Протокол Хашимото: когда иммунитет работает против нас

Автор:
Изабелла Венц

Протокол Хашимото: когда иммунитет работает против нас

Изабелла Венц

Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях

Утомляемость, слабость, холодные конечности, сонливость, запоры, сухость кожи, снижение иммунитета и работоспособности, отечность, землистый цвет лица, выпадение волос, избыточный вес, неэффективность диет и спорта – стандартный набор жалоб, в ответ на который пациенты часто получают уклончивые заключения врачей, привыкших списывать подобные проблемы на возрастные изменения в организме человека. А ведь все вышеперечисленное – симптомы уже известного и достаточно распространенного заболевания, способного десятилетиями отравлять качество жизни! Знакомьтесь – аутоиммунный тиреоидит Хашимото: хроническое заболевание щитовидной железы и настоящий бич современности.

Если и вас постиг этот недуг, то книга Изабеллы Венц «Протокол Хашимото» поможет понять, что это случилось по конкретным причинам: из-за постоянного стресса, неправильного питания, нарушения режима труда и отдыха, игнорирования хронических воспалительных процессов. Осознав, что происходит, вы сможете применить подробный и действенный авторский курс борьбы с заболеванием, рассчитанный на три месяца, который поможет вам снова стать самими собой и жить полной жизнью.

Изабелла Венц

Протокол Хашимото: когда иммунитет работает против нас

Посвящается моим дорогим читателям, искателям здоровья и «Повстанцам глубинной причины». Желаю вам восстановить здоровье, следовать за мечтой и изменить мир!

Эта книга содержит советы и информацию, связанные со здоровьем. Их нужно использовать исключительно как дополнение, а не в качестве замены советам врача или другого медицинского профессионала. Если вы знаете или подозреваете, что у вас проблемы со здоровьем, рекомендуем обратиться к вашему лечащему врачу, прежде чем применять какие-либо медицинские программы или методы лечения.

Были предприняты все усилия, чтобы удостовериться в точности приведенной в книге информации на момент публикации. Тем не менее издательство и автор не несут ответственности за любые медицинские последствия, возникшие в результате применения методов из этой книги, так как организм каждого человека уникален, а состояние здоровья всегда требует персонализированного подхода.

HASHIMOTO’S PROTOCOL:

A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back by Izabella Wentz, PharmD, FASCP

Hashimoto’s Protocol. Copyright © 2017 by Izabella Wentz. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: icondesigner, grebeshkovmaxim, Meth Mehr, COOL STUFF, GN ILLUSTRATOR, Pro Symbols, Nandito Pratama, Pand P Studio, v4ndhira / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Протокол Хашимото: когда иммунитет работает против нас / Изабелла Венц; [перевод с английского А. В. Захарова]. – Москва: Эксмо, 2020

© Захаров А.В., перевод, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие от кати янг, врача-эндокринолога и терапевта

Если у вас аутоиммунный тиреоидит и вы держите в руках эту книгу, не кладите ее обратно на полку. Это ваш пропуск в здоровую жизнь.

Утомляемость, слабость, холодные конечности, сонливость, запоры, сухость кожи, снижение иммунитета и работоспособности, отечность, землистый цвет лица, выпадение волос, избыточный вес, неэффективность диет и спорта – вот стандартный набор жалоб, с которыми пациенты обращаются к терапевту и, в большинстве случаев, получают неутешительные ответы:

«Ну, а что вы хотите, для вашего возраста это – типичные жалобы».

«Старайтесь правильно питаться и не нервничать». (А то вы сами этого не знали и не пробовали.)

«Обратитесь к психотерапевту, у вас депрессия, показаны антидепрессанты».

Если вам повезет чуть больше и вас отправят к эндокринологу, то он назначит лабораторные тесты на ТТГ, свободные Т3 и Т4, а также антитела к тиреоглобулину и тиреопероксидазе. Но и в этом случае, даже если уровень антител будет выше значений референса, при значении ТТГ в пределах нормы вы можете столкнуться с таким ответом:

«Ждите, когда наступит гипотиреоз, и приходите за назначением гормонов. Повышенный уровень антител ничего не означает, не обращайте внимания, их вообще не нужно было сдавать».

Знакомо, да?

А ведь аутоиммунный тиреоидит Хашимото – это настоящий бич современности, и до стадии манифестного гипотиреоза может десятилетиями отравлять качество жизни.

При этом вы будете жить с иллюзиями, что организм в порядке, и все эти неспецифические жалобы просто связаны с усталостью и современным темпом жизни.

В итоге упустите время, чтобы предотвратить прогрессирование состояния.

В поисках эликсира здоровья вы разочаруетесь в современной медицине, возможно, попробуете антидепрессанты или методы нетрадиционной медицины, а затем получите заветное назначение заместительной гормональной терапии.

Но и здесь вас может ждать разочарование – ее недостаточная эффективность!

Звучит крайне пессимистично.

«Неужели нет волшебной таблетки?» – спросите вы.

И я как эндокринолог, практикующий целостный и персонализированный подход, отвечу вам, что есть. И имя ее – осознанность.

Прежде всего, необходимо взять на себя ответственность за происходящее.

С этой книгой вам станет гораздо легче понять, что тиреоидит Хашимото случился с вами не просто так.

Это совокупность причинно – следственных событий в вашей жизни, таких как:

? перманентный стресс или агрессивные стрессовые события;

? неправильное питание;

? нарушение режима труда и отдыха;

? игнорирование воспалительных процессов, например, хронического тонзиллита или периодонтита, инфицирование герпесом или хеликобактером пилори и пр.

Как часто мы откладываем визит к терапевту, стоматологу, психологу или банально не ложимся вовремя спать, ведь всегда находятся дела поважнее?

Вторая сложность связана с тем, что в России на данном этапе мало докторов, которые внедряют целостный подход в практику и обладают достаточным временем на приемах, чтобы объяснить пациентам, с чем связана та или иная жалоба.

Проще и быстрее назначить гормоны.

Поэтому, чтобы взять под контроль тиреоидит Хашимото, вам будет необходимо самостоятельно изучить врага «от и до».

Третья трудность: вы столкнетесь с проблемой переизбытка информации в интернете и сложностью отфильтровать достоверную.

Но не стоит опускать руки.

Изабелла Венц написала для вас книгу, настоящее практическое пособие по улучшению жизни на любом этапе борьбы с аутоиммунным диагнозом.

Чем хороша эта книга?

Прежде всего тем, что Изабелла написала ее через призму личного опыта.

В 27 лет ей поставили диагноз «тиреоидит Хашимото», и молодая девушка прошла все круги ада, прежде чем добиться стойкой ремиссии.

«Врачи традиционного подхода будут настаивать на том, что нет возможностей ослабить аутоиммунную атаку на железу, но мой опыт – личный и моих пациентов, как и опыт множества функциональных и интегративных клиницистов, ярко демонстрирует противоположную позицию, – говорит Венц. – Когда мне был поставлен диагноз “аутоиммунный тиреоидит Хашимото”, я уже долго боролась с хронической усталостью, потерей веса, выпадением волос, с синдромом раздраженного кишечника, туннельным синдромом запястья, болями в суставах, с кислотным рефлюксом, туманом в голове, с хроническим кашлем, множественными аллергиями, вздутием, тревожностью, сердцебиением, бледностью кожных покровов, непереносимостью холода, угрями и многими другими симптомами.

Я счастлива сообщить, что постепенно все мои симптомы исчезли. На голове у меня полно волос, сама голова полна идей, и мне не откажешь в сообразительности. Я счастлива, здорова, спокойна и полна энергии, и я, наконец-то, могу заниматься тем, что мне нравится».

Изабелла в 23 года уже была доктором фармации (PharmD) и сертифицированным фармакологом, это позволило ей с ювелирной точностью оценить влияние как традиционного гормонального лечения, так и нутрицевтической коррекции состояния. Образование Изабеллы классическое. В книге вы не найдете отрицания догм доказательной медицины, а методики интегративного подхода прекрасно дополняют традиционное лечение, потенцируя его эффективность, и в ряде случаев со временем приводят к отмене гормонотерапии.

