

**ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О СВОЕЙ**

**ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ?**

Диалог между пациентом и врачом очень важен. Если коммуникация настроена правильно, то пациенты и врачи могут открыто и честно общаться и достичь согласия по лечению и уходу<sup>1</sup>. Исследования показали, что налаженный диалог между врачом и пациентом улучшает результаты лечения<sup>1,2</sup>.

**Используйте дневник самочувствия для отслеживания своих симптомов.  
Обязательно покажите его своему лечащему врачу на следующем приеме.**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕДНЕГО ТЕСТА НА ТТГ:**

Дата: \_\_\_\_\_ Результат: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИЕМА**

(заполните со своим лечащим врачом)

Схема лечения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# ЧЕК-ЛИСТ СИМПТОМОВ<sup>3</sup>



Грусть, перепады настроения и депрессия



Мышечная и суставная боль



Нарушение менструального цикла и/или проблемы с фертильностью



Усталость



Набор веса несмотря на контроль образа жизни



Тонкие и ломкие волосы или ногти и/или сухая шелушащаяся кожа



Запоры

## ДНЕВНИК САМОЧУВСТВИЯ

Понедельник

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Вторник

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Среда

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Четверг

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Пятница

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Суббота

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

Воскресение

Самочувствие



Уровень активности



Симптомы .....

.....  
.....  
.....

Другие проблемы со здоровьем .....

.....  
.....  
.....

1. Doctor-Patient Communication: A Review. Ochsner J. 2010 Spring; 10(1): 38-43.

2. Patient satisfaction and quality of life in hypothyroidism: An online survey by the British Thyroid Foundation. 2021. Clinical Endocrinology. 94(3):513-520

3. Thyroid UK. Signs & Symptoms of Hypothyroidism. Available at: <https://thyroiduk.org/if-you-are-undiagnosed/hypothyroid-signs-and-symptoms/>.