

РОМАН ТЕРУШКИН

врач-эндокринолог, нутрициолог,
сооснователь экосистемы здоровья BIOM,
автор медицинского блога doctor.terushkin

У ГОРМОНОВ НА КРЮЧКЕ

Где на самом деле
искать причину твоих
болезней и недугов

частые болезни
лишний вес
нарушения сна
проблемы с кожей
депрессия

раздражительность
хроническая усталость
вспыльчивость
невнимательность
старение



БОМБОРА

Эндокринолог Терушкин. Книги про
гормоны и комплексный подход к здоровью

Роман Терушкин

**У гормонов на крючке. Где на
самом деле искать причину
твоих болезней и недугований**

«ЭКСМО»

2024

УДК 616.4
ББК 54.15

Терушкин Р. А.

У гормонов на крючке. Где на самом деле искать причину твоих болезней и недомоганий / Р. А. Терушкин — «Эксмо», 2024 — (Эндокринолог Терушкин. Книги про гормоны и комплексный подход к здоровью)

ISBN 978-5-04-212854-7

Почему мы болеем? Задумывались ли вы, почему одни люди легко справляются с болезнями, а другие страдают от хронических недугов? Ответ кроется в нашем организме – это сложная система, где каждый элемент влияет на другой. Понимание этих взаимосвязей – ключ к здоровью! Как работает эндокринная система? Эндокринная система – это дирижер нашего внутреннего оркестра, управляющий гормонами, которые регулируют все аспекты нашей жизни: от обмена веществ до настроения. Узнайте, как она влияет на ваше самочувствие и как можно улучшить ее работу! Какая связь между лишним весом и гормонами? Лишний вес – это не просто вопрос калорий. Это сложное взаимодействие гормонов, которые могут как способствовать, так и препятствовать снижению веса. Откройте для себя секреты гормонального баланса и узнайте, как вернуть контроль над своим телом! Витамины и БАДы: кому, когда и сколько? Витамины и биологически активные добавки могут стать вашим союзником в борьбе за здоровье. Но как не запутаться в их многообразии? Мы расскажем, какие из них действительно нужны именно вам и в каких дозах! Какие бывают дефициты и как они себя проявляют? Дефициты витаминов и минералов могут приводить к множеству проблем: от усталости до серьезных заболеваний. Узнайте, как распознать их симптомы и что делать для восстановления нормального уровня питательных веществ. Что и когда есть, чтобы похудеть? Похудение – это не только о диетах. Это искусство выбора правильной пищи в нужное время. Мы поделимся секретами здорового питания, которое поможет вам достичь желаемых результатов без лишних страданий! Как влияет сон на наше здоровье? Сон – это не просто отдых. Это важный процесс

восстановления, который напрямую влияет на наше здоровье и настроение. Узнайте, как улучшить качество сна и сделать его вашим союзником в борьбе за здоровье. Как гормоны влияют на ментальное здоровье? Гормоны не только управляют физическим состоянием, но и оказывают огромное влияние на наше психическое здоровье. Понимание этой связи поможет вам справиться с тревожностью и депрессией. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 616.4

ББК 54.15

ISBN 978-5-04-212854-7

© Терушкин Р. А., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
Мой путь – от учебы до практики	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Роман Алексеевич Терушкин
У гормонов на крючке. Где на
самом деле искать причину
твоих болезней и недомоганий

© Терушкин Р.А., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



Введение

Привет!

Меня зовут Роман Терушкин. Я врач-эндокринолог, нутрициолог, сооснователь экосистемы здоровья ВІОМ. Практикую интегративную медицину и превентивный подход. Вот уже десять лет я помогаю людям быть здоровыми.

Лишний вес, бесплодие, эректильная дисфункция, отсутствие либидо, нехватка энергии, хроническая усталость и повышенная тревожность – типичные жалобы моих пациентов. К сожалению, классическая медицина сегодня больше сфокусирована на купировании симптомов, нежели на поиске первопричины развития заболевания. Традиционная медицина не настолько эффективна, как этого бы хотелось. Она прекрасно работает в одном-единственном случае: тебе не дадут умереть здесь и сейчас. А насколько качественно и долго ты будешь жить дальше, никому неизвестно.

