



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Гипотиреоз



Закреплённое сообщение

Друзья! Для более успешного прохождения кур...

Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

62% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом для пополнения



34% Белок желает лучшего



41% Витамин B12 и им подобные ждут пополнения



65% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



17% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



24% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



17% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



Дефицит:

Вит Д - **65%**

Железа - **62%**

Вит В 12 - **41%**

Белка - **34%**

Гипотиреоз - **24%**

Повыш. инсулин - **17%**

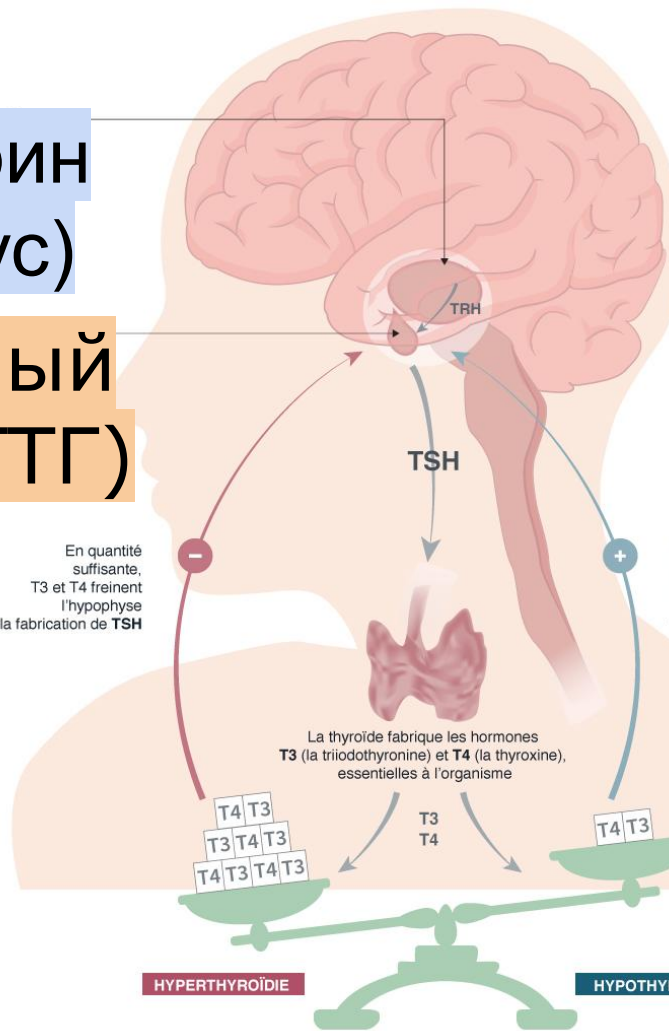
Тиреолиберин
(гипоталамус)

Тиреотропный
гормон (ТТГ)

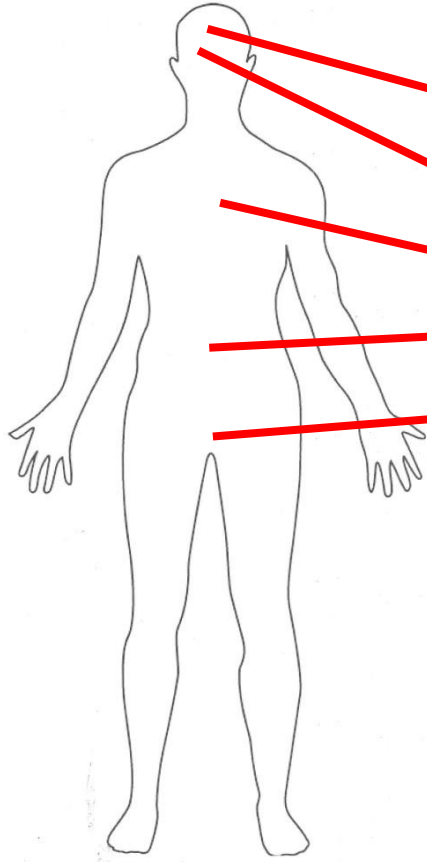
En quantité
suffisante,
T3 et T4 freinent
l'hypophyse
et la fabrication de TSH

La thyroïde fabrique les hormones
T3 (la triiodothyronine) et T4 (la thyroxine),
essentielles à l'organisme

T3, T4



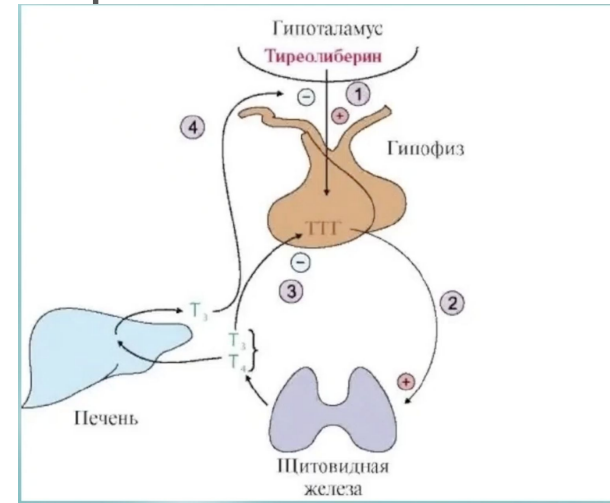
Гипотиреоз ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)



- **волосы: тусклые и ломкие**, подвержены выпадению
- **НС:** заторможенность, вялость, сонливость, **ухудшение памяти**, нет чувства отдыха после сна, **безрадостность, депрессия**
- замедление частоты сердцебиения
- **ЖКТ: запоры**, снижение аппетита
- **органы малого таза:** цикл - короткий и скудный, бесплодие, снижение либидо, недостаточное развитие эндометрия, ановуляции, **амеорея**
- чувство холода в теле
- **увеличение массы тела**
- **кожа: сухая**, холодная и отекающая кожа на лице и конечностях, мерзлявость, ногти ломкие
- **кровь:** анемия
- вторичная гиперпролактинемия
- **снижение плотности костей**

Виды гипотиреоза

1. Центральный (гипофизарный - мало ТТГ)
2. Первичный (гормональный - мало Т3 и Т4)
3. Периферический (тканевой (мало Т3) - нет адекватного превращения в печени, почках и бурой жировой клетчатке
4. Сочетание



Диагностика

- **ТТГ** (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- **Т4** (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- **Т3** (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)

Диагностика

- **ТТГ** (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)
- **Т4** (Тироксин свободный, Free Thyroxine, FT4)
- **Т3** (Трийодтиронин свободный, Free Triiodthyronine, FT3)
- **Антитела к тиреоидной пероксидазе** (АТ-ТПО, микросомальные антитела, Anti-Thyroid Peroxidase Autoantibodies)
- **Антитела к тиреоглобулину** (АТ-ТГ, Anti-Thyroglobulin Autoantibodies, Thyroglobulin Antibodies)

Диагностика

ТТГ (Thyroid Stimulating Hormone, TSH)

Оптимально: от 0,4 до 2,5
(в зимнее время до 3,0)

Причины снижение функции щитовидной железы

1. Дефицит:
 - белка - ниже 73 г/л
 - железа - ферритин ниже 50
 - йода
 - цинка - ниже 1000 мкг/л
 - селена - ниже 0.07 мкг/мл
2. Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)
3. Недостаточный сон (поздний, беспокойный)

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3

При дефиците йода:

- ТТГ - норма
- Т3 - норма или повыше
- Т4 - ниже



Аккуратно с тиоцианатом

1. капуста,
2. репа,
3. редька,
4. брюква,
5. морковь,
6. редис,
7. шпинат, руккола
8. бобы сои (тофу), гороха, фасоль
9. арахиса ,
10. семена льна,

Йод

(нехватка:

- гипотиреоз
- зоб
- аденома
- рак

Железо

(нехватка:

- гипотиреоз
центральный и
первичный

Синтез Т3 и Т4

активизация Т4

Селен

(нехватка:

- тиреоидит
- тканевой гипотиреоз

Тироцит

Защита мембран

Чув-ть организма к Т3

Цинк

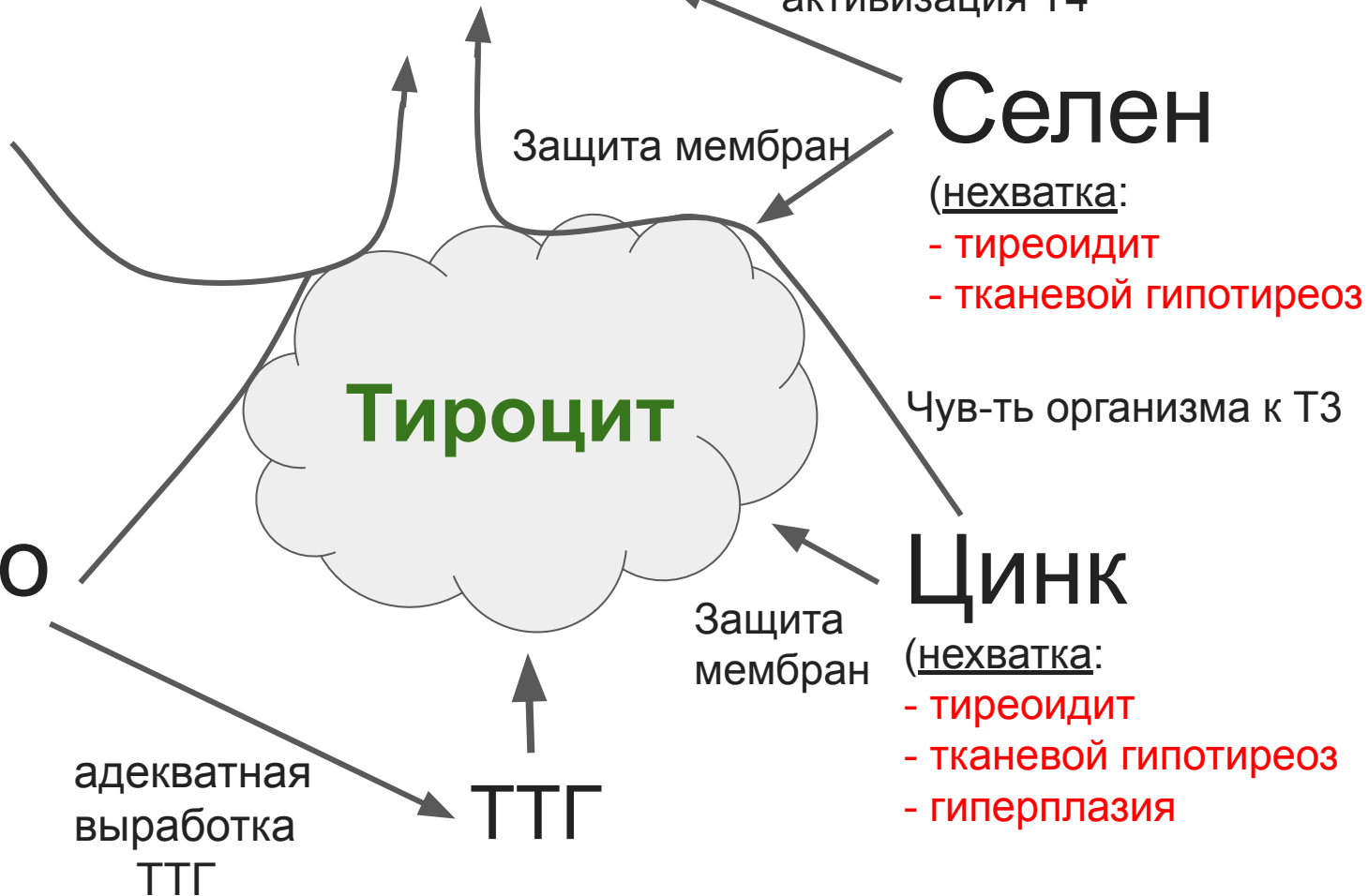
(нехватка:

- тиреоидит
- тканевой гипотиреоз
- гиперплазия

Защита мембран

адекватная
выработка
ТТГ

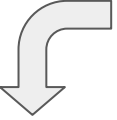
ТТГ




Причины снижение функции щитовидной железы

1. Дефицит белка, железа, йода, цинка и селена
2. Аутоиммунный тиреоидит (АИТ)
3. **Недостаточный сон (поздний, беспокойный)**

Снижение мелатонина

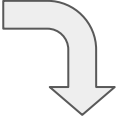


снижение защитного действия против окислительного стресса (Гитто 2013 г.)




- разрушение тироцитов
- развитие аутоиммунного процесса

(гипотиреоз, гипертиреоз)



регуляция функции щитовидной железы (Карбовник 2003 г.)

способствует энергетическому обмену в щитовидной железе



адекватная выработка гормонов Т3 и Т4

Первичный гипотиреоз

У каждого 4-5 курсанта!!!

Формула(п/моль): $(T3+T4):TTG$

Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)

Если меньше 7, то показатель того, что щитовидка недостаточно вырабатывает гормоны

ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)

2,5

Т3 (Трийодтиронин свободный) - оптимально 4-6 пмоль/л

4,56 Е

Т4 (Тироксин свободный) - оптимально 15-20 пмоль/л

15,45 Е

Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) - не больше 5,6 МЕ/мл.

Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ) - не больше 4,11 МЕ/мл.

Показатели адекватной работы щитовидной железы (считается)

Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)

8,004 Е

Индекс периферической конверсии (норма от 0.32-0.33)

0,2951456311 Е

Формула для перевода нг/дл в п/моль		
нг/дл	1,33	Цифру вводить, используя запятую
п/моль	17,1171	
Формула для перевода пг/мл в п/моль		
пг/мл	3,33	Цифру вводить, используя запятую
п/моль	5,11488	



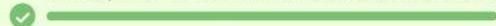
Закреплённое сообщение

Друзья! Для более успешного прохождения кур...

Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

62% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом для пополнения



34% Белок желает лучшего



41% Витамин В12 и им подобные ждут пополнения



65% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



17% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



24% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



17% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



4 ПОТОК Дефицит:

Железа - **62 %**

Вит Д - **65%**

Вит В 12 - **41%**

Белка - **34%**

Гипотиреоз - **24%**

Повыш. инсулин - **17%**



2024 Год здоровья с доктором Васиным

63 участника, 5 в сети

Закреплённое сообщение

Друзья, если вдруг кто-то потерялся в модулях (бывает, что исследованиям

Опрос 

38% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом



26% Белок желает лучшего



34% Витамин В12 и им подобные ждут пополнения



46% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



19% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



19% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



7% Повышенный инсулин говорит, что я переедаю



5 ПОТОК



19%



4

Чат для вопросов и обсуж

601 сообщение



и еще и воду там трое для чай

13:57

Общая динамика по лабораторным исследованиям

Опрос

46% Железо в минусе, на выходных пойду собирать металлолом



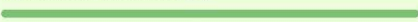
40% Белок желает лучшего



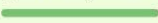
33% Витамин В12 и им подобные ждут пополнения



53% Солнце меня не видит, а я его - прощай мой Вит Д



20% Холестерин просится выйти из меня для покраски стен, а не сосудов



26% Щитовидка в депрессии (ТТГ - шкалит)



13% Организм вдруг решил, что щитовидка мне не нужна, антитела бьют рекорды



0% Повышенный инсулин говорит, что я передаю



0% Анализы показали, что у меня все хорошо

4



7 ПОТОК



26%

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3

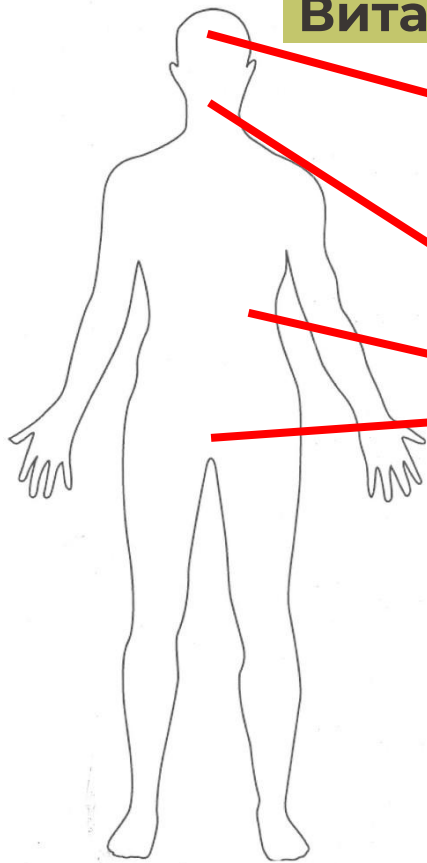
№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3

ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)	3,39
Т3 (Трийодтиронин свободный) - оптимально 4-6 пмоль/л	4,08
Т4 (Тироксин свободный) - оптимально 15-20 пмоль/л	12,33
Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) - не больше 5,6 МЕ/мл.	
Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ) - не больше 4,11 МЕ/мл.	
Показатели адекватной работы щитовидной железы (считается)	
Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)	4,840707965

№ п/п	Наименование гормона	Результат	Ед. измерения	Нормальные значения
1	ТТГ	3.39	мкМЕ/мл	0.25-5.0
2	Т4 св.	12.33	пмоль/л	10.6-19.4
3	Т3 св.	4.08	пмоль/л	4-8.3
4	АТ к ТПО	67.0	МЕ/мл	0 - 8

№ п/п	Название теста	Результат	Нормальные значения
1	Vitamin D TOTAL	8.9 нг/мл	дефицит <20 недостаточность 20-29 достаточно 30-100

Витамин D (оптимально 25ОН витамин D - 60-80 нг\мл)



НС: плохая память, слабость, депрессивность

Волосы: выпадение, тусклость

Зубы, кости: выраженный кариес, **остеопороз**, ноющие боли в костях

СС: **атеросклероз**

Почки: мочекаменная болезнь

Органы малого таза: эндометриоз, поликистоз, бесплодие

Эндокринная: развитие инсулинорезистентности

Кожа:

- бородавки, папилломы, полипы (снижение противоопухолевого иммунитета), мастопатия
- снижение роста эпидермиса (хр. язвы, псориаз, кератоз)
- **сухая кожа**
- накопление жировой клетчатки, **потливость**

Ногти: ломкие, расслаиваются

Общее: низкий иммунитет (частые ОРВИ), **аутоиммунные болезни**

Тканевой гипотиреоз

У каждого 9 курсанта!!!

