

Привычки и щитовидная железа



Щитовидную железу не случайно называют «главным дирижером» работы организма, ведь она отвечает за многие процессы, в том числе и обмен веществ. Любые сбои в ее работе, выработка избыточного либо недостаточного количества тиреоидных гормонов приводит к самым разным неприятным последствиям, начиная с резкой смены настроения и заканчивая ухудшением состояния кожи, волос и ногтей. Какие привычки влияют на работу этого внутреннего органа и как их изменить, чтобы улучшить свое здоровье?

Курение

Одной из самых распространенных вредных привычек является курение. Мы привыкли думать, что оно наносит вред лишь органам дыхания, но в ходе многочисленных исследований было установлено, что негативное влияние табака и его производных испытывает и щитовидная железа. Свою концентрацию увеличивают тиреоидные гормоны, что в конечном итоге ведет к развитию гипертиреоза, но это еще не все. Доказано, что курение может быть повинно в формировании многих аутоиммунных заболеваний, а также мультинодулярного зоба, особенно если человек проживает в районе с дефицитом йода. Все дело в том, что токсины сигаретного дыма накапливаются в организме, замедляя усвоение йода, а вместе с этим и нарушая работу щитовидки.

Злоупотребление кофеинсодержащими напитками

В свое время кофе пережил массу нападков со стороны ученых и врачей, но в последствии был реабилитирован. Сегодня о пользе кофе для организма знают все, особенно работники умственного труда, которым он помогает взбодриться, улучшить концентрацию внимания и память. Однако, как и в случае со многими другими продуктами, польза или вред кофе во многом определяется его количеством, поступающим в организм. Чашечка ароматного крепкого напитка является идеальным началом дня, а вот все последующие, особенно если их бесчисленное множество, уже дают обратный эффект.

Главным действующим веществом напитка является кофеин, известный своей способностью повышать в организме уровень гормона стресса кортизола. Его переизбыток негативно сказывается на функции щитовидной железы,

замедляя обмен веществ. Споры о том, какова допустимая дневная норма для взрослого человека, не утихают до сих пор. Специалисты называют цифры от двух до шести чашек в день, а привычка употреблять напиток сверх этого лимита приносит организму один только вред. Кроме того, следует учесть и кофеинсодержащее питание, например, шоколад.

Какое влияние на гормоны щитовидной железы оказывает алкоголь?

Еще одна не самая полезная привычка, способная внести свою негативную лепту в работу щитовидной железы. Алкоголь выступает третьим по величине фактором риска развития различных заболеваний и инвалидности во всем мире. Все дело в том, что щитовидная железа очень сильно зависима от всех химических веществ, поэтому она так остро реагирует на производные алкоголя, начиная избыточно вырабатывать тиреоидные гормоны или подавляя их синтез. Сбой в работе щитовидки негативно отражается на вегетативной нервной системе с появлением тахикардии, тремора конечностей, перепадов настроения, расстройств кишечника и др.

С особой осторожностью следует употреблять алкоголь тем лицам, у которых уже диагностированы какие-либо заболевания щитовидной железы. При некоторых патологиях в организме замедляется синтез алкогольдегидрогеназы — фермента, ответственного за переработку этанола. В результате человек может ощущать более сильное и быстрое опьянение, чем обычно.

Стресс как причина проблем с щитовидной железой

Быстрый темп современной жизни с его постоянными стрессами и нервным напряжением во многом стал причиной появления привычки постоянно беспокоиться и переживать. Нарушение психоэмоционального фона чревато не только потерей аппетита, бессонницей и апатией, но и более серьезными проблемами, в частности, сбоями в работе щитовидной железы. Она также может вырабатывать как слишком много, так и слишком мало гормонов, все больше и больше загоняя человека в состояние постоянной тревоги. В итоге это приводит к развитию посттравматического стрессового расстройства, существенно ухудшающего качество жизни человека и требующего помощи специалиста.

Недостаток сна и напряженная работа только ухудшают состояние человека, поэтому так важно уметь справляться с последствиями стресса, расслабляться и отдыхать, искать другие способы для коррекции психоэмоционального напряжения, например, хобби, спорт, медитация и др. Все эти советы помогут сохранить здоровье щитовидной железы, ну а если появились какие-либо неприятные симптомы, то лучше не затягивать с обращением к врачу-эндокринологу.

Информацию подготовила Чекан И.Н., заведующий эндокринологическим отделением УЗ «Гродненский ОЭД»