Чотири системи, за якими варто стежити

Профілактика найчастіших проблем зі здоров'ям · universum.earth · лікар Перелигін

У всіх чотирьох хвороб, з якими приходять найчастіше, є спільна риса: вони починаються **задовго до скарг** і багато років нічим себе не виказують.

Тому профілактика — це **не список добавок, а звичка дивитися.**

> У кожної системи є одна недорога перевірка, яка переводить проблему **з невидимої у видиму.**

01 Травлення

02 Цукор

03 Щитоподібна залоза

04 Серце і судини

01 Травлення

ЩО ЛАМАЄТЬСЯ ТИХО

Кишківник **рідко болить**, поки все не зайде далеко. Спершу змінюється стілець, здуття надвечір, тяжкість після звичної їжі — і людина списує це на «з'їв щось не те». **Роками.**

За цей час порушується всмоктування: першими просідають **залізо і B12**, а слідом енергія, волосся, концентрація. Лікувати йдуть уже їх, а не причину.

ЧИМ ПОБАЧИТИ

Дихальний водневий тест — якщо є здуття, нерегулярний стілець, дискомфорт після їжі.

Плюс два аналізи крові: **феритин і вітамін B12**. Кишківник, який працює погано, садить саме їх — задовго до будь-яких інших відхилень.

01 Травлення

ЩО РОБИТИ СИСТЕМАТИЧНО

— **Проміжки між їжею.** Тонкій кишці потрібні 3–4 години без їжі, щоб запустити «прибиральну» хвилю. Постійні перекуси її скасовують.

— **Колострум (Colostrononi)** курсами — підтримка слизового бар'єра.

— **Бактерії** — курсами й осмислено, а не постійним тлом.

— **Клітковина з їжі**, а не лише з банки: овочі, бобові, цільні крупи.

— **Cobra Gut** — за подразненого шлунка і кишківника.

> *Важливе застереження про бактерії: вони не корисні автоматично. Якщо надмірний ріст уже є, додавання бактерій може посилити здуття, а не зняти його. Тому порядок такий — спершу подивитися, потім приймати.*

02 Цукор

ЩО ЛАМАЄТЬСЯ ТИХО

Між «усе добре» і «у вас діабет» лежить **10–15 років**, протягом яких аналізи натще лишаються нормальними.

Організм тримає ранковий цукор у нормі ціною **щоразу більшого інсуліну**. Саме цей надлишок відкладає жир, піднімає тиск і псує судини.

Людина бачить, що поправилася, але не бачить, чому.

ЧИМ ПОБАЧИТИ

Датчик глюкози, два тижні носіння. Він показує не одну точку вранці, а те, що відбувається після вашої звичної їжі: яка каша піднімає цукор і наскільки, що робить пізня вечеря, як впливає прогулянка.

Плюс **інсулін натще з індексом HOMA** — він піднімається раніше за цукор, часто на роки.

02 Цукор

ЩО РОБИТИ СИСТЕМАТИЧНО

— **Два тижні з датчиком** раз на рік-півтора. Не «коли заболить», а як ревізія.

— **Свої тригери** — у звичку. Двох-трьох знахідок вистачає, щоб прибрати половину стрибків.

— **Рух після їжі**, а не до. Двадцять хвилин ходьби зрізають пік краще за будь-яку добавку.

— **Інсулін і HOMA** раз на рік — навіть за ідеального цукру натще.

— **FreeStyle Libre 3+** або **Sibionics SiBio** — ставляться вдома, читаються телефоном.

> *Датчик не ставить діагноз і не замінює аналізи. Його сенс в іншому: він перетворює абстрактне «харчуйтеся правильно» на конкретне «ось ця їжа піднімає цукор саме у вас».*

03 Щитоподібна залоза

ЩО ЛАМАЄТЬСЯ ТИХО

Найчастіша причина — **аутоімунний тиреоїдит**. Роками йде без жодного симптому, який людина пов'язала б зі щитоподібною залозою.

Втому списують на роботу, набір ваги на вік, випадіння волосся на воду, мерзлякуватість на характер.

Залоза повільно руйнується, і момент, коли втручання було простим, **минає непоміченим**.

ЧИМ ПОБАЧИТИ

Один забір крові: **ТТГ і антитіла до ТПО**.

ТТГ показує, чи справляється залоза зараз. Антитіла — чи йде процес, який колись не дасть справлятися.

Для профілактики важливіше друге: **антитіла з'являються задовго** до того, як ТТГ виходить за межі норми.

03 Щитоподібна залоза

ЩО РОБИТИ СИСТЕМАТИЧНО

— **ТТГ і АТ-ТПО раз на рік.** Частіше — якщо в родині були хвороби щитоподібної залози.

— **Феритин** у робочому діапазоні: за дефіциту заліза гормони працюють гірше.

— **Вітамін D** — перевіряти й утримувати, а не приймати наосліп.

— **Селен і йод** — лише за аналізами. Обидва за надлишку шкодять саме тому, заради чого їх приймають.

— **Вагітність і рік після пологів** — окремий привід перевірити.

> *Підвищені антитіла самі по собі не хвороба і не привід лікуватися. Це привід спостерігати — знати, що процес іде, і не пропустити момент, коли знадобиться допомога.*

04 Серце і судини

ЩО ЛАМАЄТЬСЯ ТИХО

Першим проявом хвороби судин у половини людей стає **сам інфаркт**. До нього — ні болю, ні задишки, ні жодного сигналу.

Бляшка росте десятиліттями і не болить, бо **боліти в ній нічому**.

Тиск поводиться так само: «робочий» тиск 145 не відчувається ніяк, а судини і нирки зношує щодня.

ЧИМ ПОБАЧИТИ

Аполіпопротеїн B — один аналіз крові. Він рахує не кількість холестерину, а **число частинок**, здатних застрягти у стінці судини, і тому точніший за звичайний «поганий холестерин».

Плюс **домашній тонометр**: три вимірювання вранці й три ввечері протягом тижня кажуть більше, ніж річний візит.

04 Серце і судини

ЩО РОБИТИ СИСТЕМАТИЧНО

— **АпоВ раз на рік.** За нормального ліпідного профілю він усе одно може виявитися високим.

— **Тиждень домашніх вимірювань** тиску раз на пів року, із записом.

— **Омега-3** — за нестачі риби в харчуванні.

— **Магній і Q10** — за навантажень, аритмій, прийому статинів.

— **Обхват талії** — найдешевший показник із усіх і один із найчесніших.

> *Цифри, за яких варто втручатися, залежать від решти ризиків: віку, куріння, тиску, цукру, сімейної історії. Однакової межі для всіх не існує — тому результат розбирають з лікарем, а не порівнюють із нормою у бланку.*

Якщо коротко

Чотири перевірки на рік: дихальний тест за симптомами, два тижні з датчиком, ТТГ з антитілами, АпоВ з тижнем домашнього тиску.

Це **менше часу**, ніж іде на один візит до лікаря з приводу вже того, що сталося.

Сенс усіх чотирьох однаковий: **побачити процес, поки він ще нічого не зламав.**

Матеріал ознайомлювальний і не замінює консультацію. Які аналізи потрібні саме вам, як часто і що робити з результатом — вирішується на прийомі, з урахуванням вашої історії та поточного стану.