Однако никакое заболевание не возникает на пустом месте: оно является следствием фундаментальных нарушений в работе организма. Поэтому моя задача как специалиста – докопаться до истины, отыскать первопричину, а не останавливаться на симптоматической терапии.

Взять хотя бы повышенный уровень сахара в крови. Как его лечит традиционная медицина? В основном пациентам просто снижают глюкозу различными препаратами, но при этом даже не пытаются выяснить, почему «сломался» углеводный обмен и является ли это первопричиной. Хотя достоверно установлено, что сахарный диабет 2-го типа зачастую развивается из-за неправильного образа жизни, никто не стремится лечить диабетиков естественным путем – гораздо проще прописать таблетки или инъекции. Безусловно, сахар становится ниже. Но как только пациент отменяет препарат, он взлетает снова. В итоге человек на всю жизнь становится зависимым от таблеток. Правильный ли это подход? Вопрос открытый.

На мой взгляд, лучше подробно разобраться в этиологии и механизме заболевания, узнать, почему у пациента возникли метаболические нарушения, пересмотреть и скорректировать его образ жизни, чтобы наладить обменные процессы. Да, это сложно и занимает время, но качество жизни и ее продолжительность при таком подходе существенно возрастают.

Так можно подойти к любому заболеванию или сбою в работе организма. Наше здоровье зависит от множества факторов. В первую очередь речь идет о генетике и эпигенетике. Да, мы не выбираем генетический материал, который наследуем от родителей, и можем иметь врожденную предрасположенность к каким-либо заболеваниям. Но если у тебя есть предрасположенность к сахарному диабету, это не значит, что он обязательно разовьется. Это означает лишь повышенный риск появления такой проблемы. Дальше все зависит от того, как именно ты будешь пользоваться своим телом.

Эпигенетика есть не что иное, как наша с вами жизнь: режим дня, привычки, питание, физическая активность. Собрав все это воедино, можно предположить, будет ли у человека сахарный диабет или нет. Разумеется, на каждого из нас действуют и другие внешние факторы, которые мы не в силах контролировать, например экология. Поэтому нам остается плотно работать с тем, на что мы можем повлиять, и осознанно относиться к своему здоровью.

Генетика – это знаменитое чеховское ружье, которое висит на стене. Выстрелит ли оно, зависит исключительно от нас самих. Либо мы поддерживаем свой организм, ведем правильный образ жизни, полноценно питаемся, восполняем дефициты, либо закрываем глаза на проблемы, что в долгосрочной перспективе ни к чему хорошему не приведет. Плохо, как известно, получится само – так, может, все же попытаемся сделать свою жизнь чуточку лучше?

Мой путь – от учебы до практики

Поначалу я, как и все, ходил в обычную школу. Мама считала меня творческой личностью, а потому записала дополнительно в музыкальную и художественную школы. Ни одну из них я так и не окончил. Зато я много играл в компьютерные онлайн-игры, в основном в MMORPG, где нужно было прокачивать свои навыки и проходить уровни один за другим. Наверное, тогда и начало формироваться мое отношение к жизни: трудности и задачи на своем пути я воспринимаю как очередной квест, который нужно пройти, получить новый опыт, развить скиллы и двигаться дальше.

Пожалуй, детства в классическом понимании у меня не было. Я не представлял, что можно делать на улице, и никогда не гулял со сверстниками. Типичные развлечения подростков меня не привлекали. Все свободное время я старался читать или проводить онлайн. На школьных уроках мне было жутко скучно. Всех делили на математиков и гуманитариев, а я особо не разбирался ни в том ни в другом. В итоге я провалил проходные экзамены в седьмом классе, и меня выдворили из школы со справкой: мол, спасибо, до свидания, мы не хотим вас больше видеть.