Тысячи пациентов и последователей Изабеллы добились стойкой ремиссии по диагнозу «аутоиммунный тиреоидит» и значительно улучшили качество жизни.

Мне нравятся размышления автора: «Часто будут говорить: раз у вас аутоиммунный тиреоидит Хашимото, то у вас он будет всегда. Это похоже на следующее утверждение: если у кого-то инфекция в мочевых путях, у него она будет всегда.

Но это не так.

Эти инфекции лечатся. Конечно, всегда можно подхватить другую, если опять попадут бактерии. Наличие мочевых путей у женщин – это риск инфекций, точно так же наличие щитовидной железы и генетическая предрасположенность к развитию аутоиммунного заболевания – риск развития Хашимото.

Конечно, точно так же, как можно принять предосторожности против инфекций мочевых путей <…>, так же мы вполне в состоянии использовать целевые стратегии по предотвращению вспышек Хашимото. Запомните: гены – это не судьба».

Еще одна отличная новость.

Вам не нужно самим структурировать и анализировать сотни страниц порой противоречивой информации. Несколько лет исследований по тиреоидиту Хашимото и гипотиреозу, тестирование методик и инструментов на собственном опыте автор оформила в четкий алгоритм действий, который гарантированно приведет вас в точку благополучия.

И не только при тиреоидите Хашимото.

Вы определите, что в вашем случае явилось триггером заболевания.

Вы составите персонализированный план действий.

Вы сможете остановить прогрессирование состояния.

Даже если вы уже принимаете гормоны щитовидной железы, но терапия малоэффективна и у вас сохраняются характерные гипотиреоидные жалобы, описанные мной вначале, то в книге вы найдете ответы, как сделать эту терапию более эффективной и, возможно, снизить дозу гормона либо отказаться от них вовсе (это зависит от стажа заболевания).

Благодаря книге Изабеллы вы определите скрытые причины неблагополучия щитовидной железы, такие как:

? состояние желудочно-кишечного тракта;

? состояние надпочечников;

? дефицит микроэлементов и витаминов.

С помощью рекомендаций автора проведете генеральную уборку организма и сможете навести порядок в этих системах. Например, устраните дефициты селена, железа или витаминов группы В и поймете, что визит к эндокринологу можно отложить, ведь качество жизни стало намного лучше.

Таким образом, прочитав эту книгу, вы сэкономите бесценный ресурс – время, а именно время часто является решающим фактором для того, чтобы повернуть болезнь вспять.

А еще вы станете представителем особой категории пациентов – осознанных.

Приобретенные навыки позволят потенцировать и делать эффективной любую назначенную вам терапию, не важно, каким доктором – модным, востребованным или доктором в городской поликлинике, доказательным или интегративным, кандидатом медицинских наук, профессором или же начинающим ординатором.

Вы четко поймете, что ваше здоровье в ваших руках. И именно эта осознанность позволит вам выбрать “своего” врача и получить максимальный результат в тандеме с ним, поскольку персонализированный подход дает именно такой эффект от терапии.

Резюме

Вы держите в руках потрясающий инструмент по управлению не только тиреоидитом Хашимото, но и вашим здоровьем в целом. И мне отрадно, что вы находитесь в самом начале пути и вам предстоит узнать столько практикоприменимой информации.

После ее внедрения качество вашей жизни станет на порядок лучше, чем сейчас.

Я счастлива, что благодаря этой книге сообщество осознанных пациентов возрастет, и это позволит вместе с врачом брать под строгий контроль такие непростые заболевания, как тиреоидит Хашимото с помощью простых и не таких категоричных инструментов, как гормонотерапия.

Удачи вам в обретении эффективных знаний на пользу своему здоровью и здоровью близких людей.

Екатерина Григорьева (Катя Янг).

Практикующий врач-эндокринолог и терапевт.

Автор Инстаграм-блога о персонализированной anti-age медицине @wow.so.young и популярного лайфхак-YouTube-канала

«Живи как Янг»

Обращение к читателю

Дорогой читатель!

Если вы взяли в руки эту книгу, скорее всего, у вас проблемы со здоровьем, и вы подозреваете, что они как-то связаны со щитовидной железой. Может быть, вы только что узнали, что у вас аутоиммунное заболевание, известное как тиреоидит Хашимото, и ищете способы восстановить здоровье. Или, может быть, много лет принимаете лекарства для щитовидной железы и где-то услышали, что есть и другой способ улучшить самочувствие, и сейчас готовы применить этот способ.

Многие из вас попали сюда из-за все растущего списка непонятных симптомов, которые, возможно, вызваны неверной работой щитовидной железы. Этот список может включать в себя выпадение волос, тревожность, боль в суставах, расстройство кишечника, сильнейшую усталость, аллергии и кислотный рефлюкс (и это лишь малая часть возможных симптомов).

Какой бы ни была история ваших взаимоотношений с тиреоидитом Хашимото, вы пришли по адресу, и я здесь, чтобы помочь вам. Я страдала от симптомов тиреоидита Хашимото более десяти лет, и немалую часть этого времени мне даже не могли поставить диагноз. Я понимаю, как может раздражать отсутствие ответов и недостаток поддержки со стороны общепринятой медицинской парадигмы. Еще я понимаю, как это тяжело – чувствовать, что во всем нужно разбираться самостоятельно.

Лишь после того как я применила на практике свое фармацевтическое образование, посвятила тысячи часов поиску информации и стала сама для себя подопытным кроликом, мне удалось создать протокол лечения. Я смогла выздороветь, а затем и помочь тысячам других людей улучшить здоровье и жить более счастливой, насыщенной жизнью.

На каком бы этапе путешествия вы ни находились, я хочу, чтобы вы знали: вам может быть лучше, и вам станет лучше, когда вы возьмете здоровье в свои руки и измените жизнь. Покупка этой книги – отличный первый шаг, и я очень рада, что вы держите ее в руках. Стать частью вашего путешествия – огромная честь для меня!

Изабелла ВЕНЦ,

доктор фармакологии, член Американского общества клинической патологии

Предисловие

Главный руководящий принцип этой книги звучит так: «Гены – это не ваша судьба!» Я искренне верю в него. Я говорю пациентам, что гены – это заряженное оружие, но на курок нажимает окружающая среда. То, как вы едите, какие физические нагрузки получаете, как справляетесь со стрессом и в каком объеме контактируете с токсинами окружающей среды, влияет на формирование и прогресс хронических заболеваний.

Более 133 миллионов американцев страдают от хронических заболеваний, причем около 20 миллионов из них живут с теми или иными болезнями щитовидной железы. Симптомы тиреоидита Хашимото и гипотиреоза не ограничиваются только упадком сил – они могут стать настоящей катастрофой для здоровья. Щитовидная железа определяет скорость (и улучшает активность) всех телесных функций. Она влияет на ваше настроение, здоровье кожи и волос, работу сердца, уровень сахара в крови, фертильность, температуру тела, работу мышц и гормональную систему, особенно на симптомы, связанные с ПМС и менопаузой.

Когда Изабелле Венц, доктору фармакологии, впервые поставили диагноз «тиреоидит Хашимото», она быстро обнаружила, что информации о том, какой образ жизни рекомендуется вести при этой болезни, почти не существует. Борясь с болезнью, она методично исследовала и проверяла протоколы лечения и в конце концов добилась ремиссии. А потом смело поделилась своим опытом со всем остальным миром, проложив дорогу и для других пациентов с болезнью Хашимото. Тысячи пациентов прочитали и успешно применили на практике ее первую книгу – Hashimotos 'Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause («Тиреоидит Хашимото: изменение образа жизни в поиске устранения глубинных причин болезни»), а она сама привлекла немало внимания к тиреоидиту Хашимото в медицинском мире, рекомендуя методы функциональной медицины для лечения.

Будучи верным сторонником функциональной медицины, которая имеет дело с главной причиной болезни, а не только с симптомами, я стал большим поклонником «Фундаментального протокола» доктора Венц, который поможет вам добраться до глубинных причин болезни, сосредоточившись на трех ключевых областях.

