

# СЕКРЕТИ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ

Сьогодні особливий день. Ви прокидаєтеся вранці, одягаєтеся, з'їдаєте тривний сніданок, затим пишете начальниці повідомлення, нагадуючи їй, що сьогодні запізнитеся на роботу, й сідаєте у свою автівку. Дорогою до лікарні ви з надією думаете про те, що, сідаючи за кермо наступного разу, нарешті зрозумієте, що з вами відбувається, і повернете собі контроль над власним життям.

Можливо, ви нарешті знайдете відповідь на те, чому так погано спите, не можете схуднути чи відчуваєте постійну втому, через яку завжди відчуваєте ніби туман у голові, або чому у вас почалося рясне випадіння волосся. Ви також згадуєте про свої припливи, вічно холодні кінцівки, суху шкіру, тріпотіння серця, важкість у ногах, проблеми з пам'яттю, розмитий зір, слабкість у м'язах, гормональні стрибки, запаморочення, поколювання та оніміння в кінцівках, дзвін або шум у вухах, тривогу, депресію...

І от ви сидите в кімнаті очікування й ледве зосереджуєтеся на якомусь журналі, бо із завмиранням серця дослухаєтеся, коли лікар нарешті промовить ваше ім'я та запросить до кабінету.

Зрештою, ця довгоочікувана мить настала: вас запрошують, і ви прямуєте до заповітних дверей, намагаючись заспокоїти шалене калатання серця. За мить до кабінету заходить лікар. А ще за кілька хвилин, після ввічливої розмови, він виносить вирок: «У вас тиреодит Хашимото».

Спершу ви відчуваєте полегшення — ви нарешті дізналися причину своїх страждань. Проте слова лікаря практично не мають для вас

Чи, як варіант, від таємничих симптомів або відповідного діагнозу страждає близька людина, а ви лише з боку спостерігаєте за її стражданнями та мрієте хоча б якось допомогти їй повернутися до колишнього здорового життя.

А можливо, ви лікар, чиє серце повсякчас крається від страждань і постійного болю у ваших пацієнтів. Ви тримаєте руку на пульсі останніх новин у сфері досліджень автоімунних хвороб і щитоподібної залози, однак замість типового «заліковування» симптомів намагаєтеся, так би мовити, читати поміж рядків хвороби — ви не довіряєте звичним підходам, натомість пропонуючи пацієнтам інноваційні терапевтичні методики. Усвідомлюючи, що ліки не приносять їм жодного полегшення, ви нетерпляче чекаєте на черговий прорив у медицині, який раз і назавжди розкриє всі таємниці щитоподібної залози.

Якщо вам траплявся хоча б один із наведених вище сценаріїв, знайте: ви не самотні у своїй біді. Ви — один із мільйонів тих, хто бореться із загадковими симптомами, причиною яких медики дедалі частіше називають порушення в роботі щитоподібної залози. Навіть якщо історія виникнення вашої хвороби унікальна й глибоко особиста, не забувайте, що вас оточують ще сотні тисяч таких самих відважних людей, яких не влаштує нічого, крім правди про здоров'я щитоподібної залози.

Попри пережиті труднощі й перешкоди, ви однаково досягли певного успіху. Ви не раз чули про те, що при автоімунних хворобах організм атакує сам себе, а низка авторитетних джерел стверджує, що проблеми зі щитоподібною залозою є спадковими. Оточення часто не вірило вам, уважаючи, що ви самі навігадували собі проблем, а ви своєю чергою починали сумніватися в собі та вважали себе поламаним, неповноцінним чи недостатньо цілеспрямованим у своїй боротьбі з хворобою. Та хай би як там не було, вас ніколи не полишає настирливе відчуття, що щось тут не так.

А й справді, навіщо тілу нападати самому на себе? Якщо проблеми зі щитоподібною залозою є спадковими, чому ж страждати від них почали лише кілька останніх поколінь? І чому причина всіх ваших

фізичних мук може міститися в голові? Можливо, це якесь покарання Вищих Сил — щось на зразок карми?

«Ні, має бути якесь раціональне пояснення», — розмірковуєте ви. У глибині душі ви розумієте, що відповіді на ваші питання існують, а істина десь поруч.

