

«ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

Щитовидная железа самая большая в эндокринной системе человека. Основной функцией щитовидной железы является выработка тиреоидных гормонов. Гормоны щитовидной железы стимулируют обмен веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

Наши умственные способности, сон и аппетит, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других внутренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы.

Щитовидная железа имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу от гортани. Она состоит из двух долей, соединяющихся перешейком. Щитовидная железа играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, называемые Т-клетками, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Щитовидная железа старается не афишировать свои недостатки. Часто симптомы, которые показывают нарушения в ее работе такие же, как и при других заболеваниях. Зачастую люди жалуются на повышенную утомляемость, слабость, бессонницу, головные боли, понижение работоспособности, раздражительность и даже депрессию, объясняя их усталостью. Они даже не догадываются, что дело в щитовидной железе.

Заболеваний щитовидной железы немало, но практически все они, в зависимости от особенностей ее изменения, могут быть разделены на три группы:

1. Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов, и в этом случае речь идет о тиреотоксикозе.

Симптомами тиреотоксикоза являются:

- повышенная температура тела;
 - снижение массы тела при обычном или повышенном аппетите;
 - учащенное сердцебиение, иногда и с нарушениями ритма;
 - нарушения сна;
 - чрезмерная и постоянная потливость;
 - раздражительность и вспыльчивость.
2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотериоз. Зачастую гипотериоз протекает под маской других болезней.

Тем не менее, при недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

- снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
- слабость и утомляемость;
- депрессия;
- быстрая прибавка в весе;
- зябкость, отечность;
- сухость кожи, тусклость и ломкость волос.

У женщин, кроме того, гипотериоз может вызвать нарушения менструального цикла и стать причиной ранней менопаузы.



3. Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железой, но при этом наблюдаются морфологические изменения ее структуры (образование зоба, узлов, гиперплазия и т.д.).

Если Вы отметили у себя некоторые из этих симптомов, то возможно у Вас имеются проблемы со щитовидной железой, обратитесь на прием к участковому терапевту, который при необходимости направит Вас на консультацию к врачу-эндокринологу.

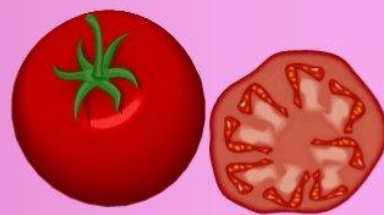
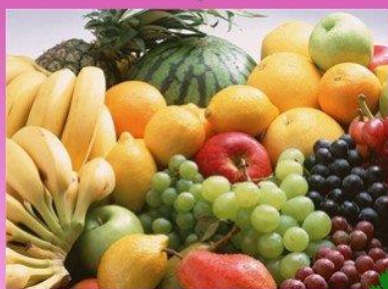
Не занимайтесь самолечением. Врачам-эндокринологам довольно часто приходится сталкиваться с заболеваниями щитовидной железы, которые без надлежащего лечения могут привести к печальным последствиям.

Очень многие считают, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять много йодсодержащих продуктов, но это не всегда так. Не забывайте, что некоторые заболевания железы возникают именно из-за избытка йода, и тогда его как раз надо ограничить.

Если же говорить о заболеваниях, связанных с недостатком йода, то можно сказать, что для щитовидки хороши любые морепродукты — морская капуста, морская рыба, креветки и т.д. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры и др.

Профилактика йододефицитных заболеваний:

■ Употреблять продукты, содержащие йод



Но все хорошо в меру, питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы.

Профилактика заболеваний щитовидной железы.

Самая лучшая профилактика заболеваний щитовидной железы – это здоровый образ жизни, который обязательно должен включать в себя:

- полноценное питание, в которое должны входить йодсодержащие продукты;
- отказ от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, которые приводят к интоксикации организма и началу патологических процессов;

- избегание стрессовых ситуаций и чрезмерных физических нагрузок;
- полноценный сон не менее 7 часов, который благоприятно влияет на общее эмоциональное состояние человека.

Такой подход к организации обычной повседневной жизни позволит вам предупредить множество распространённых на сегодня заболеваний, в том числе и заболевания щитовидной железы.

Правильная и своевременная профилактика – залог хорошего состояния здоровья и благополучия!