Первая: протокол «Укрепление печени» доктора Венц поможет вам снизить токсическую нагрузку, укрепить собственные детоксикационные сигнальные пути организма и стать более стойкими к химической войне, которая

непрерывно идет вокруг нас. Токсины из окружающей среды могут вызывать дисфункцию щитовидной железы и связанные с ней заболевания посредством воспаления, окислительного стресса и повреждения митохондрий. Окружающая среда воздействует на гены. Сам генетический код, может быть, и не меняется, но мир вокруг нас сильно влияет на то, как эти гены экспрессируются. Окружающая среда в последние сто лет изменилась больше, чем за всю предыдущую историю человечества. Протокол «Укрепление печени» покажет вам, что с этим делать. Доктор Венц объяснит, как избавиться от токсинов в доме и в пище и в то же время подкрепить естественные сигнальные пути детоксикации с помощью суперфудов, активности и витаминных добавок, которые снижают токсическую нагрузку на организм.

Вторая: протокол «Восстановление надпочечников» – это пошаговое руководство, как улучшить работу щитовидной железы, восстановив баланс надпочечников. Как доктор функциональной медицины я знаю, что любой пациент с нарушениями функций щитовидной железы должен бороться с последствиями хронического стресса и обеспечивать поддержку надпочечников – это часть процесса лечения. Изабелла Венц научит вас, как стать более стрессоустойчивыми с помощью протокола «Восстановление надпочечников», который проведет пациентов через восстановительные этапы отдыха, снижения стресса и воспаления, восстановления баланса сахара в крови и пополнения запасов ключевых питательных веществ.

Наконец, протокол «Баланс кишечника» дает пациентам с тиреоидитом Хашимото инструменты, которые помогут им избавиться от проницаемости кишечника и восстановить оптимальное здоровье. Пациенты, живущие с синдромом раздраженного кишечника или повышенной кишечной проницаемостью, часто вынуждены бороться с изнуряющими симптомами вроде вздутия и болей в животе, диареи или запора. Доктор Венц предлагает стратегии, похожие на те, что я обычно применяю для борьбы с симптомами раздраженного кишечника и восстановления здоровой работы пищеварительной системы у большинства моих пациентов: отказ от продуктов, вызывающих слишком сильную реакцию, восстановление баланса кишечной микрофлоры, прием ферментов и питательных веществ, насыщающих кишечник.

Еще мне показались очень интересными инновационные исследования в «Продвинутых протоколах»: они помогут пациентам задержать развитие аутоиммунной реакции, идентифицировав и устранив ее триггеры; вы не только сможете оптимизировать уровни гормонов щитовидной железы с помощью

лекарственных препаратов, но и восстановить саму щитовидную железу от повреждений, нанесенных аутоиммунной реакцией. Многим пациентам после этого удается под наблюдением врача уменьшить дозировку лекарств и жить полной жизнью.

«Протокол Хашимото» – это отличная возможность и для пациентов, и для врачей изменить подход к лечению тиреоидита Хашимото и восстановлению после болезни. Воспользовавшись широким подходом, который воздействует на глубинные причины болезни, а не только подавляет симптомы, доктор Венц проложила для вас дорогу к восстановлению здоровья в кратчайшие сроки. Эта книга даст вам возможность по-настоящему взять здоровье в свои руки, поддерживая вас с помощью инструментов и знаний, необходимых для излечения!

Доктор Венц напоминает пациентам, что под руководством врача функциональной медицины возможен и более проактивный подход к борьбе с болезнями щитовидной железы. Даже с аутоиммунными болезнями можно добиться ремиссии.

Марк ХАЙМАН,

доктор медицины, автор десяти бестселлеров № 1 в списке New York Times, директор Центра функциональной медицины Кливлендской клиники, основатель и директор The UltraWellness Center

Введение

Название «тиреоидит Хашимото», на первый взгляд, принадлежит какому-то редкому, экзотическому заболеванию. На самом деле, однако, болезнь Хашимото – это самое распространенное аутоиммунное заболевание и в Соединенных Штатах, и во всем мире: от него страдают от 13,4 до 38 процентов населения. Синтетические гормоны щитовидной железы с 2014-го по 2016-й годы стали

самыми продаваемыми лекарствами в США, а у большинства из тех, кому приходится принимать гормоны щитовидной железы, выявлен именно тиреоидит Хашимото.

Заболеваемость тиреоидитом Хашимото растет с каждым новым десятилетием. По консервативным оценкам, каждая пятая женщина на том или ином этапе жизни заболеет тиреоидитом Хашимото или другим расстройством щитовидной железы. Многие больные даже не подозревают о своем недуге – либо потому, что не сдавали нужных анализов, либо потому, что им просто сказали, что у них «вялая» или «малоактивная» щитовидная железа (хотя на самом деле у них тиреоидит Хашимото). В общем, если у вас болезнь Хашимото или вы ее у себя подозреваете, в этом вы явно не одиноки.

При тиреоидите Хашимото иммунная система считает щитовидную железу чужеродным элементом организма и запускает против нее иммунную реакцию, словно она вирус, бактерия или какой-нибудь еще патоген. Аутоиммунное разрушение щитовидной железы в конце концов приводит к тому, что она больше не может вырабатывать достаточно гормонов. А это, в свою очередь, приводит к гипотиреозу.

Что у вас: тиреоидит Хашимото, гипотиреоз или сразу и то и другое?

Гипотиреоз по определению – клиническое состояние, при котором в организме не хватает гормонов щитовидной железы. Уровень гормонов щитовидной железы может снижаться по разным причинам: например, из-за дефицита йода, после хирургического удаления щитовидной железы, избыточного применения антитиреоидных средств, подавления активности гипофиза или повреждения щитовидной железы (физического или в результате болезни).

Тиреоидит Хашимото – причина большинства случаев гипотиреоза в США, Канаде, Европе и других странах, где в пищевую соль добавляют йод. В зависимости от источника примерно от 90 до 97 процентов американцев, у которых диагностирован гипотиреоз, на самом деле болеют тиреоидитом Хашимото.

Несмотря на то что болезнь Хашимото – основная причина гипотиреоза, после диагноза многим людям говорят, что их щитовидная железа «малоактивная», «вялая» или у них «просто гипотиреоз». Однако очень немногим говорят, почему их щитовидная железа больше не производит достаточно гормонов, или сообщают, что у них аутоиммунная болезнь. Обычно врачи говорят, что все будет в порядке, если каждый день до конца жизни принимать синтетические гормоны щитовидной железы. Большинство пациентов даже не думают задать себе вопрос: «Почему моя иммунная система атакует мою же щитовидную железу?» Соответственно, они не борются с дисбалансом иммунной системы и не получают возможность предотвратить болезнь или даже обратить вспять ее течение. Врач просто лечит симптомы, а пациенты делают то, чему их учили: слушают экспертов и стараются жить дальше своим чередом. Но есть и другой путь.

Многие врачи просто не делают анализов на тиреоидит Хашимото. Все потому, что в общепринятой модели медицины аутоиммунные болезни щитовидной железы лечат точно так же, как болезни щитовидной железы, вызванные недостатком питательных веществ, врожденными дефектами, врожденным отсутствием щитовидной железы, ее удалением или лечением с помощью радиоактивного йода. Обычная медицина лечит все эти болезни одинаково – синтетическими гормонами щитовидной железы. Но для всех, кто болен тиреоидитом Хашимото, это большая ошибка, которая меняет всю их жизнь.

ГРУППЫ РИСКА

Тиреоидит Хашимото передается по наследству, в 5–8 раз чаще встречается у женщин и достигает пика в периоды полового созревания, беременности и перименопаузы. Если у вас диагностирован тиреоидит Хашимото, я бы порекомендовала вам попросить ваших дочерей, сестер, матерей, тетушек и бабушек сдать анализы, особенно если они как раз в одном из трех возрастов, когда нарушения гормонов щитовидной железы проявляются чаще всего. Впрочем, то, что чаще всего тиреоидит Хашимото встречается у женщин, вовсе не означает, что им не болеют мужчины и маленькие дети.

