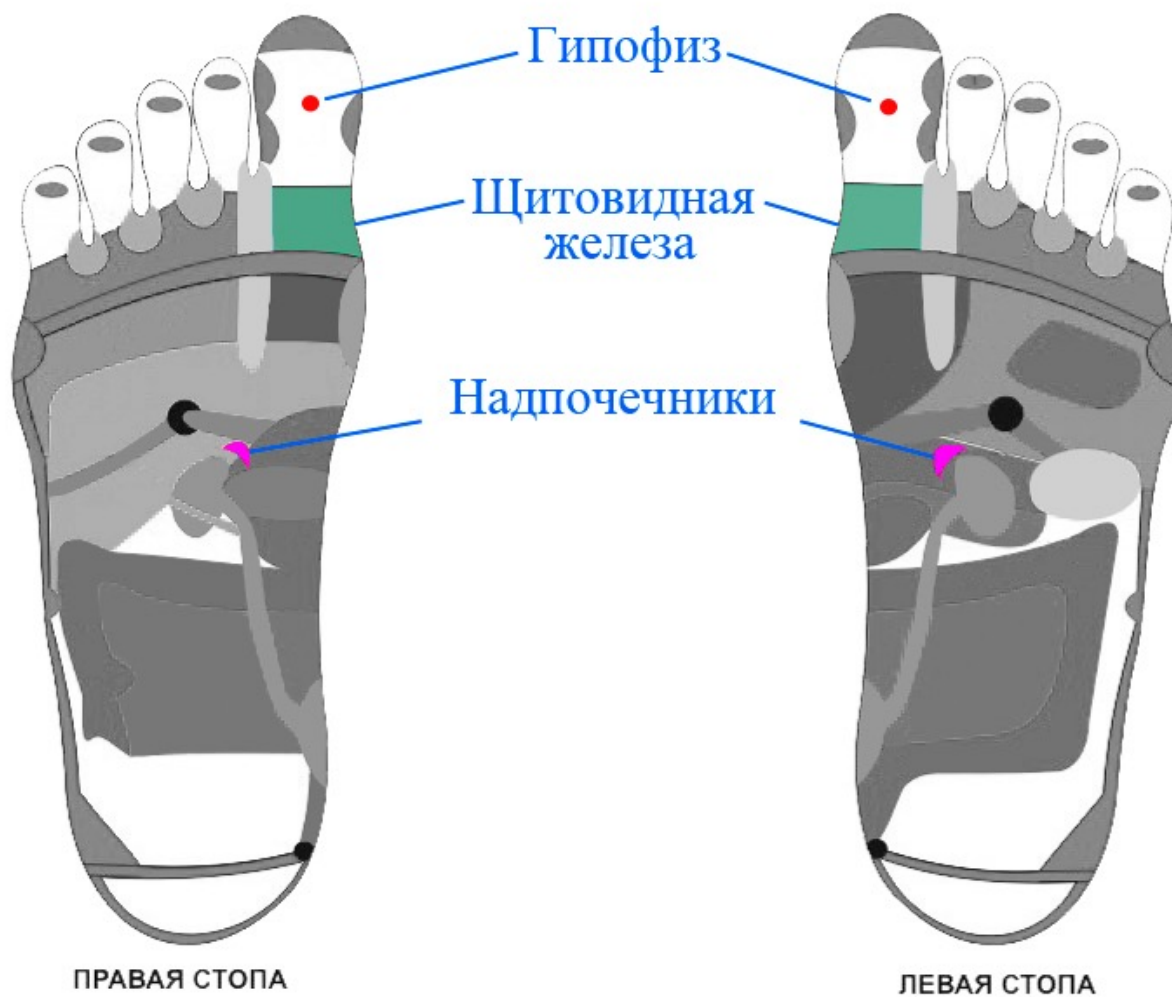


ПРАВАЯ СТОПА



ЛЕВАЯ СТОПА

Оценка состояния щитовидной железы по стопе



Тактильный тест на стопе

Воздействие оказываем на область проекции щитовидной железы на стопе

При **гипо**функции



нет чувствительности к нажатию

При **гипер**функции



боль от малейшего прикосновения

Диагностика состояния щитовидной железы по внешним признакам

- выпадение волос
- бледность и сухость кожи
- отечность
- вертикальная исчерченность ногтевой пластины
- отпечатки зубов на боковых поверхностях языка

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ ТЕСТ

Сразу после пробуждения 2 минуты измерять температуру под корнем языка с закрытым ртом

Тест проводят ежедневно: 5 - 10 дней

Вычислить среднее арифметическое



Расшифровка температурного теста

- 36.5 – 36.7 норма
- 36.1 – 36.5 начальная стадия гипотиреоза
- 36.1 и ниже высокая вероятность гипотиреоза
- 36.7 и выше гипертиреоз



Подведем итоги

Если вы замечаете у себя симптомы нарушения щитовидной железы, **сделайте 3 вещи:**

- 1. Анализ крови, включающий ТТГ, Т3 и Т4**
- 2. Проверку состояния щитовидной железы на стопе**
- 3. Температурный тест**

