

Четыре системы, за которыми стоит следить

Профилактика самых частых проблем со здоровьем ·
universum.earth · доктор Перелыгин

У всех четырёх болезней, с которыми приходят чаще всего, есть общая черта: они начинаются **задолго до жалоб** и много лет ничем себя не выдают.

Поэтому профилактика — это **не список добавок, а привычка смотреть.**

У каждой системы есть одна недорогая проверка, которая переводит проблему **из невидимой в видимую.**

-
- 01 Пищеварение
 - 02 Сахар
 - 03 Щитовидная железа
 - 04 Сердце и сосуды

01 Пищеварение

ЧТО ЛОМАЕТСЯ ТИХО

Кишечник **редко болит**, пока всё не зайдёт далеко. Сначала меняется стул, вздутие к вечеру, тяжесть после привычной еды — и человек списывает это на «съел что-то не то».

Годами.

За это время нарушается всасывание: первыми проседают **железо и B12**, а следом энергия, волосы, концентрация. Лечить идут уже их, а не причину.

ЧЕМ УВИДЕТЬ

Дыхательный водородный тест — если есть вздутие, нерегулярный стул, дискомфорт после еды.

Плюс два анализа крови: **ферритин и витамин B12**. Кишечник, который работает плохо, сажает именно их — задолго до любых других отклонений.

01 Пищеварение

ЧТО ДЕЛАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

- **Промежутки между едой.** Тонкой кишке нужны 3–4 часа без еды, чтобы запустить «уборочную» волну. Постоянные перекусы её отменяют.
- **Колострум (Colostroni)** курсами — поддержка слизистого барьера.
- **Бактерии** — курсами и осмысленно, а не постоянным фоном.
- **Клетчатка из еды**, а не только из банки: овощи, бобовые, цельные крупы.
- **Cobra Gut** — при раздражённом желудке и кишечнике.

Важная оговорка про бактерии: они не полезны автоматически. Если избыточный рост уже есть, добавление бактерий может усилить вздутие, а не снять его. Поэтому порядок такой — сначала посмотреть, потом принимать, а не наоборот.

02 Сахар

ЧТО ЛОМАЕТСЯ ТИХО

Между «всё хорошо» и «у вас диабет» лежит **10–15 лет**, в течение которых анализы натошак остаются нормальными.

Организм держит утренний сахар в норме ценой **всё большего инсулина**. Именно этот избыток откладывает жир, поднимает давление и портит сосуды.

Человек видит, что поправился, но не видит, почему.

ЧЕМ УВИДЕТЬ

Датчик глюкозы, две недели ношения. Он показывает не одну точку утром, а то, что происходит после вашей обычной еды: какая каша поднимает сахар и на сколько, что делает поздний ужин, как влияет прогулка.

Плюс **инсулин натошак с индексом НОМА** — он поднимается раньше сахара, часто на годы.

02 Сахар

ЧТО ДЕЛАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

- **Две недели с датчиком** раз в год-полтора. Не «когда заболит», а как ревизия.
- **Свои триггеры** — в привычку. Двух-трёх находок хватает, чтобы убрать половину скачков.
- **Движение после еды**, а не до. Двадцать минут ходьбы срезают пик лучше любой добавки.
- **Инсулин и НОМА** раз в год — даже при идеальном сахаре натошак.
- **FreeStyle Libre 3+** или **Sibionics SiBio** — ставятся дома, читаются телефоном.

Датчик не ставит диагноз и не заменяет анализы. Его смысл в другом: он превращает абстрактное «питайтесь правильно» в конкретное «вот эта еда поднимает сахар именно у вас».

03 Щитовидная железа

ЧТО ЛОМАЕТСЯ ТИХО

Самая частая причина — **аутоиммунный тиреоидит**. Годами идёт без единого симптома, который человек связал бы со щитовидкой.

Усталость списывают на работу, набор веса на возраст, выпадение волос на воду, зябкость на характер.

Железа медленно разрушается, и момент, когда вмешательство было простым, **проходит незамеченным**.

ЧЕМ УВИДЕТЬ

Один забор крови: **ТТГ и антитела к ТПО**.

ТТГ показывает, справляется ли железа сейчас. Антитела — идёт ли процесс, который однажды не даст справиться.

Для профилактики важнее второе: **антитела появляются задолго** до того, как ТТГ выходит за границы нормы.

03 Щитовидная железа

ЧТО ДЕЛАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

- **ТТГ и АТ-ТПО раз в год.** Чаще — если в семье были болезни щитовидной железы.
- **Ферритин** в рабочем диапазоне: при дефиците железа гормоны работают хуже.
- **Витамин D** — проверять и удерживать, а не принимать вслепую.
- **Селен и йод** — только по анализам. Оба при избытке вредят.
- **Беременность и год после родов** — отдельный повод проверить.

Повышенные антитела сами по себе не болезнь и не повод лечиться. Это повод наблюдать — знать, что процесс идёт, и не пропустить момент, когда понадобится помощь.

04 Сердце и сосуды

ЧТО ЛОМАЕТСЯ ТИХО

Первым проявлением болезни сосудов у половины людей становится **сам инфаркт**. До него — ни боли, ни одышки, ни единого сигнала.

Бляшка растёт десятилетиями и не болит, потому что **болеть в ней нечему**.

Давление ведёт себя так же: «рабочее» давление 145 не ощущается никак, а сосуды и почки изнашивает каждый день.

ЧЕМ УВИДЕТЬ

Аполипопротеин В — один анализ крови. Он считает не количество холестерина, а **число частиц**, способных застрять в стенке сосуда, и поэтому точнее обычного «плохого холестерина».

Плюс **домашний тонометр**: три измерения утром и три вечером в течение недели говорят больше, чем годовой визит к врачу.

04 Сердце и сосуды

ЧТО ДЕЛАТЬ СИСТЕМАТИЧЕСКИ

- **АпоВ раз в год.** При нормальном липидном профиле он всё равно может оказаться высоким.
- **Неделя домашних измерений** давления раз в полгода, с записью.
- **Омега-3** — при недостатке рыбы в питании.
- **Магний и Q10** — при нагрузках, аритмиях, приёме статинов.
- **Окружность талии** — самый дешёвый показатель и один из самых честных.

Цифры, при которых стоит вмешиваться, зависят от остальных рисков: возраста, курения, давления, сахара, семейной истории. Одинаковой границы для всех не существует — поэтому результат разбирают с врачом, а не сравнивают с нормой в бланке.

Если коротко

Четыре проверки в год: дыхательный тест по симптомам, две недели с датчиком, ТТГ с антителами, АпоВ с неделями домашнего давления.

Это **меньше времени**, чем уходит на один визит к врачу по поводу уже случившегося.

Смысл всех четырёх одинаков: **увидеть процесс, пока он ещё ничего не сломал.**

Материал ознакомительный и не заменяет консультацию. Какие анализы нужны именно вам, как часто и что делать с результатом — решается на приёме, с учётом вашей истории и текущего состояния.