В восьмой класс я пошел уже в новой школе, с небольшим медицинским уклоном, как выяснилось позже. Началась химия, и я понял, что вот это мне действительно интересно. Я перестал играть в компьютер и посещать бесполезные занятия в музыкалке, зато записался в тренажерный зал. На тот момент, в свои четырнадцать лет, я уже весил 87 килограммов, и это были отнюдь не мышцы. Нужно было что-то менять: длительное сидение за компьютером оставило свой отпечаток.

В Чебоксарах, откуда я родом, есть профильный Лицей № 2, где обучают только 9–11 классы, и можно выбрать себе конкретную специальность: педагогику, инженерию, медицину, юриспруденцию, экономику. Я захотел попасть туда на медицинский профиль. На подготовку к поступлению в лицей ушло больше шести месяцев. К тому времени я серьезно пересмотрел свое отношение к жизни, похудел на 17 килограммов и начал потихоньку обрастать мышечной массой. Сильно изменилось и мое окружение, потому что я начал общаться со взрослыми товарищами из зала, которые были старше на семь – десять лет. Чтобы все успеть, я шел тренироваться в пять-шесть утра. Двухчасовая тренировка, школа, репетиторы – уже тогда ко мне пришло понимание, насколько важен режим.

В старшей школе я с головой ушел в естественные науки, химию и биологию – это меня увлекало, там было, чем заняться, куда копнуть. Все свободное время я старался читать, разбираться, готовиться к ЕГЭ. Уже в девятом классе я мог набрать суммарно по обоим предметам 160 баллов.

По окончании школы я сдал три экзамена. Химию – на 100 баллов. Подал документы в четыре московских вуза: первый, второй, третий – мединституты и РУДН. За две недели до окончания приемной комиссии мне сообщили, что с меня сняли два балла по химии за якобы неверный ответ. Я был не согласен с решением экспертов и подал апелляцию. Собралась комиссия из трех химиков, мне показали ответы.

Тут нужно сделать важное отступление. В какой-то момент я собирался пойти в МГУ на медико-химическое отделение с очень сильной академической базой, но потом понял, что наука – это, конечно, здорово, только, к сожалению, ею одной не проживешь. Зато в процессе подготовки меня научили решать задачи олимпиадного уровня, включая и те, что были на экзамене.

Я объяснил комиссии, что если мы рассуждаем в рамках школьной программы, то ответ неверный, однако если посмотреть чуть глубже, то очевидно, что описанная в задаче реакция продолжится, и в итоге получится та соль, о которой я и написал. Мы долго спорили, и в конце

концов эксперты со мной согласились. Сказали, что я могу подать документы в прокуратуру, тогда мне вернут снятые баллы. Но увы – до окончания приемной кампании оставалась всего пара недель.

С 271 баллом я прошел на бюджет во второй и третий мединститут, не прошел в Сеченова и РУДН. Мне не хватило как раз тех злополучных двух баллов: в очереди на 31 бюджетное место я оказался 32-м. Обстоятельства сложились таким образом, что больше плюсов поступления было именно в РУДН. Поэтому я подал документы туда. Финансово маме было тяжело тянуть мое обучение, она залезла в долги. Кое-как мы оплатили первый год, и мне было поставлено условие: либо я за отличную учебу перевожусь на бюджет в следующем году, либо уйду в армию.

Я учился на отлично, хотя учеба давалась нелегко – особенно латынь. Через год на бюджет меня не перевели, потому что не было переводной комиссии. Но так как я уже на первом курсе стал подрабатывать курьером по выходным, мы смогли собрать денег еще на полгода, и на втором курсе меня наконец-то перевели на бюджет.

В первый же год я вступил в сборную университета по пауэрлифтингу, в студкомитет, в общественное движение «Волонтеры-медики» – в общем, участвовал во всем, в чем только можно. Со второго курса начал получать академическую стипендию, с третьего к ней добавилась спортивная и различные именные, что в сумме составляло около 50 тысяч рублей. Жить стало чуть легче.

