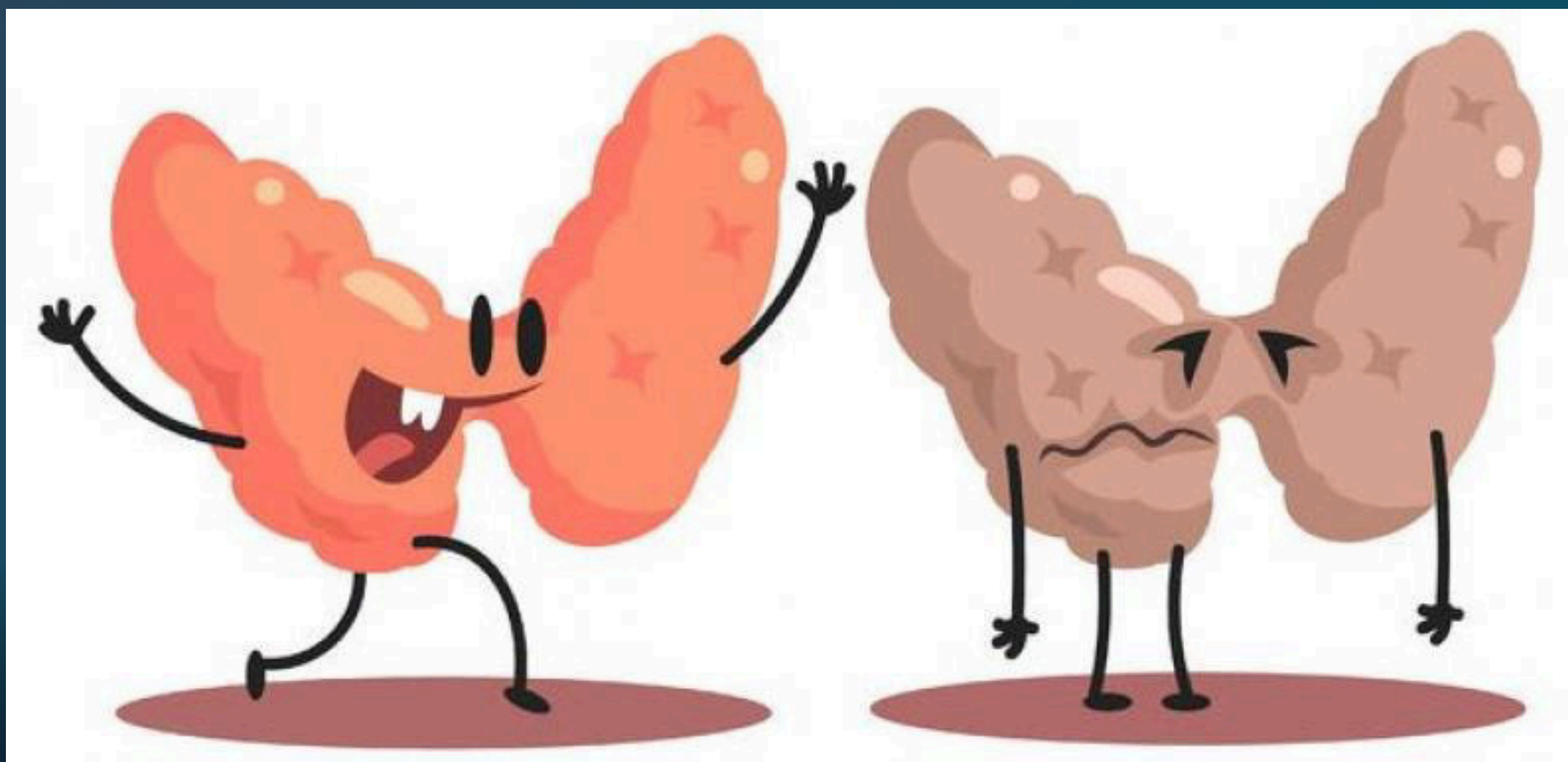




АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Эутиреоидный синдром — когда анализы в норме, а самочувствие — нет





АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Простыми словами: что это?