Мое путешествие с тиреоидитом Хашимото началось в 2009 году, после постановки диагноза. Я слышала об этой болезни, потому что в фармацевтическом училище мы проходили заболевания щитовидной железы, но в то время я не уделяла теме серьезного внимания. У нас была одна короткая лекция, на которой я узнала некоторые симптомы дисбаланса гормонов щитовидной железы. Еще на лекции нам сообщили, что у женщин с возрастом увеличивается вероятность гипотиреоза и что лучший способ лечения – прием синтетических гормонов щитовидной железы. Лектор сказал, что большинство случаев гипотиреоза вызывается аутоиммунной болезнью, тиреоидитом Хашимото, но, кроме этого, в моих конспектах не нашлось никакой полезной информации (а я всегда вела очень хорошие конспекты!).

Мой интерес к болезни Хашимото был вызван диагнозом, который мне поставили в возрасте всего двадцати семи лет – так что мое представление о тиреоидите Хашимото как «возрастном» заболевании вылетело в трубу. Поставить диагноз оказалось непросто. Я почти десять лет потратила, ходя со своими странными симптомами по врачам, прежде чем они все же поняли, что со мной не так (подробнее я расскажу свою историю в первой главе). Даже после постановки диагноза помощь, которую предложили благонамеренные врачи, показалась мне недостаточной. Единственной рекомендацией моего лечащего врача стало рецептурное лекарство, замещающее гормоны, которые больше не вырабатывала моя щитовидная железа, потому что ее атаковала моя же иммунная система. Этот метод напомнил мне подливание воды в дырявое ведро. Я решила рассуждать логически: почему бы не попытаться остановить иммунную атаку на щитовидную железу? Я знала, что должен быть какой-то способ получше, так что решила сделать борьбу с тиреоидитом Хашимото своей личной миссией, и первым шагом стала разработка протокола для лечения самой себя.

В конце концов протокол, включавший в себя специфические изменения диеты, стратегический прием витаминных препаратов и инновационных лекарств для борьбы с глубинными причинами моего заболевания помог мне почувствовать себя лучше, и в январе 2013 года у меня началась ремиссия.

В течение всего процесса я вела подробный дневник, в котором описывала свои исследования и прогресс. Эти записи легли в основу моей первой книги – Hashimotos 'Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause («Тиреоидит Хашимото: изменение жизни в поиске устранения глубинных

причин болезни»). Увидев успех книги – она стала бестселлером New York Times, – я поняла, что людей, заинтересованных в борьбе с тиреоидитом Хашимото, очень много.

Я начала давать консультации больным тиреоидитом Хашимото и их лечащим врачам. За это время мне удалось собрать более пятисот историй успеха у читателей, клиентов и медиков, которые отмечали невероятные улучшения симптомов, показателей аутоиммунных маркеров щитовидной железы и анализов после применения рекомендованных мной стратегий.

Я имела удовольствие познакомиться с лучшими умами в отраслях функциональной медицины и натурального здоровья, вела занимательные дискуссии об инновационных стратегиях лечения. На основании работы более чем с тысячью пациентов с тиреоидитом Хашимото мне удалось создать оптимизированный подход, который помогает людям укрепить организм и справиться со сложной задачей по обнаружению собственных триггеров для аутоиммунного заболевания щитовидной железы.

ПОДХОД DIG-AT-IT («ДОКАПЫВАЙТЕСЬ»)

В своей первой книге я описала подход DIG-AT-IT, который помогает идентифицировать триггеры, связанные с тиреоидитом Хашимото. Аббревиатура DIG-AT-IT означает:

Depletions, Digestion (недостатки питательных веществ, пищеварение)

Iodine, Inflammation, Infection, Immune Imbalance (йод, воспаление, инфекции, иммунный дисбаланс)

Gut, Gluten (кишечник, глютен)

Adrenals, Alkaline Phosphatase (надпочечники, щелочная фосфатаза)

Triggers (триггеры)

Intolerances (пищевая непереносимость)

Toxins (токсины)

Помощь больным тиреоидитом Хашимото превратилась из моей страсти в полноценную работу и призвание. Я не только работаю с клиентами, но и стараюсь всячески распространять информацию о том, как восстанавливаться после болезни Хашимото, а также управляю сайтом, сообществом в «Фейсбуке» и популярной газетой, в которых рассказывается о новейших стратегиях борьбы с тиреоидитом Хашимото. К моменту, когда я пишу эти строки, я опросила более 250 000 «Повстанцев глубинной причины», чтобы узнать, какие медицинские и иные вмешательства им больше всего помогли.

Я, конечно, не могу сказать, что знаю универсальный способ лечения тиреоидита Хашимото, но тем не менее я добилась огромных успехов, помогая себе и другим пациентам с болезнью Хашимото улучшить здоровье, ослабить симптомы, а в некоторых случаях – даже полностью избавиться от аутоиммунной атаки на организм и потребности в лекарствах.

Можно ли вылечить тиреоидит Хашимото?

Полностью излечить тиреоидит Хашимото нельзя, но в этой книге я дам вам подробную информацию о том, как обратить болезнь вспять всего за девяносто дней.

Речь идет об избавлении от всех симптомов, восстановлении уровня энергии, возвращении к здоровому весу, отращиванию поврежденных волос и общем ощущении «я снова жив». Вы узнаете о потенциальных триггерах, которые привели к развитию тиреоидита Хашимото, и о том, как от них избавиться. Как восполнить запасы питательных веществ, восстановить уровень гормонов щитовидной железы, остановить аутоиммунные атаки в организме.

У многих из вас снизятся аутоиммунные маркеры, а у кого-то после применения рекомендаций, изложенных в этой книге, анализ на тиреоидит Хашимото даже станет отрицательным. Небольшому числу читателей повезет настолько, что у них даже восстановится ткань щитовидной железы и они смогут перестать

принимать лекарства (но только под наблюдением врача).

Ученые говорят, что тиреоидит Хашимото неизлечим, но я считаю, что у нас достаточно возможностей и знаний, чтобы добиться ремиссии для большинства больных. У каждого аутоиммунного заболевания определение ремиссии может быть разным. Я считаю, что ремиссия – это, в первую очередь, путешествие, а не пункт назначения. Вот несколько прекрасных достопримечательностей, которые можно увидеть по пути к ремиссии.

? Улучшение самочувствия

? Избавление от всех симптомов

? Снижение уровня антител к клеткам щитовидной железы

• Сначала до уровня меньше 100 МЕ/мл

• Затем до уровня меньше 35 МЕ/мл

? Регенерация ткани щитовидной железы

? Функциональное излечение

Лечение тиреоидита Хашимото – это поэтапный процесс, и если вы чувствуете себя плохо, то, в первую очередь, надо сосредоточиться на улучшении самочувствия! Во многих случаях это означает прием гормонов щитовидной железы нужного типа и в правильной дозе.

Когда вы избавитесь от симптомов, снизите уровень антител к клеткам щитовидной железы до здорового уровня (менее 35 МЕ/мл) и регенерируете ткань щитовидной железы, можно ли вас по-прежнему считать больными тиреоидитом Хашимото? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обдумать происхождение аутоиммунных заболеваний. Благодаря современным достижениям медицины нам известны три фактора, необходимых для развития аутоиммунной реакции.

? Генетическая предрасположенность

? Триггеры, которые запускают гены

? Кишечная проницаемость

Очевидно, мы никак не можем изменить наши гены, но вот с триггерами и кишечной проницаемостью что-то сделать все-таки можно. Что еще лучше, мы можем отключить экспрессию генов, избавившись от триггеров и кишечной проницаемости, и это приведет к ремиссии.

У нас больше нет ни симптомов заболевания, ни аутоиммунной реакции на щитовидную железу. У некоторых людей нормальное функционирование щитовидной железы восстанавливается спонтанно, у других благодаря новым инновационным подходам, описанным в восьмой главе, мы теперь можем восстановить функцию щитовидной железы на 50 процентов по сравнению с теми, кто болен тиреоидитом Хашимото.

На этом этапе – когда симптомы отступили, аутоиммунная реакция больше не разрушает щитовидную железу, а сама железа вырабатывает гормоны в достаточном количестве и вам больше не нужно принимать лекарство – можно сказать, что мы достигли функционального излечения. После этого заболевание уже никак не будет себя проявлять.