Формула(п/моль): T3:T4

Индекс периферической конверсии, норма от 0.32-0.33
Если ниже 0.32 - то показатель того, что в тканях не происходит превращение T4 в T3 (развитие тканевого гипотиреоза)

Причины тканевого гипотиреоза

- гиперинсулинемия
- синдром истощенных надпочечников
- нарушение функций печени и почек

Компонент		Нәтиже Результат
1	ТТГ	1,78 мкМЕ/мл

Компонент		Нәтиже Результат	Реф. аралық Реф. интервал
1	Свободный Т3	2,67 пг/мл	2,00 - 4,40
2	Свободный Т4	1,34 нг/дл	1,00 - 1,60

ТТГ (оптимально 0.4-2.5 мЕД\л)	1,78
--------------------------------	------

Т3 (Трийодтиронин свободный) - оптимально 4-6 пмоль/л	4,1
---	-----

Т4 (Тироксин свободный) - оптимально 15-20 пмоль/л	17,24
--	-------

Антитела к тиреоидной пероксидазе (АТ-ТПО) - не больше 5,6 МЕ/мл.	
---	--

Антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ) - не больше 4,11 МЕ/мл.	
---	--

Показатели адекватной работы щитовидной железы (считается)

Интегральный тиреоидный индекс (норма от 7.04 - 27.21)	11,98876404
--	-------------

Индекс периферической конверсии (норма от 0.32-0.33)	0,2378190255
--	--------------

	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4
На сегодня (точка А)	Динамика			
Плохой сон, снижение памяти, шум в ушах, иногда сложно сконцентрировать на чем то				
				у

Погружение в работу функций щитовидной железы

Школьник:

- ТТГ, Т3, Т4

ВУЗ:

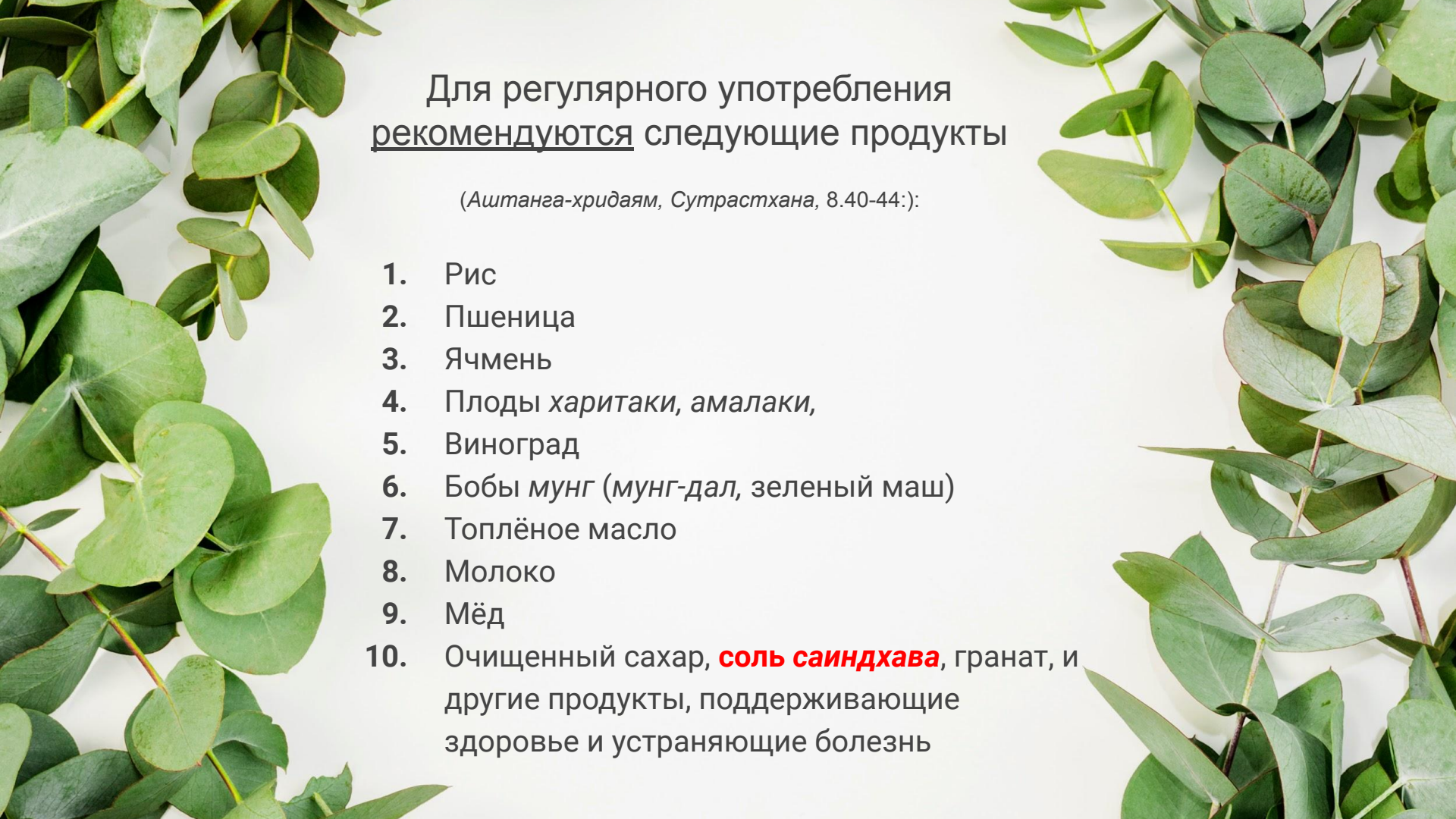
- ТТГ, Т3, Т4, Ат ТПО, Ат-ТГ

Аспирант:

