

# Врач рассказала, на какие заболевания указывает хроническая усталость

23.01.2025



Врач-эндокринолог Екатерина Иванникова раскрыла секрет, о каких заболеваниях может сигнализировать хроническая усталость. Информацией эксперт поделилась в беседе с «Газетой.Ru».

Специалист считает, что это состояние порой указывает на проблемы с щитовидной железой или сахарный диабет.

«Если психотерапевт, психолог или невролог не нашли патологию в своей области, рекомендуется обратиться в штатном порядке к эндокринологу для исключения заболеваний щитовидной железы. Для этого достаточно сдать кровь для определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ), который позволит оценить, насколько функция щитовидной железы изменена. Есть ряд симптомов у так называемого гипотиреоза – снижения функции щитовидной железы, куда в том числе входят и состояние усталости, плаксивости, какого-то депрессивного настроя», – пояснила врач.

По мнению эксперта, также необходим контроль уровня гликированного гемоглобина, или «сахара», в крови за последние 3 месяца особенно это касается лиц с избыточной массой тела и увеличением объема талии до 94 см у мужчин и 80 сантиметров у женщин.

Эндокринолог подчеркивает, что о хронической усталости можно говорить, когда соблюдены все условия режима дня, так называемого «труда и отдыха», то есть человек ложится спать в районе 23:00, не перетруждается, добавляет прогулки, соблюдает правильный рацион питания.

Ранее [ученые назвали напиток, полезный при болезнях почек](#)

Андрей Иванов