

## Лабораторные тесты для щитовидной железы

Таблица базовых анализов щитовидной железы

Лабораторный тест	Оптимальные значения	Референс
<b>Thyroid Stimulating Hormone (TSH)</b>	1.0 - 2.0 mIU/mL	0.5 – 5.0 uIU/mL
<b>Free T4</b>	1.0 - 1.5 ng/dL	0.7 – 1.8 ng/dL
<b>Free T3</b>	3.2 - 4.0 pg/mL	2.0 – 4.5 pg/mL
<b>Reverse T3</b>	Меньше 15 ng/dL	Меньше 25 ng/dL
<b>Thyroid Peroxidase Antibodies (TPOAb)</b>	0–10 IU/mL	Меньше 35 IU/mL
<b>Thyroglobulin Antibodies (TgAb)</b>	0–10 IU/mL	Меньше 40 IU/mL

### Дополнительные анализы для полной и точной оценки здоровья щитовидной железы

Они нужны для того, чтобы:

1. Найти основную причину нарушений в работе заболевания щитовидной железы
2. Исключить дефициты важных питательных веществ, влияющих на здоровье щитовидной железы

Таблица дополнительных анализов для щитовидной железы

Лабораторный тест	Оптимальные значения	Референс
<b>Vitamin D (25-hydroxyvitamin D)</b>	70–90 ng/mL	30 – 100 ng/mL

<b>High-Sensitivity C-Reactive Protein (hs-CRP)</b>	Меньше 1.0 mg/L	Меньше 3 mg/L
<b>Ferritin</b>	50 – 100 ng/mL	10 – 400 ng/mL
<b>Hemoglobin A1c (HbA1c)</b>	Меньше 5.3%	Меньше 6%

## Витамин Д

Витамин D играет важную роль в здоровье щитовидной железы, иммунитете и профилактике остеопороза.

Хроническое воспаление снижает запасы витамина D.

Тест на витамин D важен при всех дисфункциях щитовидной железы, но особенно при аутоиммунных заболеваниях щитовидной железы. Исследования показывают, что витамин D помогает снизить уровень антител к щитовидной железе.

Не принимайте витамин Д просто так. Анализ крови на 25-гидроксивитамин D очень точно показывает его уровень. Стремитесь поддерживать его на верхней границе нормы.

Если вам нужно повысить уровень витамина Д – выбирайте добавку в форме витамина D3 (холекальциферол), а не витамина D2 (эргокальциферол). D3 более биологически активен, чем D2 и намного лучше усваивается организмом.

## Высококочувствительный С-реактивный белок (CRP)

Высокие уровни воспаления в организме наносят ущерб щитовидной железе, но это не всегда будет сразу видно в лабораторных анализах.

Воспаление блокирует активацию и преобразование гормонов щитовидной железы и может мешать сигналу от гипофиза, приводя к низкому выходу ТТГ и, следовательно, к низкому уровню Т4.

Хроническое воспаление часто встречается при заболеваниях щитовидной железы.

Родовой подход к оценке здоровья щитовидной железы заключается в измерении ежедневной температуры тела в состоянии покоя, также называемой базальной температурой тела, или ВВТ.

Это должно быть принято первым делом утром, прежде чем встать с постели.

Нормальная, здоровая щитовидная железа будет иметь ВВТ в диапазоне от 98,6 до 99,2 градусов по Фаренгейту. Температуры ниже 98,6 указывают на более низкую температуру ядра, что может быть результатом недостаточной работы щитовидной железы.

## **Ferritin**

Это основная форма хранения железа в организме. Уровень ферритина важен для щитовидной железы по 3-м причинам.

### 1. **Анемия.**

Низкий уровень ферритина может быть индикатором анемии, особенно анемии, связанной с дефицитом железа. А гипотиреоз (недостаток гормонов щитовидной железы) влияет на обмен веществ, пищеварение и усвоение железа

### 2. **Воспаление.**

Высокий уровень ферритина может быть связан с воспалением или инфекцией в организме. Воспалительные процессы могут влиять на работу щитовидной железы и вызывать изменения в её функции.

### 3. **Аутоиммунные заболевания.**

Некоторые аутоиммунные заболевания (например Хашимото) могут вызвать изменения в уровне ферритина.

## **HbA1c (гликированный гемоглобин)**

Этот показатель используется для оценки среднего уровня глюкозы в крови за предыдущие 3 месяца. Он измеряется в процентах и обычно используется для диагностики и контроля диабета. Щитовидная железа и HbA1c связаны через их влияние на обмен веществ и гормональные процессы в организме.

Показатели в анализах крови — это очень важный диагностический инструмент и хороший способ отслеживать как продвигаются все действия по восстановлению здоровья щитовидной железы.

**Очень важно дополнительно наблюдать за своим самочувствием ежедневно задавая себе вопросы:**

- Какой у меня уровень энергии после пробуждения?
- Каким был сон?
- Аппетит?
- Какой вес? Отслеживать куда он движется вверх или вниз?
- Как выглядит кожа и волосы?
- Как работает мозг? Насколько ясен ум? Как память?
- Как чувствует себя тело? (боль есть или нет и какие изменения)

Вы можете добавить свои собственные симптомы для отслеживания, но когда вы будете видеть динамику своего самочувствия вместе с показателями в анализах крови вам будет очень наглядно видеть эту корреляцию.

И это поможет вам подобрать идеально подходящую именно вам схему восстановления здоровья.