- Интегральный тиреоидный индекс
- Индекс периферической конверсии

Рекомендации

- сон - до 22,00
- планировать отдых
- не переедать
- использовать продукты в богатым минеральным составом (перга, розовая соль, грецкий орех)
- семечки тыквы и подсолнечника
- водоросли (нори, вакаме)



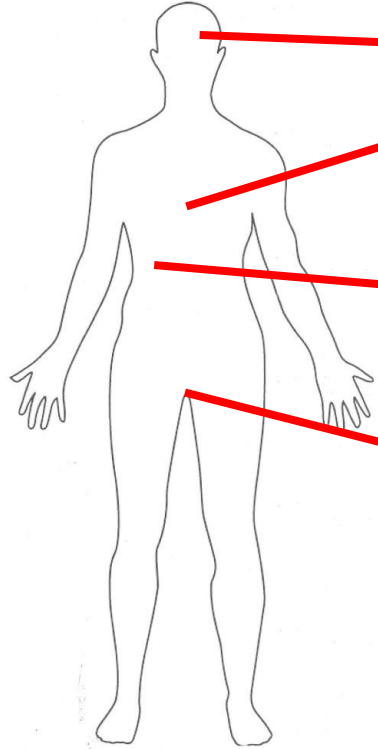
Для регулярного употребления
рекомендуются следующие продукты

(*Аштанга-хридаям, Сутрастхана, 8.40-44:*):

1. Рис
2. Пшеница
3. Ячмень
4. Плоды харитаки, амалаки,
5. Виноград
6. Бобы мунг (мунг-дал, зеленый маш)
7. Топлёное масло
8. Молоко
9. Мёд
10. Очищенный сахар, **соль саиндхава**, гранат, и другие продукты, поддерживающие здоровье и устраняющие болезнь

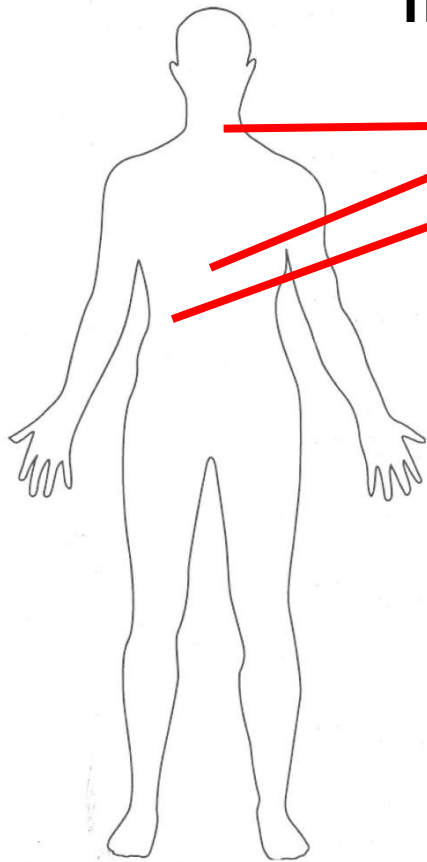


Травы улучшающие функцию железы



- **Исландский мох** + запор, тоник
- **Родиола розовая корень** + тоник, улучшает пищеварение
- **лапчатка белая корень** + депрессия, желчегонное
- **Шлемник байкальский корень** + дисбактериоз, слабительное
- **Аралия маньчжурская корень** + тоник, детоксикант

Пунарнава Мандурам 200 г, AVS



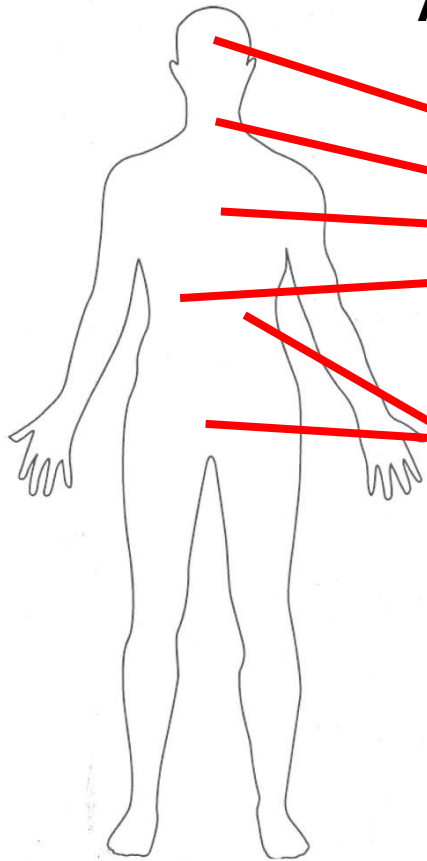
- гипотиреоз
- улучшает работу ЖКТ
- хронические воспалительные процессы в почках, МКБ
- анемия
- гипертоническая болезнь почечного генеза