Кто-то скажет, что ваш тиреоидит Хашимото никуда не делся, и с генетической точки зрения это правда. Заболевание может развиться у вас снова, особенно если вы подвергнетесь воздействию определенных триггеров окружающей среды, которые, как показывают современные исследования, могут заново включить экспрессию генов. Постоянный контакт с триггерами может включить гены, отвечающие за развитие тиреоидита Хашимото, и снова запустить аутоиммунную атаку на щитовидную железу. Но гены – это не наша судьба.

Врачи могут настаивать, что ослабить иммунную атаку на щитовидную железу невозможно, но опыт – мой, моих пациентов, а также многих моих знакомых функциональных и интегративных клиницистов – показал, что это не так.

Когда мне диагностировали тиреоидит Хашимото, я боролась с хронической усталостью, лишним весом, выпадением волос, синдромом раздраженного кишечника, туннельным синдромом в запястье, болью в суставах, кислотным рефлюксом, помутнением в голове, хроническим кашлем, сразу несколькими видами аллергии, вздутием живота, тревожностью, учащенным сердцебиением, бледной кожей, непереносимостью холода, акне и множеством других симптомов. Рада сообщить, что все они один за другим ушли. На моей голове снова полно волос, а изнутри она полнится идеями и остроумными шутками. Я счастлива, спокойна, энергична, хорошо себя чувствую и наконец-то могу заниматься по-настоящему любимым делом.

Часто эксперты говорят, что, если у вас диагностировали тиреоидит Хашимото, это на всю жизнь, но это примерно то же самое, что сказать, что, если у вас однажды диагностировали инфекцию мочевыводящих путей, у вас всегда будет инфекция мочевыводящих путей. Эти инфекции излечимы, и, конечно же, вы можете заново их подхватить, если к вам в организм попадут те же бактерии. Наличие мочевыводящих путей и женский пол помещают нас в группу риска по инфекциям мочевыводящих путей – и точно так же наличие щитовидной железы и генетическая предрасположенность к развитию аутоиммунных заболеваний щитовидной железы отправляют нас в группу риска по тиреоидиту Хашимото.

Конечно, мы можем принимать профилактические меры против инфекции мочевыводящих путей: например, повышать кислотность мочи, принимать определенные препараты вроде D-маннозы или экстракта клюквы, соблюдать гигиену мочеполовой системы и использовать ферменты, разрушающие биопленки, для уничтожения колоний бактерий, которые вызывают хронические, повторяющиеся инфекции мочевыводящих путей. Но точно так же мы можем применять и таргетированные стратегии для профилактики тиреоидита Хашимото. Помните: гены – это не наша судьба. Подход «Глубинная причина», который я рекомендую в этой книге, научит вас не только избегать триггеров, но и быть более стойкими.

Чем отличается мой подход

В модели здравоохранения расчет идет на то, что люди будут болеть (в конце концов, именно это заставляет нас раз за разом посещать больницы и аптеки), а

моя цель – показать вам, что вы сможете почувствовать себя лучше, изменив свой образ жизни и справившись с главной причиной вашего заболевания – и тем самым уменьшив свою зависимость от медицинской системы. Потому что лекарства, конечно, могут вылечить болезнь, но вот наилучший путь к хорошему самочувствию на всю жизнь – это правильный образ жизни.

Моим главным желанием, когда я писала первую книгу, было дать людям надежду и инструменты для восстановления здоровья, и я очень радовалась, читая истории успеха людей, которые почувствовали себя лучше, вернули себе здоровье и даже дошли до ремиссии, прочитав книгу.

Решение написать вторую книгу я приняла после встречи с Терезой, одной из моих замечательных читательниц, на лекции, которую я провела в Чикаго в 2014 году. Состояние Терезы невероятно улучшилось после того, как она прочитала Hashimotos Thyroiditis, но у нее была ко мне особая просьба:

«Я очень благодарна вам за книгу, и я обожаю копаться в информации ради своего здоровья. Но я бы сэкономила кучу времени, и все было бы намного легче, если бы вы дали мне конкретный протокол. Какие именно препараты принимать? Не думали ли вы разработать специальную линейку пищевых добавок для больных тиреоидитом Хашимото? Скажите, что мне стоит есть, а что – нет?»

С похожей просьбой обращались ко мне и другие читатели. Кто-то говорил мне, что им очень понравилось самостоятельно изучать информацию о тиреоидите Хашимото и «докапываться» (DIG-AT-IT) до конкретной причины своего заболевания, но многим другим это копание казалось непосильной ношей – они хотели, чтобы им предложили готовый, оптимизированный протокол. Именно так и родился замысел книги «Протокол Хашимото».

Прежде я очень тщательно следила за тем, чтобы не рекомендовать конкретные бренды препаратов или конкретные диеты, позволяя читателям решать самим. Я из тех людей, что всегда сначала ищут данные сами и не желают лишать других возможности пошевелить мозгами. Однако общение с читателями вроде Терезы и индивидуальная работа с клиентами помогли мне понять, что кому-то, конечно, нравится знать о своей болезни все и самим «докапываться» до ее

корней, но другим это очень тяжело.

Естественно, мне как фанатику здоровья понять это оказалось довольно трудно – до тех пор, пока я не попала на занятие по пилатесу с очень усердным тренером. Она была просто великолепна, казалось, что она знает о движении и человеческой физиологии буквально все, но от меня ее знания отскакивали, как от стенки горох. На первом занятии она рассказывала мне все о каждой мышце, которая работает при каждом движении, и даже вручила мне папку с информацией по пилатесу, чтобы я изучила ее в свободное время. Но я хотела просто красиво выглядеть в купальнике. Мне наплевать было и на научное обоснование того, почему я буду так выглядеть, и на то, что именно у меня сейчас работает – прямая мышца живота или большая ягодичная мышца. Я не хотела становиться экспертом по пилатесу!

После этого я поняла, почему же Тереза и многие другие просят у меня готовый план. Стало очевидно: для того чтобы по-настоящему помочь как можно более многим, мне нужно разработать и довести до совершенства мой протокол. Книга, которую вы держите в руках, – результат многих лет подготовки и клинических исследований. Она содержит самые современные на момент печати научные данные о тиреоидите Хашимото и методах его лечения; эта книга – кульминация моей страсти и работы всей жизни, и я очень рада поделиться ею с вами.

В «Протоколе Хашимото» вы найдете конкретные протоколы, истории успеха и рецепты, которые помогут вам восстановить здоровье. Эта книга – во многом детище моего сообщества пациентов с тиреоидитом Хашимото, «Повстанцев глубинной причины» (Root Cause Rebels): многие из вас прислали мне свои истории успеха, надеясь, что они помогут другим найти собственные основные причины. Их советами и историями пересыпана вся книга!

«Протокол Хашимото» не только поможет вам чувствовать себя лучше, пока вы боретесь с отдельными триггерами, – эта книга сделает вас еще и более стойкими, менее склонными к вспышкам тиреоидита даже при контакте с новыми триггерами. Эта книга поможет вам достичь следующих целей.

? Наконец-то почувствовать себя лучше

? Ослабить аутоиммунную атаку на организм

? Найти собственные триггеры

? Обратить вспять вашу болезнь

Для любителей науки и медицины, которым хочется лучше понять, как и что работает, я включу в книгу научные разделы, а также подробнейшее руководство по протоколу и анализам на случай, если вам захочется копнуть глубже.

Я очень рада, что вы здесь, и счастлива за ваше здоровье и жизнь, которые обязательно улучшатся, когда вы по-настоящему начнете управлять своим здоровьем. Давайте же начнем создавать вашу историю успеха!

Часть первая

Знакомство с тиреоидитом Хашимото

Глава первая

Моя история успеха в борьбе с тиреоидитом Хашимото – и как вам добиться такого же успеха

Когда в 2009 году мне поставили диагноз «тиреоидит Хашимото», я работала фармацевтом-консультантом в агентстве по ведению пациентов в Южной Калифорнии. Это агентство помогало людям с инвалидностью жить максимально полной жизнью.