І знаєте, що? Ви маєте рацію!

## ТО ХТО Ж ВИННИЙ?

Будьте певні: ваші симптоми й хвороба — це не ваша провина. І я вас у цьому запевняю — ви не створили свою хворобу.

Усе правильно. Ви так глибоко переконали себе в протилежному, що я повторю цю істину ще раз: ви не винні в тому, що у вас з'явилися симптоми й розвинулася хвороба. Це не ваша провина. Ви не створювали її власноруч. Ви не притягнули її до себе, не візуалізували й не матеріалізували. Ви хворієте не тому, що божевільні, ледачі, безвольні чи неповноцінні, й не тому, що вам просто нудно. Ваші симптоми виникли не через негативне мислення чи зацикленість на своїх страхах. Із вашою спадковістю теж усе гаразд. І ви не заважаєте своєму зціленню на підсвідомому рівні, щоб привернути увагу оточення. Ваші страждання — це не божа кара, не карма й не розплата за гріхи, скоєні в колишньому житті.

Ваше тіло вас не підводить і не повстає проти вас — воно ніколи так із вами не вчинило б. Усе, що робить ваше тіло, — це цілодобово працює, підтримуючи у вас життя, оскільки любить вас безумовною любов'ю.

Чому ж, попри такий стрімкий розвиток науки та медицини, ми й досі віримо в усю цю маячню? Річ у тім, що сучасне суспільство схибулося на звинуваченнях. Людський мозок прагне дати відповіді абсолютно на всі питання — і байдуже, правда це чи вигадка. Коли йдеться, скажімо, про таємниці космосу та Всесвіту, ми готові терпляче почекати, поки наука пролле світло на ці загадки, оскільки з цим незнанням можна жити. Та коли загадки стосуються нашого повсякденного життя — наприклад, завдають нам болю і фізичних страждань, — відсутність відповідей глибоко бентежить і засмучує нас.

Тому ми якнайшвидше намагаємося заповнити цю порожнечу й мерщій дати пояснення всьому, чого не розуміємо. Якщо, наприклад, при виконанні робочого завдання припущено помилки — всі відразу прагнуть дізнатися, хто це зробив. В основі цього прагнення, звісно, лежать добрі та благородні наміри, адже що швидше ми отримаємо відповіді, то з більшою імовірністю зможемо вберегти себе від таких халеп у майбутньому.

Але що трапляється, якщо ми помилково звинуватили не ту людину? Раптом менеджер, намагаючись з'ясувати винуватця у неправильно заповненій електронній таблиці, поквапився з висновками і припустив, що це ви як керівник підрозділу дали підлеглим неправильні вказівки? Безпідставні звинувачення, зрештою, призводять до того, що впродовж наступних кількох років вам ніхто не довіряє — ви й самі втрачаєте віру в себе. Водночас інші ваші колеги почуватимуться комфортно, оскільки цапа-відбувайла знайшли, і можна більше не хвилюватися за власну шкуру.

Та от є одна проблемка: менеджер помилився. Усі тицяють у вас пальцем за вашою спиною, однак насправді ви дали підлеглим бездоганні вказівки, а помилка сталася через банальний «глух» у програмі.

Саме такий вигляд має і ситуація, що склалася сьогодні у сфері лікування хвороб щитоподібної залози. Медики й досі не можуть пояснити причину болю та дискомфорту в мільйонів пацієнтів, однак відсутність відповіді може завдати удару по репутації медичного закладу. Ось чому медики, не маючи пояснень, поширюють теорії про автоімунні захворювання, завдяки яким можуть перекласти провину на ваше тіло. Ці міфи є найбільшими і найнебезпечнішими помилками підходу до лікування хронічних захворювань, і ми розглянемо їх детально у частині II цієї книжки. Утім лікарі мають добрі наміри — вони просто прагнуть дати вам хоча б якісь відповіді та пояснити причини вашого безсоння, проблем із масою та постійної втоми.

Однак проблема в тому, що такі теорії надто швидко приживаються, а якщо якесь твердження повторити достатню кількість разів, зрештою, всі повірять у його беззаперечну істинність. Саме це від-