Прием: по 1 чл 2 раза в день

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА



Арогьявардhini вати 80 таб, Divya



- улучшает работу НС
- гипо-, гипертиреоз
- улучшает работу сердца
- укрепление печени (гепатит),
желчегонное, несварение,
метеоризм, ЖКБ
- цистит, пиелонефрит, отечность
- акне, крапивница, псориаз

Общее:

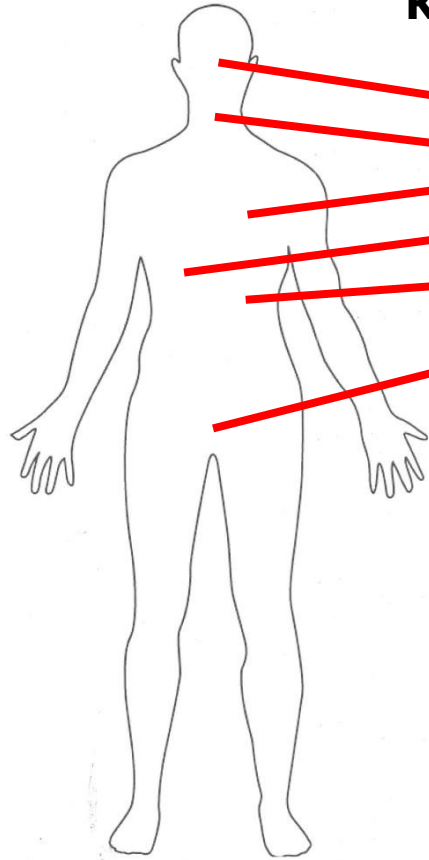
- очищает кровь, лечит анемию
- снижает массу тела
- омолаживает

Противопоказание: беременность,
лактация, дети до 12 лет, диабет

Прием: по 2 таб 2 раза в день до
еды.

Канчанар гуггулу

100 таб, AVS



- аденоиды
- гипотиреоз, зоб
- киста в молочной железе (мастопатия)
- киста в печени
- киста в почках (+чандрапрабха), цистит
- поликистоз яичников, эндометриоз, выделения, миома (+чандрапрабха),
- лимфаденит (+арогьявардхини), Ходжкина, лимфаденопатия
- липомы (+арогьявардхини, трифала)

Общее:

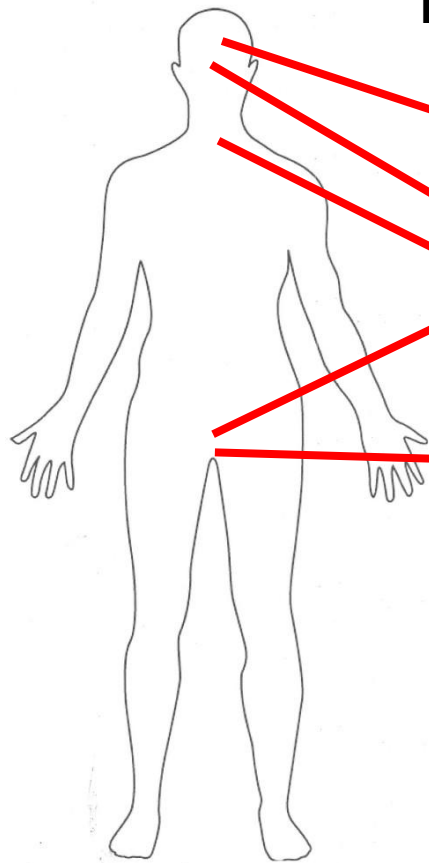
- лечит тромбофлебит, холестеринемию
- лечит фурункулы, свищи
- снижает массу тела
- противоопухолевое (особенно лимфатической системы)
- стабилизирует Вата и Питта дошу

Противопоказание: беременность

Прием: по 2-3 таб 2 раза в день до еды.