Тогда же, в самом начале обучения, я познакомился со своим первым научным руководителем Владимиром Викторовичем Скальным, который преподавал у нас нутрициологию. Мы занимались научной работой, я сидел с ним на приемах и уже начал хорошо взаимодействовать с пациентами, потихоньку их лечить. К концу второго курса я понял, что не во всем разделяю подход своего наставника – у меня стал формироваться собственный взгляд. Я очень благодарен Владимиру Викторовичу за полученный опыт и поддержку в начале моего пути, но далее, с учетом всех своих открытий, принял решение идти отдельной дорогой.

На третьем курсе моим научным руководителем стал клинический фармаколог. Мы написали немало статей, даже зарегистрировали патент на биологически активную добавку. Сейчас срок давности его уже истек, но это был весьма интересный опыт.

А еще на третьем курсе всерьез началась терапия. Я стал задаваться вопросами: почему клинические рекомендации советуют просто работать с симптомами, но не предписывают влиять на первопричину заболевания? Такого быть не должно – врачу нужно искать корень проблемы, только так можно помочь пациенту.

На четвертом курсе я сдал экзамен на медбрата. Один из моих следующих научных руководителей спросил, не хочу ли я попробовать пойти поработать в больницу медбратом: его сын стал заведующим отделением и собирал команду. Я согласился и год отработал младшим медбратом в ФГБУ «Клиническая больница № 1» (Волынская) Управления делами Президента РФ в отделении травматологии и реабилитации, а затем два года – пятый и шестой курс – непосредственно медбратом сутки через трое.

В университете все это время меня неизменно сопровождали отработки и скандалы из рубрики «Вы должны учиться, вы не должны работать». Но я не мог отказаться от работы. На меня регулярно строчили докладные в деканат, пытались отчислить, но так как я учился на отлично и приносил университету немало пользы, мне удавалось успешно отбиваться.

На пятом курсе мне стало скучно, я хотел вплотную заняться научной деятельностью и написать побольше работ о половых гормонах. В том же году мне пришлось покинуть сборную по пауэрлифтингу. Тренер требовал заниматься больше, но для этого мне нужно было бы уволиться. Поэтому я ушел из команды и сосредоточился на работе.

Мне дали контакт человека, который, как выяснилось, работал у известного эндокринолога и профессора РУДН. Она хотела взять меня к себе в качестве медбрата. Я даже сходил

на собеседование к главврачу, но тот отказал под довольно надуманным предлогом. Однако мне перезвонили несколько месяцев спустя, сообщили о смене руководства и о том, что ждут меня к себе в отделение. Так что последние полгода учебы я работал в двух местах сразу: сутки через трое в больнице и каждый день, когда мог выбраться, медбратом в частной клинике у вышеупомянутого профессора.

Перед началом обучения в ординатуре у меня случился первый кейс. Молодой предприниматель, чуть старше тридцати, уже несколько раз обращался ко многим врачам со своей проблемой – рецидивирующим герпесом. Но везде повторялась одна и та же схема: пациента пускали по всем специалистам, он оставлял в клинике пару сотен тысяч и уходил ни с чем.

Когда этот мужчина попал ко мне на прием, я узнал его историю болезни и предложил пообщаться отдельно. Мы созвонились. Я описал ему свой вариант лечения, и он сработал. Мы смогли заглушить герпес, чтобы болезнь ушла в полную ремиссию и больше не тревожила пациента. Это была моя первая самостоятельная онлайн-консультация, которая и запустила сарафанное радио. Вот уже пять лет мы продолжаем взаимодействовать с тем пациентом, он успел порекомендовать меня доброй сотне своих знакомых, за что я ему безмерно благодарен. С этого, по сути, и началась моя полноценная врачебная практика.

Суммарно за шесть лет учебы в меде я написал более 20 научных работ, зарегистрировал один патент, а также стал стипендиатом С. С. Собянина и множества других именных стипендий. Все свободное время я посвящал либо работе, либо жизни университета, либо написанию статей. Я набрал практически максимум баллов из возможных, чтобы пройти на бюджет в ординатуру любого российского медвуза. Университет я окончил с красным дипломом и званием «Лучший выпускник-2019» (из 311 человек его присвоили только двоим).

