

## **С 22 по 28 мая проходит неделя профилактики заболеваний эндокринной системы, в честь всемирного дня щитовидной железы 25 мая.**

Эндокринная система — это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны – вещества, которые контролируют многие жизненно важные функции организма.

Щитовидная железа это один из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма. Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

В 2008 году Европейская тиреоидологическая ассоциация учредила Всемирный день щитовидной железы, который отмечается ежегодно 25 мая. Это связано с тем, что заболевания щитовидной железы встречаются очень часто!

Различными заболеваниями щитовидной железы страдает не менее 1/3 населения Земного шара. В структуре патологии щитовидной железы лидирующую позицию занимают болезни, связанные с недостаточным поступлением йода в организм. У жителей Тверской области наиболее распространен среди патологии щитовидной железы - эндемический зоб.

### **Факторы риска развития заболеваний щитовидной железы**

- опухоли тканей железы;
- кисты;
- инфекционные заболевания;
- наследственность;
- хронические заболевания других органов и систем;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- хирургические вмешательства и прием ряда препаратов.

### **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. При недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

- быстрая прибавка в весе;
- снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
- зябкость, отечность;
- депрессия;
- слабость и утомляемость;
- 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.).

Конечно, появление одного из этих симптомов не может означать заболевания щитовидной железы. Но, если заметите у себя несколько показателей из перечисленных выше - обратитесь к эндокринологу.

Так как тиреоидные гормоны это йодированные производные аминокислоты тирозина, то для здоровой функции щитовидной железы необходимо наличие йода в организме.

Дефицит йода - причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

Содержание йода во фруктах и овощах зависит от состава почв, которые чаще всего бедны этим микроэлементом. И все же небольшое количество йода мы получаем вместе с картофелем, луком, яблоками. К продуктам, которые специально обогащают йодом, относятся пищевая йодированная соль, молоко и молочные продукты (йогурт и сыр), продукты из зерна (хлеб и крупы).

Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддержать и другими приемами. Надо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.

На сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев – предотвратимо!

С уважением, Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области

Ежедневная потребность в йоде составляет  
в среднем 150-200 мкг

## Последствия дефицита йода



### у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



### у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития



### у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.



### во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

**Миф:** морская соль в разы полезнее, чем йодированная



**Правда:** в процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается

**Миф:** йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов



**Правда:** сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли

**Миф:** компенсировать йодный дефицит можно, употребляя ежедневно свежую морскую рыбу и морепродукты



**Правда:** можно, употребляя, например, две устрицы в день. Йодированная соль – лучшая альтернатива дорогостоящей рыбе и морепродуктам

**Миф:** йодированная соль дороже поваренной



**Правда:** разница в цене составляет около двух рублей (цена за упаковку).

**Миф:** йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной



**Правда:** йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной