

Эндокринолог на связи. Главный врач Гродненского областного эндокринологического диспансера отвечает на частые вопросы о здоровье



Как понять, что с гормонами что-то не так? Когда стоит обратиться к эндокринологу? Можно ли скорректировать самочувствие без лекарств? На эти и другие частые вопросы специально для «ГП» ответила главный врач Гродненского областного эндокринологического диспансера, кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог высшей квалификационной категории Инна Дорошкевич.

Есть ли «тихие» симптомы, которые люди часто игнорируют, но которые могут указывать на эндокринные нарушения?

– Достаточно часто симптомы гипотиреоза (дефицит гормонов щитовидной железы) маскируются под другие заболевания. Гипотиреоз – распространенное заболевание во всем мире. Он затрагивает практически все системы организма и имеет широкий спектр клинических проявлений: от бессимптомных до, в редких случаях, угрожающих жизни состояний. Классические

симптомы гипотиреоза включают усталость, вялость, увеличение веса и непереносимость холода. Но эти симптомы неспецифичны, и диагноз обычно ставится на основании лабораторных данных, полученных при исследовании функции щитовидной железы в сыворотке крови.

Насколько важны регулярные обследования и какие анализы стоит сдавать хотя бы раз в год?

– Важно проходить диспансеризацию. Она проводится в организациях здравоохранения по месту жительства и включает перечень лабораторных, инструментальных и иных исследований, а также периодичность их проведения в зависимости от возраста пациента. При выявлении признаков эндокринных заболеваний перечень исследований определяется врачом-специалистом.

Правда ли, что гормональные препараты всегда вызывают побочные эффекты и «сажают» организм?

– Все лекарственные препараты имеют побочные действия. Гормональные назначаются только по показаниям. В эндокринологии основном, в случае восполнения дефицита собственных гормонов, коррекции гормонального фона с целью нормализации работы эндокринных желез.

С какими жалобами пациенты чаще всего приходят к эндокринологу?

– Слабость, вялость, снижение или набор веса, сухость во рту, чрезмерная потливость или сухость кожных покровов, учащенное сердцебиение, нарушение сердечного ритма, нарушения менструального цикла.

Какие эндокринные заболевания стали чаще диагностироваться в последние годы и с чем это связано?

– Чаще встречается ожирение, сахарный диабет 2 типа, гипотиреоз. В последние годы отмечается рост сахарного диабета 2 типа как в Беларуси, так и во всем мире. Растущий уровень ожирения «подпитывает», если можно так сказать, эпидемию сахарного диабета 2 типа. Поскольку риск развития диабета повышается с возрастом, старение мирового общества также увеличивает распространенность этого заболевания. Минимальная физическая активность (или ее отсутствие), употребление «нездоровой» пищи также являются причинами роста сахарного диабета 2 типа.

Чаще диагностируется гипотиреоз, основной причиной развития которого является поражение самой щитовидной железы. Причиной повреждения являются генетическая предрасположенность, перенесенные вирусные инфекции, которые приводят к сбоям в работе иммунной системы и способствуют развитию аутоиммунного тиреоидита. Гипотиреоз может быть также следствием перенесенного подострого тиреоидита, повреждения ионизирующим излучением, развиться после оперативного лечения на щитовидной железе, в результате йодного дефицита.

Бывают ли ситуации, когда можно справиться с симптомами самостоятельно, без визита к врачу?

– Как правило, необходима консультация эндокринолога, если у вас есть вышеупомянутые симптомы. Назначить лечение необходимыми лекарственными препаратами и контролировать их эффективность может только врач.

Как отличить временное недомогание от признаков серьезного гормонального сбоя?

– Самостоятельно это сделать невозможно. Скрытые симптомы присущи многим заболеваниям. Поэтому важно своевременно обращаться к эндокринологу.

Какие привычки в питании и образе жизни чаще приводят к сбоям в работе эндокринной системы?

Неправильное и нерациональное, плохо сбалансированное, нерегулярное питание.

Переедание в вечернее время или поздний прием пищи, переедание в выходные и праздничные дни, еда «в награду», «заедание» плохого настроения, употребление пищи при параллельной работе с различными гаджетами.

Употребление фаст-фуда, продуктов быстрого приготовления, продуктов, содержащих усилители вкуса, высококалорийных соусов, сладких газированных напитков и др.

Вредным является использование пластиковой посуды, посуды с поврежденным тефлоновым покрытием и др.

Использование таких способов приготовления пищи, как жарка, копчение.

Низкая физическая активность.

Курение, пассивное курение.

Избыток сна и его дефицит.

Нарушение цикла «сон-бодрствование», социальный джетлаг-синдром.

Можно ли предотвратить сахарный диабет 2 типа?

– Здесь важна профилактика, особенно, если у вас повышенный риск развития диабета 2 типа – избыточный вес или ожирение, семейный анамнез диабета.

Что делать:

- Быть физически более активными. Стараться уделять не менее 30 минут в день аэробной активности, например, быстрой ходьбе, плаванию или езде на велосипеде.

- Выполнять силовые тренировки на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю.

- При сидячей работе стараться каждые 30 минут заняться легкой физической активностью – пройтись, постоять.

- Употреблять здоровую растительную пищу. Растения в рационе являются источником витаминов, минералов и углеводов. Углеводы включают в себя сахара и крахмалы – источники энергии для организма, – а также клетчатку. Пищевые волокна – это та часть растительной пищи, которую организм не может переварить или усвоить. Продукты, богатые клетчаткой, способствуют снижению веса и снижают риск развития диабета. Необходимо ограничивать употребление углеводов с высоким содержанием сахара, малым содержанием клетчатки и питательных веществ.

- Употреблять полезные жиры. Избегать употребления большого количества жирной и высококалорийной пищи. Чтобы снизить вес и контролировать его, рацион должен включать разно-

образные продукты с ненасыщенными жирами (иногда называют полезными жирами). Они способствуют поддержанию здорового уровня холестерина в крови, здоровью сердца и сосудов. Источники полезных жиров – оливковое, подсолнечное, рапсовое масла, авокадо, орехи, семена льна и тыквы, лосось, скумбрия, сардины, тунец, треска.

- Отказаться от модных диет и выбирать здоровую пищу. Целью диеты должно быть не только снижение веса, но и поддержание его в дальнейшем. Поэтому здоровые решения в отношении питания должны включать в себя план, который вы сможете сохранить на всю жизнь.

- Контролировать вес. Обсудить с врачом разумные краткосрочные цели по снижению веса, исходя из вашего текущего веса и ожиданий.

Нужно немедленно обратиться к врачу-эндокринологу, если:

Резкое снижение или набор веса без видимой причины.

Постоянная жажда, сухость во рту, частое мочеиспускание.

Учащенное сердцебиение, бессонница, раздражительность.

Болезненность в области щитовидной железы.

Сильная слабость, апатия, снижение давления, потемнение кожи.

Отеки, выпадение волос, ломкость ногтей, замедление речи и движений.

Нарушения менструального цикла, бесплодие, акне, избыточный рост волос у женщин.

Анжелика КИСЛЯК