С 22 мая по 28 мая будет проходить Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)

        Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.

       К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

       Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.

       Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.

 Всемирный День Щитовидной Железы отмечается ежегодно 25 мая. Он был учрежден по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации (European Thyroid Association, ETA) в 2008 году.

Цель этого дня- привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с заболеваниями щитовидной железы, информировать всех и каждого о способах ранней профилактики, диагностики и медицинской помощи в этой сфере. Для этого проводятся просветительские лекции, конференции, семинары. В средствах массовой информации транслируются программы о болезнях щитовидной железы и об успехах в лечении.

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и синтезирует ряд важных гормонов. Гормоны щитовидной железы (тиреоидные гормоны) стимулируют обмен веществ, поддерживают работу головного мозга, сердца и мышц, а также работу опорно-двигательного аппарата, репродуктивной и иммунной систем. Поэтому заболевания щитовидной железы влекут за собой сбои в жизнедеятельности всего организма. Практически все патологии щитовидной железы начинаются незаметно и долгое время протекают без всяких симптомов.

На что надо обратить внимание, чтобы вовремя обратиться к врачу?

Тревожные симптомы:

         мышечная и суставная боль, воспаление сухожилий (тендинит)

         дискомфорт, утолщение в переднем отделе шеи, зоб

         выпадение волос

         запоры, диарея, раздражение кишечника

         нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью

         семейная история заболеваний щитовидной железы или аутоиммунных заболеваний

         депрессивность и тревожность

         изменения в весе (набор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности

         высокая утомляемость

         учащенный пульс и сердцебиение

         дрожь в руках, потливость

         частые головокружения и приступы слабости

         чувство жара или зябкости.

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!