Представьте, что ваша щитовидная железа — это завод, производящий гормоны-«энерджайзеры» для всего организма.



Гипотиреоз

Завод сломался и производит слишком мало



Гипертиреоз

Завод работает на износ и производит слишком много



Эутиреоидный синдром

Сам завод исправен (анализы «в норме!»), но логистика и доставка гормонов к клеткам нарушена



Главный парадокс:

организм под влиянием стресса, болезни или дефицита бережет ресурсы. Он как бы «приглушает» метаболизм, чтобы выжить.

Щитовидная железа здесь не виновата — проблема в сигналах, которые ей подаются, и в том, как ткани могут использовать ее гормоны.



Важно!

Это не диагноз «болезнь щитовидки», а синдром-индикатор. Он кричит: «Внимание! В организме что-то разбалансировано!».



На что это может быть похоже?

Отметьте симптомы, которые вы у себя замечаете



Хроническая усталость и слабость



Сложности с концентрацией («туман в голове»)



Выпадение волос, сухость кожи



Зябкость



Необъяснимые колебания веса



Подавленное настроение





АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Что может его «включать»?

Ключевые факторы влияния — это самая важная часть, где вы можете начать действовать

1

Хронический стресс и переутомление

Кортизол (гормон стресса) напрямую влияет на работу щитовидной системы.



2

Строгие диеты и дефицит питательных веществ

Недостаток белка, железа, селена, цинка, витаминов D, B12 — строительных материалов для гормонов.



3

Хроническое воспаление и скрытые инфекции

Организм переводит метаболизм в «энергосберегающий» режим.



4

Проблемы с кишечником

Плохое усвоение питательных веществ и нарушение микробиоты.



5

Дисбаланс других гормонов

Проблемы с надпочечниками, половыми гормонами.





АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Как на это влиять? Первые шаги

Цель — не «лечить щитовидку», а убрать причины, которые сбили организм с толку



Работа со стрессом — приоритет №1

Ежедневные ритуалы: 10-минутное медитативное дыхание, прогулки без телефона, хобби, режим сна (засыпать до 23:00).



Качество питания, а не его ограничение

Достаточное количество белка (мясо, рыба, яйца, бобовые), полезные жиры (авокадо, орехи, оливковое масло), клетчатка (овощи). Отказ от жестких низкокалорийных диет.



Проверьте базовые дефициты

Железо (ферритин!), витамин D, витамин B12. Их нехватка может вызывать симптомы, идентичные гипотиреозу.



Поддержите кишечник

Добавьте ферментированные продукты (квашеная капуста, кимчи), клетчатку, рассмотрите качественный пробиотик.



Адекватная, а не изнуряющая активность

Часто лучше помогает ходьба, плавание, йога, силовые тренировки в среднем темпе.



ВАЖНО: Эти шаги — базовый фундамент.

Но эутиреоидный синдром — это сложный пазл, где у каждого человека своя ключевая причина. Действовать наугад можно долго и неэффективно.



АБДУРАП МУРЗАЕВ

Превентивный врач нового поколения

Что делать дальше?



Чтобы выйти из этого состояния, нужно перестать гадать и начать действовать системно

Самое сложное — найти свою «первопричину» среди всех возможных факторов и выстроить персонализированный план восстановления.

- Как именно работать со своим уровнем стресса?
- Какие конкретно анализы смотреть в первую очередь?
- Как интерпретировать их в связке?
- Какой протокол питания и добавок подойдет именно вам, а не навреди💎💎?

Для персонализированного подхода рекомендуется консультация с квалифицированным специалистом, который поможет разобраться в вашей индивидуальной ситуации.



Консультация врача

Эндокринолог или терапевт
с опытом функциональной
медицины



Комплексные анализы

Не только ТТГ, но и полная
панель гормонов и нутриентов



Индивидуальный план

Питание, добавки и образ жизни
под ваши потребности