**Одяг-діагностик**



Виявляється, по одягу можна не тільки зустрічати, але й ставити діагноз. Особливо наочно це видно при перекосі таза, остеопорозі і гіпотірозі.

Подивіться уважно на ваше взуття, і ви помітите, як у багатьох несиметрично стоптані підошви. Багато хто скаже, що це особливості ходи. Однак і неправильна хода виробляється внаслідок деяких захворювань.

Перш за все, несиметрично стоптане взуття розповість про перекоси таза. У нормі тазові кістки рухливі відносно крижів. Але, наприклад, плоскостопість може призвести до того, що одна половинка тазу перестане обертатися щодо крижового зчленування, а буде фіксуватися в більш високому положенні. Таке становище і викличе перекіс таза, ноги стануть різної довжини, і взуття нерівномірно стоптуються.

Наслідком перекосу тазу може стати біль у коліні, так як саме воно перевантажується при ходьбі. А з часом може розвинутися функціональний сколіоз.

Як з'ясувати, чи є у вас перекіс таза? Для цього подивіться на себе у велике дзеркало, попередньо залишившись в одній нижній білизні. Подивіться уважно на вигини талії - якщо з одного боку вигин більш виражений, ніж з іншого, то перекіс таза в наявності.

Ще один спосіб самодіагностики — прикладіть лінійку до виступаючих кісток тазу: спочатку на виступи ззаду, потім спереду. При перекосі таза один край лінійки буде знаходитися значно вище.

Якщо ви виявили у себе таку проблему, то не турбуйтеся сильно. Зверніться за допомогою до кваліфікованого мануального терапевта, який за 5–6 процедур позбавить вас від перекосу тазу.

По одягу ви можете розпізнати і остеопороз. На це вкаже зменшення росту, яке ви помітите по зміні довжини пальто або плаща, які раптом стануть вам довгі. Зменшення росту — явна ознака запущеного остеопорозу. При цій недузі поперекові хребці стають пористими і просідають. При ураженні остеопорозом 2, 3, 4 і навіть 10 хребців ріст може зменшитися на 2–4 см.

Якщо ви помітили, що стали зменшуватися в рості, поспішіть зробити денситометрію, яка дозволить з високою точністю визначити щільність кісткової тканини. Корисно при остеопорозі вживати бісфосфонати, що сприяють збільшенню щільності кісткової тканини.

Часто помічаєте слід від гумки шкарпеток на ногах? Думаєте, що занадто туга гумка? В дійсності це може бути ознакою гіпотиреозу. При цій недузі, що характеризується зниженням функції щитовидної залози, головним симптомом виступають набряки ніг. Набряки викликає неправильне співвідношення в підшкірно-жировій тканині рідини, жиру і колагену.

Гіпотиреоз викликає дефіцит гормонів щитовидної залози, активне виділення тиреотропного гормону, який намагається відновити роботу щитовидки. Однак щитовидна залоза настільки збільшена в обсязі, що не може виробляти гормони. Результатом стає накопичення рідини в підшкірно-жировій тканині і виникнення набряків.

Якщо ви помітили, що набряки доволі часті у вас, в першу чергу обстежте стан щитовидної залози, здайте **аналіз крові** на тиреотропний гормон і, врешті-решт, вам необхідна **консультація лікаря**, який призначить вам оптимальне **лікування**.