



**С 16 сентября по 25
сентября
проходит городской
декадник
на тему: «Профилактика
заболеваний щитовидной
железы».**

**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ**

Памятка для населения

Профилактика заболеваний щитовидной железы – одна из насущных проблем современной медицины. С одной стороны, она достаточно проста, не требует специальных знаний и значительных финансовых вложений. С другой – очень большое количество взрослых людей игнорируют ее. Профилактические меры, направленные на предотвращение заболеваний щитовидной железы, можно разделить на две группы – первичные и вторичные.

Первичные меры профилактики – это те меры, цель которых – предотвратить появление заболевания. По сути, она сводится к восполнению дефицита йода в организме.

Вторичные профилактические меры предпринимаются тогда, когда патология уже диагностирована. Их основная задача – предупредить развитие осложнений.

Неспецифическая профилактика

Это, пожалуй, самый простой и доступный метод избежать заболеваний щитовидной железы.

1. Следить за режимом дня. Уделять достаточно времени для сна. Для взрослых мужчин и женщин он должен длиться не меньше 8 часов, для детей – 9-10 часов. Помните, что важно также качество сна.
2. Проводить достаточно времени на свежем воздухе.
3. Устранить дефицит двигательной активности – ходить пешком, заниматься спортом, отдавать предпочтение активным видам отдыха.
4. Научиться противостоять психоэмоциональным нагрузкам – стрессы являются сильнейшими провокаторами заболеваний щитовидной железы.
5. Больше отдыхать.

Питание

Основной путь попадания йода в организм – алиментарный. По данным Всемирной организации здравоохранения, рекомендуемая суточная норма йода для детей составляет от 50 мкг, для взрослых мужчин и женщин – 150 мкг. Для беременных и кормящих мам этот показатель увеличивается до 200 мкг. **Основной метод профилактики заболеваний щитовидной железы – достаточное употребление йода с пищей.**

Больше всего йода содержат морепродукты: кальмары; креветки; мидии; рыба; водоросли; рыбий жир.

Из овощей этим минералом богаты чеснок, лук, соя, спаржа, шпинат, тыква. Яичный желток и икра содержат все элементы, которые необходимы для роста и развития зародыша, в том числе и йод. Каши из гречневых круп также будут весьма полезны. Из фруктов хорошим источником йода будет курага, хурма, инжир. Не следует забывать о грецких орехах.

Отдельного внимания заслуживает употребление йодированной соли. Доказано, что среди людей, употребляющих этот продукт регулярно, болезни щитовидной железы

встречаются значительно реже. Для хорошего эффекта нужно выбрать соль, обогащенную йодатом калия. Он более устойчив к условиям внешней среды и термической обработке.

Медикаменты

Из медикаментозных препаратов в нашей стране чаще всего применяются Йодомарин, Йодактив, Йодбаланс. Они служат дополнительными источниками йода в условиях его дефицита, благодаря чему создаются условия для работы щитовидной железы. Кроме йодсодержащих средств, целесообразно принимать комплексные витаминные препараты. Они положительно влияют на общее состояние здоровья, повышают иммунитет и устойчивость к неблагоприятным факторам воздействия.

Заболевания щитовидной железы, которые диагностируются у взрослых мужчин и женщин, имеют относительно благоприятный прогноз для жизни и здоровья пациента. У детей ситуация обстоит серьезнее. Недостаточное количество гормонов щитовидки крайне негативно сказывается на интеллектуальном развитии малыша.

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