Я была частью команды, включавшей врачей, медсестер, психологов, специалистов по ведению пациентов и зачастую бихевиористов[1 - От слова «бихевиоризм» (англ. behavior – поведение) – направление в психологии, изучающее поведение человека и животных. – Примеч. науч. ред.]или психиатров. Роль нашей команды заключалась в том, чтобы определить, какие именно медицинские, ситуационные, поведенческие, фармакологические или психологические проблемы вызывают у наших пациентов проблемы со здоровьем.

Большинство наших клиентов не могли как следует сформулировать, что с ними не так, из-за инвалидности, так что нередко мы узнавали о том, что они страдают от боли, только когда они становились агрессивными, кричали на нас или не желали общаться. Я была единственным фармацевтом в команде и просматривала медицинские карты тысяч клиентов.

Официально я числилась в компании фармацевтом-консультантом, но мне казалось, что самая важная часть моей работы – помогать пациентам-инвалидам, которые не могли сами сказать, что их беспокоит. Я старалась сделать все возможное, чтобы они получили наибольшую пользу от лекарств, чтобы им не назначали их слишком много, чтобы у них был доступ к лекарствам, которые на самом деле могли помочь, и чтобы они получали заслуженный уход.

Многим моим клиентам назначали тяжелые психотропные средства, когда сиделки считали их слишком несговорчивыми, агрессивными или громкими. Нашей работой было предотвратить это.

Я обожала свою работу и радовалась началу каждого рабочего дня. Я заступалась за тех, кто страдал молча, – и это вполне соответствовало цели, которую я поставила перед собой в жизни: помогать людям. Но, как и мои клиенты, я тоже страдала.

У меня были неприятные проблемы, которыми я не хотела делиться ни с кем в жизни: кислотный рефлюкс, который проявлялся как хронический кашель в самое неподходящее время (при встречах с клиентами, на презентациях и так далее), синдром раздраженного кишечника (СРК), из-за которого туалет превратился практически в мой «второй офис», ужасная тревожность (из-за нее меня прошибал холодный пот каждый раз, когда наступала моя очередь говорить на собраниях, а когда кто-то стучал в дверь моего кабинета, я подскакивала), постоянные спазмы в ногах и мышечные боли. Хуже того: в обоих

запястьях у меня развился туннельный синдром[2 - Боль и онемение в пальцах рук, вызванные сдавлением срединного нерва. – Примеч. науч. ред.], и руки пронизывала такая нестерпимая боль, что мне приходилось носить специальные браслеты, чтобы просто выполнять свою работу, а электронную почту и доклады мне в конечном итоге пришлось надиктовывать и потом переводить в текст с помощью специальных программ.

Помимо всего прочего, сорокачасовая рабочая неделя и поездки на работу и с работы изматывали меня. Я мечтала ходить на танцы с мужем, встречаться с друзьями в крутых местах Лос-Анджелеса, учить новые языки, а в свободное время – писать книги, но по возвращении домой силы у меня оставались только на то, чтобы поесть, посмотреть телевизор и завалиться спать на диване.

Я даже не представляла, как нашим клиентам-инвалидам удается проходить ежедневные программы или даже работать по сорок часов в неделю. Я, трудоспособная молодая женщина, вынуждена была ложиться в девять вечера просто для того, чтобы проснуться в восемь утра более-менее выспавшейся и готовой работать с девяти до пяти.

И, конечно же, я выглядела нормально. Я чувствовала себя какой-то раздувшейся и не в форме, но формально мой вес укладывался в нормальные рамки, и я могла ходить без костылей. На голове у меня росли волосы, не было никаких видимых шрамов, сыпей или бинтов, из-за которых люди могли бы подумать, что я страдаю от боли.

Работа с инвалидами, конечно, помогла мне лучше ценить свое здоровье, но в то же время, сочувствуя им, я принижала свои страдания. Я всегда была из тех, кто ставит чужие потребности выше своих, так что меня естественным образом тянуло к медицинским профессиям, но, к сожалению, ухаживая за другими, я перестала ухаживать за собой.

Я, конечно, пыталась игнорировать свои проблемы со здоровьем, но в конце концов начала страдать от боли каждый день, и это начало мне по-настоящему мешать. Я уже не могла ни работать так хорошо, как могла, ни быть такой женой, какой хотела, а моя мечта изменить мир к лучшему казалась недостижимой.

А мои симптомы лишь ухудшались. Началась аллергия буквально на все, включая моего милого пса и все деревья и кусты, что растут в Калифорнии. Я постоянно мерзла. Пришлось принимать целую кучу лекарств: средства от кашля, от кислотного рефлюкса, нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), антигистаминные, которые, конечно, имели кучу побочных эффектов!

Но самым худшим было то, что я начала терять память. В школе, колледже и аспирантуре я шутила, что мне достаточно

один раз посмотреть на листок бумаги, чтобы сразу же запомнить его содержимое. Мой ум всегда был предельно острым и быстрым, я помнила подробности разговоров, состоявшихся несколько лет назад.

Но теперь у меня в голове стоял ужасный туман. Я заходила в комнату и забывала зачем. Я забывала самые простые слова на середине фразы («Ну, знаешь, такое пушистое животное? Да, точно, кошка!»). Это меня очень напугало, и дошло все до того, что я даже на всякий случай сдала анализы, чтобы исключить деменцию. Попытки скрыть от близких мои жуткие проблемы с памятью тоже очень утомляли. Я думала, что у меня хорошо получается, пока в один прекрасный день мой муж не заявил: «Дорогая, я знаю, как плохо у тебя с памятью, так что решил записывать для тебя список дел, чтобы ты ничего не забыла». Это меня просто убило. Мне казалось, что я теряю себя и свой разум, а теперь это заметили и другие.

«Ну, вы просто стареете…»

Я обошла немало врачей, надеясь получить хоть какие-то ответы, но большинство из них сказали мне, что все мои симптомы – это «нормально», «ничего особенного», а кое-кто даже предположил, что «может быть, у вас просто слишком живое воображение». Мне назначали лекарства от аллергии, кислотного рефлюкса и даже антидепрессант против «тревожности».

Больше всего, впрочем, меня позабавил ответ: «Ну, вы просто стареете. Люди, знаете ли, с возрастом постепенно начинают терять память, легче уставать и набирать вес». Я уже говорила, что тогда мне было двадцать шесть лет?

И все это время я считала себя отличным примером здорового образа жизни. Я очень редко ела вне дома и готовила почти всю еду с нуля, предпочитая цельные зерна, обезжиренное молоко и минимум красного мяса. Я часто приносила приготовленные дома киши, маффины и пироги на работу, чтобы поделиться с коллегами, и обожала печь цельнозерновое печенье для мужа и даже специальные угощения из цельной пшеницы для собаки.

Я отчаянно старалась быть здоровой. Во время обеденного перерыва я ходила с коллегами гулять или вместе с ними делала зарядку под видео, а по пути домой частенько заглядывала в спортзал (но от этого лишь уставала еще больше). Я не курила и пила очень редко, в хорошей компании. Впрочем, я слишком уставала, чтобы вести общественную жизнь, а домашние дела вроде покупок и уборки вообще лишали меня последних сил!

Я даже начала думать, что такова жизнь и мне остается только смириться. Я уже привыкла к СРК, вздутому животу и усталости. Я привыкла вставать, ехать на работу, возвращаться домой, есть и ложиться спать, не имея никаких сил, чтобы следовать за мечтами – путешествовать, писать, общаться с людьми, ходить на курсы, изменять мир.

К двадцати семи годам мои симптомы преследовали меня уже целое десятилетие и лишь ухудшались. Когда-то симптомы были незначительными, быстро проходили и практически не мешали, но сейчас они изменяли всю мою жизнь. Я разочаровалась во врачах – по большей части они мне говорили, что у меня либо депрессия, либо стресс, либо СРК, и мне нужно просто учиться жить с моим симптомами. Другие утверждали, что все симптомы существуют только в моей голове. Я точно знала, что у меня нет депрессии, но решила, что, пожалуй, и в самом деле пришло время признать, что СРК, хроническая усталость, потеря памяти и другие загадочные симптомы – просто часть моей судьбы. Я перестала искать помощи и страдала молча.