Тогда же профессор предложила мне поступить в ординатуру в ее частную клинику. Я согласился при условии, что мне предоставят работу и минимальный оклад. Так что начиная с первого курса ординатуры я официально работал врачом-терапевтом и проводил первичные приемы. Это позволило мне набраться опыта и посмотреть на множество клинических случаев. Со временем я начал понимать, что зачастую причиной разных заболеваний являются поломки одних и тех же механизмов.

Позже меня перевели в новый филиал: работать приходилось очень много, я непрерывно вел прием пациентов, решал организационные вопросы. Кроме того, как старший ординатор я следил за кафедрой, вел кружок по эндокринологии, а также читал лекции для студентов и для врачей, проходивших в клинике переподготовку.

По сути, я жил на работе – находился в клинике с семи утра до десяти вечера. Нужно было что-то с этим делать. Ординатура дала новый виток понимания медицины и многих процессов работы человеческого организма, но я не собирался на этом останавливаться. К сожалению, на текущем месте работы мои идеи не были услышаны, и мне стало очевидно, что применить их на практике я смогу, лишь уйдя в свободное плавание. Так родилась мечта открыть собственную клинику.

Я начал понемногу получать дополнительное образование, проходить всевозможные курсы по нутрициологии – наши, европейские, американские, – но везде говорили плюс-минус одно и то же, просто подавая информацию под разным соусом. Я окончил курсы по микробиологии, углубился в биохимию, нашел неплохую европейскую школу, которая дала мне чуть больше, чем все остальные.

Ординатура подходила к концу, и близился государственный экзамен. Уже тогда я начал развивать блог и на широкую аудиторию рассказывать о своих методах и взглядах, вел самостоятельный прием. Это вызвало ряд проблем, поэтому из клиники меня уволили. В какой-то момент мне даже грозило отчисление.

Государственный экзамен тоже прошел непросто. Накопленное к этому моменту напряжение между мной и руководством привело к тому, что мне поставили двойку, несмотря на

полноценный ответ. Казалось, что все вокруг оборачивается против меня, но я не привык отступать или отчаиваться. Я подал апелляцию. К сожалению, спустя несколько заседаний решение деканата не изменилось, выход был один – пересдать экзамен через год. Я, конечно, расстроился, но руки не опустил. Как ни странно, после того как стало ясно, что в этом году я не получу диплом эндокринолога, мне предложили вернуться на работу в ту же клинику. Разумеется, я отказался и отправился в свободное плавание.

В тот момент я уже активно готовил почву для реализации собственного большого проекта. Поэтому работы хватало. Я продолжил консультировать с дипломом терапевта и ждал пересдачу. Я предполагал, что меня ожидает. Хочу отметить, что очень благодарен всем, кто верил в меня и поддержал в тот непростой период.

На пересдаче мне пришлось отвечать перед пятью профессорами. Я ответил на все вопросы, и они решили посоветоваться. Мнения кардинально разошлись: поставить «отлично» либо вовсе не засчитать экзамен. Кое-как им удалось найти компромисс – я получил тройку. В этот раз цель была достигнута, пусть и не совсем так, как хотелось изначально.

Уже во время учебы в ординатуре мне неоднократно поступали предложения об инвестировании, но ни с кем из инвесторов мы не сходились во взглядах. Я искал партнера, а не начальника. Многие предлагали стать лицом клиники, но при этом быть не более чем наемным сотрудником. Иными словами, в любой момент мне могли указать на дверь. Естественно, я отказывался.

Ближе к концу первого года ординатуры ко мне обратился пациент, которому я смог помочь. Он, довольный лечением, сказал, что готов инвестировать в клинику, и предложил мне стать ее соучредителем. Я уже имел четкое понимание, что хочу развивать целую экосистему, так как просто открыть частную клинику недостаточно. Мне было важно, чтобы я на каждом этапе мог все проконтролировать – начиная с лабораторных анализов и заканчивая производством БАДов, реабилитационными центрами, собственным трекером здоровья и пр. Чтобы пациент, обратившись однажды, захотел остаться с нами навсегда. Чтобы мы занимались менеджментом здоровья. Чтобы у нас было приложение, куда человек мог бы написать, и мы решили бы его проблему.