Махатиктакам кватхам

100 таб, AVS

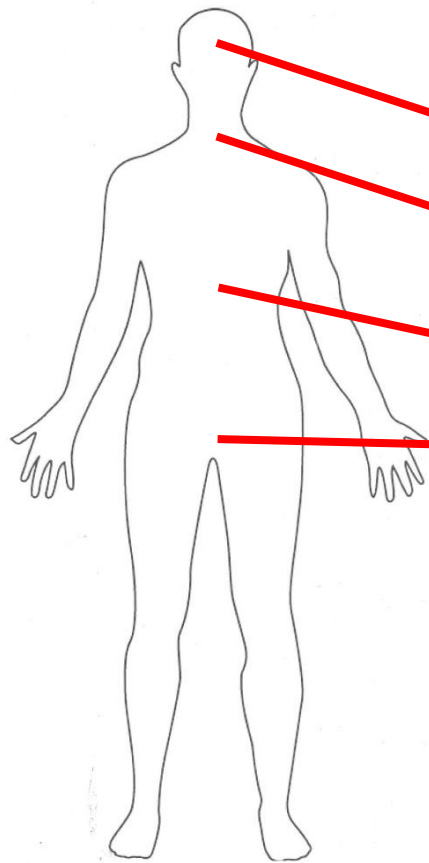


- раздражительность, наркомания, алкоголизм, эпилепсия
- катаракта
- **тиреоидит**
- геморрой с кровотечением
- кровотечения, раздраженный кишечник, мальабсорбция, гепатит
- гиперменорея, меноррагия

Общее:

- тяжелые болезни кожи (угри, раны, фурункулы, абсцессы, свищи, герпес, долго не заживающие раны, зуд, витилиго, псориаз, atopический дерматит)
- противоопухолевое
- стабилизирует Питта дошу

Прием: по 2 таб 2 раза в день до еды.



Тиктака гхритам 150 г, AVS

- лечит тревожные состояния, стрессы, судорожные расстройства
- **помогает при дисфункции щитовидной железы**
- лечит воспалительные заболевания кишечника, заболевания печени
- лечит лейкореею
- помогает при фурункулах, кожных заболеваниях воспалительного характера, незаживающих язвах, витилиго
- лечит анемию

Общее:

- стабилизирует Питта дошу

Прием: по 1 чл 2 раза в день с молоком или теплой водой.

Дашамула расаяна

200 г, AVS

- седатик

- стабилизация работы щитовидной железы

- отхаркивающее, бронхит, бронхиальная астма, потеря голоса

- метеоризм, снижение огня пищеварения, желчнокаменная болезнь

- мочекаменная болезнь

- климакс (приливы, слабость), поликистоз, бесплодие, простатит, аденома простаты, стимулирует выработку спермы

- воспаления на коже

Общее:

- омолаживающее

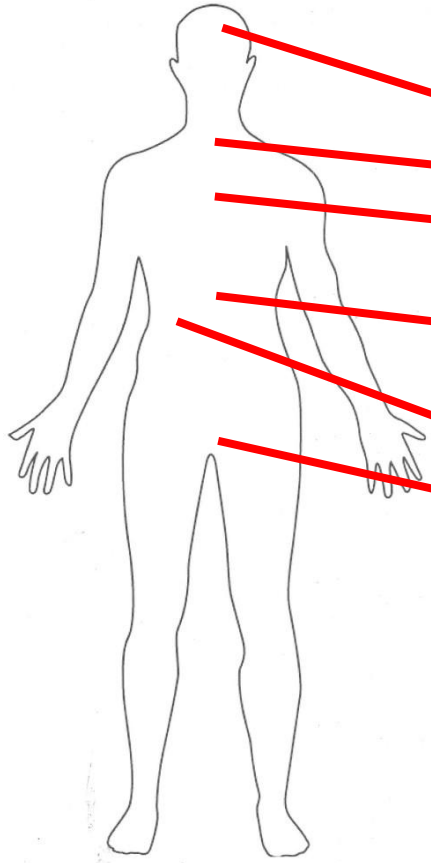
- детоксикант

- восстанавливает после болезни

- повышает иммунитет

- жаропонижающее

Прием: по 1 чл 2 раза в день до еды





Показания к гирудотерапии

7. Болезни мочеполовой системы:

- простатит
- цистит
- энурез

8. Глазные болезни:

- глаукома
- воспаления (увеит, конъюнктивит)

9. Кожные:

- псориаз
- нейродермит
- экзема

10. Хирургические болезни:

- профилактика послеоперационных инфильтратов, тромбозов
- лимфостаз
- долго не заживающие раны
- абсцессы, гнойники, нарывы
- мастопатия
- филяриоз

11. Болезни эндокринной системы:

- климакс
- гипертиреоз
- **тиреоидит**
- ожирение

12. Стоматологические болезни:

- стоматит
- хейлит
- глоссалгии
- пародонтоз
- альвеолярная пиорея

13. Травматологические и ортопедические болезни:

- воспаления
- последствия огнестрельных ранений
- фантомно-болевого синдром

14. Системные болезни:

- системная красная волчанка
- склеродермия

15. Болезни суставов:

- артроз
- артрит
- подагра



Тактика

1. убираем возможные причины
2. диета
3. Настой 600 мл: лапчатка белая корень 2 чл, шлемник байкальский корень 1 чл, родиолы розовой корень 1 чл.
Пить по 200 мл 3 раза в день во время приема пищи. 2 мес.
4. Препараты:
 - Канчанар гуггул - по 3 таб 2 раза в день за 30 мин до еды
 - Арогьявардхини вати - по 2 таб 2 раза в день после еды.
2 мес.