Тиреоидит Хашимото сложно диагностировать. Когда пациенты описывают симптомы, врачи чаще всего разводят руками и говорят: «Вы просто стареете».

А потом все стало еще хуже. У меня начались приступы паники. Мой муж уходил бегать, и, если проходило больше пятнадцати минут, я садилась в машину и ехала искать его, боясь, что с ним произошло несчастье или, того хуже, он встретил другую женщину и убежал с ней! Я понимала, что действую иррационально, но просто не могла не бояться.

Мои волосы утратили прежний блеск и стали вылезать клочьями (это было особенно тяжело – я Лев по знаку зодиака и обожала любоваться своей гривой каждый раз, когда проходила мимо зеркала). Кожа стала совсем сухой, у меня появились морщины, глаза припухли, да и само лицо стало каким-то одутловатым. Мне даже тридцати не было, я должна была быть в расцвете сил, но чувствовала себя старой и усталой.

Аллергия у меня началась просто на все подряд, а хронический кашель сводил с ума и не давал нормально спать ночью. Браслеты на запястьях мне приходилось носить двадцать четыре часа в сутки, не снимая, а от занятий йогой, моего любимого хобби, пришлось отказаться совсем. Мне пришлось отказаться от части отчетов по клиентам, потому что для этого требовалось много писать. Это была моя любимая часть работы: я встречалась с клиентами лицом к лицу и делала полное описание их медицинских потребностей.

В конце концов я решила, что с меня хватит. Я только что вышла замуж, и мне казалось, что мое здоровье и жизнь рушатся на глазах. Мой новый муж и родные не могли понять, почему мне становится все хуже. Хронический кашель сводил меня с ума. Помню, я призналась коллеге: «Я готова отрезать себе голову, если это поможет мне наконец-то перестать кашлять». Я начала отчаянно искать ответы.

Звучит знакомо?

Я решила снова пойти по врачам, но на этот раз уже лучше понимала, как работать с системой. Работа фармацевтом-консультантом и адвокатом пациентов помогла мне понять, что врачи – которые по большей части искренне желали мне добра – знают о моем теле не всё. Мне нужно было стать адвокатом для самой себя, чтобы добраться до фундаментальных причин заболевания.

Я ходила к разным врачам и просила провести диагностические анализы, ища ответы, которые могли бы объяснить мои симптомы. Одни врачи были

невероятно заботливыми и участливыми, другие относились ко мне с пренебрежением, но меня уже ничто не могло остановить, и я узнала ответ.

Наконец-то диагноз

В конце концов я узнала, что у меня аутоиммунное заболевание под названием тиреоидит Хашимото, которое привело к субклиническому гипотиреозу, также известному как сниженная функция щитовидной железы. Я наконец-то нашла причину выпадения волос, эмоциональных перепадов, тревожности, усталости и большинства остальных моих симптомов. Отчасти я испытала облегчение, получив диагноз, но при этом я осталась очень разочарована. Я была молодым специалистом по здравоохранению, делала все, чтобы оставаться здоровой, но мой организм предал меня. В конце концов, если верить общепринятым медицинским знаниям, мой организм атаковал сам себя – именно он, а не какой-то таинственный микроб, – и с этой атакой сделать ничего нельзя.

Первые недели были полны печали. Я плакалась мужу, маме и лучшей подруге, боясь, что никогда больше не почувствую себя лучше, не смогу родить детей, не смогу даже снова почувствовать себя красивой (я потеряла почти треть волос, так что покрасилась в блондинку и сделала каре, чтобы прикрыть залысины, но сама я их по-прежнему отлично видела).

Но однажды я проснулась и подумала о своих клиентах. Если уж они могут быть счастливы, несмотря на инвалидность, то я тоже смогу. Я решила, что, если уж мне предстоит жить с тиреоидитом Хашимото, я стану самым здоровым в мире человеком с тиреоидитом Хашимото.

В то время я проводила кучу времени на сайте PubMed, где хранится самая большая база клинических испытаний и медицинских исследовательских статей. У многих моих клиентов были редкие расстройства, для которых не было четко определенной «лучшей практики» ухода, и часто это означало, что полезную информацию можно было получить только из ситуационных анализов и исследовательских статей. Я воспользовалась той же самой методологией, чтобы узнать побольше о тиреоидите Хашимото и аутоиммунных заболеваниях.

Еще я стала посещать форумы пациентов, потому что пациенты часто первыми сообщают о позитивном или негативном опыте применения новых методов лечения. Я на собственном опыте знала, что пациенты всегда дают самую ценную информацию – иногда за несколько лет до того, как эта информация превращается в общепринятый медицинский факт.

Обращая особенное внимание на опыт пациентов, я начала исследовать тиреоидит Хашимото. На PubMed и форумах я надеялась найти информацию об инновационных методах лечения, а также изменениях образа жизни. В фармацевтическом училище профессора всегда подчеркивали, что при хронических заболеваниях в легких случаях изменения образа жизни должны применяться до лекарств, а в запущенных случаях – вместе с ними. Таким же подходом пользовалась и я сама, когда стала фармацевтом-консультантом. Моя команда всегда спрашивала пациентов об их образе жизни, прежде чем назначить лекарство.

В случаях депрессии, например, прежде чем прописать селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), мы спрашивали: как насчет консультации психолога и терапии? Если пациент уже принимает лекарства, поможет ли ему психотерапия? При диабете 2-го типа, прежде чем прописать метформин, мы спрашивали, консультировался ли пациент с диетологом.

В общем, вы поняли. Практически для любого распространенного заболевания можно найти рекомендации по образу жизни… но в то время я не могла найти никаких рекомендаций по образу жизни ни для тиреоидита Хашимото, ни для аутоиммунных заболеваний в целом. Я даже обратилась к медицинским книгам и учебникам, которым доверяла, но и там ничего не нашлось. Не помогли мне ни коллеги, ни врачи, ни даже эндокринолог, к которому я обратилась.

Большинство врачей отвечали мне: «Если у вас гипотиреоз из-за тиреоидита Хашимото, принимайте синтетические гормоны щитовидной железы, чтобы заместить гормоны, которые больше не производятся вашим организмом. А потом, когда ваша щитовидная железа будет повреждена еще сильнее, мы увеличим дозу. Поскольку риск развития других аутоиммунных болезней теперь повышен, мы будем тщательно наблюдать за вами. Если у вас есть одно аутоиммунное заболевание, вероятность развития другого повышается».

РАЗМЫШЛЕНИЯ В ПАРАДИГМЕ «ГЛУБИННОЙ ПРИЧИНЫ»: ИНОГДА БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗНАЮТ ПАЦИЕНТЫ

В 2006 году, когда я работала фармацевтом, один из моих пациентов сообщил, что дженерик антидепрессанта «Велбутрин» работает хуже, чем брендированное лекарство. Я заменила дженерик на настоящий «Велбутрин» и отправила рапорт в Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA). В том же месяце с теми же жалобами обратились еще два пациента, и я отправила еще два рапорта в FDA.

Лишь через три года, в 2009-м, эта информация попала в клинические базы данных, а широкую огласку получила и вовсе лишь в октябре 2012-го, когда FDA наконец-то решило отозвать лекарство-дженерик.

Это означает, что медицинскому миру понадобилось почти шесть лет (!), чтобы признать простую истину, которую понял пациент всего после нескольких дней приема лекарства. И это лишь один небольшой пример. Чтобы изменить что-то в такой огромной системе, как наша медицина, требуется время.

Что вы знаете о своем здоровье, что игнорируется общепринятой медициной?

Все эти врачи желали мне добра (некоторые из них были моими добрыми друзьями и коллегами), но вот какой образ жизни вести при тиреоидите Хашимото, никто из них не знал. Вот почему я твердо вознамерилась изменить систему.

