Всемирный день щитовидной железы. Этот орган располагается на передней поверхности шеи и синтезирует ряд важных гормонов.

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.

В этой связи текущую неделю решено посвятить эндокринным заболеваниям. В последние годы их частота растет. Это касается и болезней щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.

Отметим, заболевания щитовидной железы находятся на втором месте после сахарного диабета среди эндокринологических нарушений. Они встречаются у 30% населения планеты. При этом женщины болеют в 10 раз чаще.

К основным факторам риска эндокринных нарушений относятся:

- опухоли тканей железы;

- кисты;

- инфекционные заболевания;

- наследственность;

- хронические заболевания других органов и систем;

- сердечно-сосудистая недостаточность;

- хирургические вмешательства и прием ряда препаратов.

Вероятные симптомы:

- мышечные боли и судороги

- выпуклость на шее

- утомляемость, раздражительность

- изменение частоты сердцебиения

- плохая регуляция температуры

- резкое увеличение или снижение веса

- сухость кожи и ломкость ногтей

- расстройства пищеварения

- высокая утомляемость

-депрессивность и тревожность

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.

Профилактика:

Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы. Человеку в соответствии с потребностями организма рекомендуется потреблять – 150-200 микрограмм в сутки. Это 4-5 грамм йодированной соли.

Источниками йода также 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 вредных привычек, сбалансированно питаться, учиться справляться со стрессами.