Клинику мы строили почти полтора года. Я получил бесценный опыт в предпринимательстве, с учетом которого теперь создаю свое дело. Пока шла стройка, я собрал небольшую команду и начал активнее развивать блог. Он стал постепенно расти.

Наконец удалось открыть клинику. Первые полгода пациентов было немного, плюс ко всему на дворе стояла осень 2022-го года, мобилизация и все вытекающие из нее события.

В ноябре-декабре того же года на канале GoV Channel вышел видеоподкаст со мной, который ко времени написания книги набрал более 9 миллионов просмотров. С момента выхода ролика начался наплыв пациентов. От желающих не было отбоя. Я старался помочь абсолютно всем: с января по апрель работал шесть дней в неделю и принимал по 20–24 человека в день, то есть около 400–440 пациентов в месяц. Несмотря на то, что дела клиники пошли в гору, мое психологическое состояние неуклонно скатывалось вниз. В марте я почувствовал, что попросту не хочу идти на работу. В апреле меня накрыло сильнейшее профессиональное выгорание. Приходилось переступать через себя и вести назначенные приемы.

Мы с коллегами созвали совещание, и я сообщил, что так больше продолжаться не может. В мае я улетел в отпуск, после чего нужно было что-то менять. Количество приемов сократилось в два раза – до десяти консультаций в день. Запись была на все лето вперед. Но я все еще был эмоционально истощен и ничего не хотел делать. В голове зрело осознание, что что-то явно идет не так.

В январе 2023 года на консультацию пришел пациент, узнавший обо мне из ролика на YouTube. Он рассказал, что занимается производством БАДов, и предложил как-нибудь обсудить мои идеи. Мужчина вернулся через три месяца, довольный лечением: энергии появилось

столько, что он каждый месяц открывал новый бизнес и уже не знал, куда все это девать. Предложил сотрудничество. Я предупредил, что у меня есть партнеры-соучредители и у них за спиной делать я ничего не буду: нам нужно встретиться всем вместе, обсудить возможное взаимодействие.

Встреча состоялась в августе. Было принято решение продолжать развивать клинику с прежними партнерами, а ко всем остальным продуктам: обучение, приложение, БАДы – присоединится новый инвестор. Это должно было ускорить развитие экосистемы. К тому моменту мой аккаунт в Инстаграме¹ набрал около 200 тысяч подписчиков. Запись в клинику шла активно, все было отлично. Мы хотели запускать обучающий курс, но, к сожалению, в октябре 2023 года сотрудничество с прежними соучредителями прекратилось, и я потерял свой аккаунт. Однако это был сильный старт для меня, за что я благодарен.

Я не собирался опускать руки. Начали все с нуля – и уже через месяц на мою новую страницу вернулись 50 тысяч подписчиков. Я осознал, что главное в моей работе – это люди, и нужно их обучать и создавать комфортные условия. Без единомышленников ничего не получится. Мы с моей командой медленно, но верно движемся в нужном направлении. Моя задача – продвигать медицинские знания в массы. В 2024-2025 году я планирую защитить кандидатскую и в дальнейшем основать собственную ординатуру с прикреплением к нашей клинике. Очень бы хотелось, чтобы трудоустройство хороших специалистов решалось прямо на уровне университета.

Как мы понимаем, не существует волшебной пилюли, способной навсегда излечить нас от всех болезней. Человеку приходится менять свой образ жизни, а это сложно и долго. Опыт работы в частных клиниках научил меня, что мы совершенно не ценим вещей, которые достаются нам даром или слишком легко. Чем дороже консультация у врача, тем тщательнее пациент следует плану лечения и тем сильнее нацелен на результат.

¹ Деятельность организации запрещена на территории РФ.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.