

Как сохранить здоровой щитовидную железу?

Ежегодно 25 мая празднуется Всемирный день щитовидной железы. О том, как сохранить здоровье щитовидной железы, на какие «красные флажки» при ее патологии стоит обратить внимание, нам расскажет врач-эндокринолог Аксубаевской ЦРБ Бигильдина Фессалия Рустамовна.

90% всех заболеваний щитовидной железы связаны с дефицитом йода. Предупредить их довольно просто- нужно лишь обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимое количество йода. Передозировка и нехватка йода одинаково негативно сказывается на работе эндокринной системы.

Ежедневная потребность организма человека в йоде - от 90 до 200 мкг, для детей в возрасте от 1 года до 6 лет – 90 мкг, для детей в возрасте от 7 до 12 лет – 120 мкг, для детей старше 12 лет – 150 мкг, а для беременных и кормящих женщин – 200 мкг.

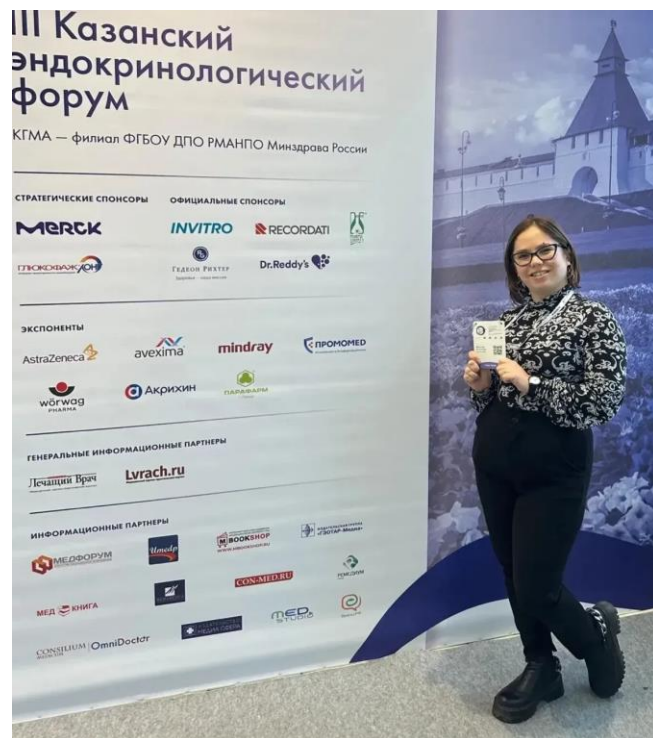
Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры у эндокринолога – вот 5 основных составляющих здоровья щитовидной железы.

Виды заболеваний щитовидной железы

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;
 - нарушение репродуктивной функции.
2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотиреоз. Зачастую гипотиреоз протекает скрытно, 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;
 - нарушение репродуктивной функции.
3. Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железы, но при этом наблюдаются морфологические изменения ее структуры (образование зоба, узлов, гиперплазия и т.д.).

При появлении подобных симптомов требуется безотлагательная консультация врача-эндокринолога!

Группы риска: нужно регулярно контролировать состояние щитовидной железы, если:

- кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
- по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды — электромагнитное, рентгеновское и т.д.);
- проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;
- возраст свыше 50 лет.

Профилактика заболеваний щитовидной железы:

ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту, рыбу, рыбий жир).

Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры.

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 (селен, цинк, магний) и обязательно белок.

Хорошо – исключить из рациона жирные блюда, копчености.

Хорошо- увеличить физическую активность, отказаться от потребления табака, вейпов, никотинсодержащей продукции.

Стресс негативно влияет на работу всех органов и систем организма, включая щитовидную железу. Хронический стресс может привести к нарушению выработки гормонов щитовидной железы, вызывая различные симптомы, такие как усталость, раздражительность, проблемы со сном и увеличение массы тела. Поэтому важно научиться управлять уровнем стресса, используя методы релаксации, медитации, дыхательные упражнения и другие техники снижения напряжения.

Забота о здоровье щитовидной железы важна для поддержания общего здоровья и благополучия. Соблюдение рекомендаций по профилактике заболеваний эндокринной системы позволит избежать серьезных последствий и сохранить качество жизни.

Будьте здоровы! Берегите себя и здоровье своих близких!