Профилактика и лечение щитовидной железы

Щитовидная железа - в народе ее называют щитовидка - является важным эндокринным органом. Если еще не так давно, по сути, единственным средством профилактики заболеваний щитовидной железы была йодированная соль. По распространенности болезни щитовидной железы среди эндокринопатий занимают абсолютно доминирующее место. Основа профилактики - своевременное лечение заболеваний щитовидной железы, своевременное и систематическое прохождение профилактических осмотров, особенно если вы относитесь к группе риска. Профилактикой зоба является потребление в пищу достаточного количества продуктов богатых йодом, физическая активность, отказ от табакокурения и других вредных привычек. В статье рассказывается о причинах развития, диагностических процедурах, традиционных и нетрадиционных подходах к лечению и профилактике заболеваний щитовидной железы.

Щитовидная железа - также её называют обыватели "щитовидка" - является чуть ли не главным эндокринным органом. Она выделяет два основных гормона в организме - тироксин и трийодтиронин, они контролируют работу центральной нервной системы, сердца, мышц, внутренних органов, состояние кожи и волос.

 Факторы риска заболевания щитовидной железы:

 • регион с пониженным содержанием йода в грунтовых водах;

 • экологически неблагополучные места (крупные города, промышленные зоны);

 • стресс;

 • злоупотребление загаром;

 • недостаток морепродуктов, зелени, овощей и фруктов в ежедневном рационе.

Виды заболеваний щитовидной железы:

Расстройство производства гормонов щитовидной железой

Если уровень гормона снижен - это гипотериоз

Если уровень гормона завышен - это гипертериоз.

Увеличение размеров железы (диффузный зоб, зоб с узлами или без узлов), а также появление внутри железы различных уплотнений, капсул и т.д.

Симптомы заболевания щитовидной железы:

 • Признаки гипертериоза: раздражительность, вспыльчивость, тахикардия, усиленная работа кишечника (диарея), сильное похудение, увеличение глазных яблок, потливость.

 • Признаки гипотериоза: увеличение веса, одутловатость лица, сухость и холодность кожи, запоры, утомляемость, поседение волос.

 • Зоб: увеличение размеров щитовидной железы

Профилактика заболеваний щитовидной железы:

Щитовидная железа лечение и профилактикаВ профилактике важное значение имеет образ жизни: регулярное занятие спортом (плавание, йога), интересная не изнуряющая работа с приятным психологическим климатом в коллективе. Использование йодированной соли особенно в местности, где мало йода в грунтовых водах. Большое значение имеет рацион питания:

Можно и нужно:

 кисломолочные продукты (1-2 стакана в день), морская капуста и другие водоросли (2-3 раза в неделю), орехи всех видов (кроме арахиса), семечки, сухофрукты, лимоны, овощи, зелень, напитки шиповника, боярышника, зеленый чай, продукты пчеловодства, хлеб грубого помола;

Нельзя:

 сахар и сахасодержащие сладости, маргарин, чипсы, алкоголь, маринады, консервы, кетчуп, горчица, соусы всех видов, фастфуды, тушенка, супы в порошках.

Лечение щитовидной железы

При правильном диагнозе и правильном лечении можно работу железы стабилизировать и полностью устранить недомогание.

 Терапия щитовидной железы должна быть систематической и комплексной, поскольку она при своих нарушениях затрагивает и другие системы организма.

 Основным принципом лечения гипотериоза прием недостающих гормонов, чаще всего это L-тероксин в виде таблеток, применять который начинают с малых доз, постепенно наращивая в зависимости от пола, возраста и состояния пациента. Во время лечения следует контролировать изменения в состоянии здоровья, проводя гормональные анализы два раза в год и диагностику УЗИ один раз в год.

 Терапия повышенной активности железы (гипертериоз) значительно сложнее, она более трудоемкая. Применяется терапия 3 разных видов:

Лекарственная терапия - прием медикаментов, чаще всего это мерказалил (тормозит секрецию щитовидной железы и ослабляет в ней негативные аутоиммунные процессы). Лечение длится около двух лет с последующим наблюдением у врача под контролем гормональных анализов и УЗИ.

Радиоизотопная терапия.

Терапия проводится радиоактивным йодом, который способствует подавлению гормональной секреции в железе.

Хирургическое вмешательство целесообразно только при точно установленной онкологической опасности перерождения тканей железы, что бывает весьма редко. А также при диффузном токсическом зобе тяжелой степени. В этом случае может быть удален или участок железы или вся железа целиком.

 Эти методы могут применяться отдельно, а иногда в комплексе, Негативной стороной двух последних методов является вероятность перехода гипертериоза в гипотериоз, что требует в дальнейшем (часто пожизненно) проведения замещающей гормональной терапии и приема соответствующих лекарств.