Продолжение поиска рекомендаций по образу жизни

Я не была уверена, что на этом все заканчивается. Работая консультантом по здоровью, я на собственном опыте убедилась, что врачи знают далеко не всё. Один из многочисленных примеров – маленькая девочка с церебральным параличом, которую направили к нам из-за приступов агрессии и криков; ее врачи хотели назначить ей антипсихотические средства, но моя команда обнаружила, что на самом деле она страдает от сильной боли, и порекомендовала сначала физиотерапию. Буквально за несколько недель

маленькая пациентка снова стала милой и счастливой. Агрессивными всплесками она пыталась выразить свою боль, а лекарства, скорее всего, лишь притупили бы ее чувства! Может быть, и по тиреоидиту Хашимото есть какая-нибудь новая информация, неизвестная среднестатистическому врачу или пациенту?

Я занялась поиском информации об изменениях образа жизни, которые могли бы помочь мне при болезни щитовидной железы. Довольно быстро мне удалось найти многообещающую статью, где устанавливалась связь между целиакией и тиреоидитом Хашимото (и я задумалась: «Может быть, мне стоит изменить рацион питания?»). Я взяла с собой эту статью на прием к эндокринологу (которого пришлось ждать почти два месяца), чтобы убедиться, что я делаю для себя все, что могу, и двигаюсь в верном направлении.

Эндокринолог, к которому я пришла, был со мной очень добр, но я в очередной раз услышала, что единственное, что я могу сделать, – это принимать гормоны щитовидной железы. Он даже сказал, что большинство моих симптомов, в том числе выпадение волос и перепады настроения, не связаны со щитовидной железой. И что с пути уже никуда не свернуть – моя иммунная система по-прежнему будет атаковать щитовидную железу, и повышать дозу лекарства придется до тех пор, пока щитовидная железа не будет полностью уничтожена. У меня повышен риск развития других аутоиммунных болезней, в том числе таких изнурительных, как волчанка или рассеянный склероз, но рацион питания, заверил он меня, никак с этим не связан, и я просто ничего больше не могу сделать. Лучше уже не станет. Он сказал, что это не моя вина – я была благодарна ему за эти слова, – но в то же время я чувствовала себя совершенно бессильной: по сути, мне сказали, что остается только сидеть и ждать, пока иммунная система не разрушит мой организм.

Приехав домой с рецептом, я долго плакала. Я представила, что у меня будет волчанка (мы довольно долго изучали ее в фармацевтическом училище), что я облысею, что у меня никогда не будет детей; все казалось совершенно безнадежным.

Но я, конечно же, не сдалась. Я продолжила поиски и превратила себя в настоящего подопытного кролика. Я перепробовала множество альтернативных, инновационных и функциональных методик, разные изменения образа жизни. Я отслеживала результаты – как субъективные симптомы, так и объективные маркеры щитовидной железы вроде уровня антител к клеткам щитовидной

железы, пульса, артериального давления и тиреотропного гормона (ТТГ). Я взламывала собственную биологию.

Почти весь 2010 год я провела, пробуя самые разные средства: иммуномодулирующее лекарство налтрексон в небольших дозах, лекарства для щитовидной железы из рецептурных аптек, дегидроэпиандростерон (ДГЭА), прогестерон и прегненолон (подробнее о моих методах вы сможете узнать из моей первой книги Hashimotos Thyroiditis). Некоторые симптомы даже улучшились: оказалось, что в Южной Калифорнии все-таки жарко, да и память с энергией пошли на поправку. Тем не менее я по-прежнему страдала от рефлюкса, СРК, вздутия живота, туннельного синдрома, головной боли и аллергии. На этом этапе я поняла, что требуется более холистический подход. Я не делала что-то одно, чтобы мне стало лучше: я делала сразу много всего, чтобы мне стало лучше!

В 2011 году я наконец-то смогла добиться заметных улучшений здоровья. На Новый год я дала себе обещание сделать все возможное, чтобы восстановиться. Я начала работать с интегративным врачом, который порекомендовал мне отказаться от глютена и молочных продуктов, и перемены оказались потрясающими. Буквально за три дня ушли и кислотный рефлюкс, и вздутие живота, и проявления синдрома раздраженного кишечника. Основываясь на данных собственных исследований и рекомендациях других специалистов, я стала принимать витаминные добавки и еще сильнее изменила диету. Туннельный синдром прошел за несколько недель, а тревожность снизилась за несколько месяцев. Это дало мне серьезную мотивацию продолжать.

Все это время я вела подробный дневник своих исследований и прогресса. В конце концов, когда у тебя в голове туман, запомнить что-то довольно трудно, так что я хотела убедиться, что точно не перечитываю по много раз одно и то же.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ЧИТАТЕЛИ «ГЛУБИННОЙ ПРИЧИНЫ»!

Если вы читали мою первую книгу, то для меня большая честь снова встретиться с вами, – это значит, что вы доверяете мне и хотите, чтобы я предложила вам конкретные оптимизированные протоколы, которые помогут вам поддержать здоровье печени, надпочечников и кишечника. Надеюсь, что диетологические

рекомендации, протоколы приема препаратов (включая конкретные бренды) и изменения образа жизни, предлагаемые в этой книге, помогут вам справиться с теми проблемами со здоровьем, которые у вас еще остались. Как и большинство моих «Повстанцев глубинной причины», вы увидите, что даже если вы следовали плану из моей первой книги, вам все равно окажется полезен 90-дневный «Фундаментальный протокол». Если же даже после этих 90 дней симптомы остались, вы можете обратиться к «Продвинутым протоколам», которые помогут справиться с инфекциями, побочными эффектами от лекарств или другими триггерами. Я очень рада по-прежнему сопровождать вас в путешествии!

В конечном итоге я собрала множество материалов по борьбе с тиреоидитом Хашимото, и они показались мне слишком ценными, чтобы держать при себе. Вдохновленная мамой и мужем (они – два моих главных болельщика), я решила превратить организованные записи и дневники в руководство для пациентов. Мой муж уже написал две книги о своем опыте ультрамарафонских забегов и посоветовал мне тоже издать книгу.

Моя мама-полька – врач, она до сих пор интересуется достижениями медицины и оказала мне неоценимую помощь в написании книги. А еще она постоянно просила меня закончить поскорее, чтобы перевести книгу на польский и поделиться ею с моими кузинами и тетушками, у которых тоже диагностировали тиреоидит Хашимото.

Я смогла добиться ремиссии в январе 2013 года, а руководство для пациентов под названием Hashimotos Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause («Тиреоидит Хашимото: изменение образа жизни в поиске устранения глубинных причин болезни») вышло 31 мая того же года. Наконец-то я почувствовала, что моя борьба за здоровье имела глубокий смысл. Снова став здоровой, я смогла превратить прежние трудности в труд всей жизни; я учила и помогала все большему числу людей вернуть себе здоровье.

Теперь же я надеюсь, что смогу перевернуть и вашу жизнь, познакомив с поэтапным планом, который ослабит ваши симптомы и, возможно, вообще избавит вас от них. Но, хотя я могу сколько угодно расписывать для вас планы, я не смогу изменить вашу жизнь за вас: вы сами должны выполнять этот план. Все станет лучше, но источником изменений должны быть вы сами. Давайте посмотрим, как вы будете создавать свою личную историю успеха.

Берем здоровье в свои руки

Первый шаг к тому, чтобы взять здоровье в свои руки, – грандиозные мечты и постановка целей. Где вы находитесь сейчас, мы поговорим позже. Для начала давайте решим, куда вы хотите попасть. Если у вас еще нет дневника здоровья, сейчас самое время его завести. Ведение дневника – один из лучших способов отследить ваш прогресс и любые трудности и успехи. Если вы технарь, то, скорее всего, предпочтете вести дневник на компьютере, а вот если вы олдскульный товарищ, как я, то, возможно, возьмете старую добрую тетрадь. Впрочем, какой бы метод вы ни выбрали, обязательно его придерживайтесь. Для начала задайте себе следующие вопросы и запишите ответы на них.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

От слова «бихевиоризм» (англ. behavior – поведение) – направление в психологии, изучающее поведение человека и животных. – Примеч. науч. ред.

2

Боль и онемение в пальцах рук, вызванные сдавлением срединного нерва. – Примеч. науч. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/venc_izabella/protokol-hashimoto-kogda-immunitet-rabotaet-protiv-nas

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить