

Щитовидная железа: профилактика заболеваний

Жителям как крупных, так и не очень больших городов ежедневно приходится сталкиваться с



с различными факторами, раздражающими их организм. Одним из наиболее уязвимых органов является щитовидная железа. В основном, болезнями этого важного эндокринного органа страдают женщины и дети.

Щитовидная железа -

небольшой орган, но выполняет в организме очень важную функцию. Нарушение ее деятельности может стать причиной самых разных проблем - от появления лишнего веса до развития сердечно-сосудистых заболеваний. Как вовремя распознать симптомы заболеваний щитовидной железы и предупредить развитие осложнений?

Щитовидная железа расположена у основания шеи и по форме напоминает крылья бабочки. Вес ее у здорового взрослого человека не должен превышать 35 г. Однако, невзирая на такие скромные размеры, задачи перед щитовидной железой стоят поистине гигантские. Вырабатываемые ею гормоны принимают участие во всех жизненно важных процессах организма. Гормоны отвечают за интенсивность обмена веществ, рост и формирование организма, физическую и умственную работоспособность, качество костей, кожи, зубов.

Факторы, негативно влияющие на щитовидную железу:

- 1. Генетический.** Большой процент женщин могут предугадать судьбу своей щитовидной железы, если кто-то по женской линии имел проблемы с ней.
- 2. Пол.** Учеными доказано, что женщины страдают от болезней щитовидной железы в несколько раз чаще.
- 3. Возраст.** У людей свыше 50 лет риск повышается много раз.
- 4. Курение.** Вещества, содержащиеся в табаке, замедляют работу железы.
- 5. Беременность.**
- 6. Передозировка/Нехватка йода.**
- 7. Стресс.** Доказано, что по статистике люди, подвергающиеся стрессу чаще страдают от проблем с "щитовидкой".

Вышеперечисленные факторы необходимо знать каждому человеку, который живет в современном урбанизированном городе и непроизвольно подвергается хотя бы одному этому фактору.

Заболевания щитовидной железы: гипотиреоз

Когда уровень гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, снижается, происходит замедление всех жизненно важных процессов (развивается гипотиреоз). Появляются симптомы, которые люди чаще всего склонны приписывать модному в наше время «синдрому хронической усталости».

Для того, чтобы не пропустить у себя признаки развития этого заболевания щитовидной железы, рекомендуется время от времени

анализировать собственное состояние. О развитии гипотиреоза могут свидетельствовать:

- часто появляющаяся слабость, апатия, резкое ухудшение настроения (вплоть до депрессии);
- ухудшение памяти и снижение работоспособности, появление проблем с концентрацией внимания;
- чувство озноба, плохая переносимость холода;
- увеличение массы тела при плохом аппетите, причем сбросить набранные килограммы, даже соблюдая диету и занимаясь спортом, очень сложно;
- появление отечности лица, рук и ног;
- замедление сердечного ритма (брадикардия);
- ломкость и тусклый цвет ногтей;
- нарушение цикла менструаций, вплоть до полного их прекращения, а во время климакса, наоборот, частые и обильные маточные кровотечения.

При обнаружении у себя подобных признаков следует немедленно обратиться к врачу.

Симптомы гипертиреоза

Гипертиреоз - это еще один вид заболевания щитовидной железы. В этом случае наблюдается обратная ситуация, когда уровень выработки гормонов повышается. Основной причиной развития гипертиреоза считается увеличение размеров щитовидной железы.

Наиболее распространенные симптомы гипертиреоза - это:

- раздражительность и резкие перепады настроения;
- снижение веса при повышенном аппетите;
- гипергидроз, то есть плохая переносимость жары;
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности — тахикардия, аритмия, гипертония;
- головокружения, бессонница, дрожание рук;
- выпадение волос, ломкость ногтей;
- появление проблем со зрением, резь в глазах и слезоточивость, в некоторых случаях - изменение формы и размеров глаз.

Наличие одного, а тем более, нескольких симптомов — повод обратиться к эндокринологу.

Профилактика заболеваний щитовидной железы

Для того, чтобы снизить вероятность заболевания щитовидной железы, рекомендуется соблюдать такие меры профилактики:

- по возможности вместо обычной поваренной употреблять йодированную соль;
- как минимум через день употреблять в пищу продукты питания, содержащие большое количество йода - морскую капусту, рыбу и морепродукты;
- для лучшего усвоения йода в рацион желательно включать хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи, зелень, орехи (кроме арахиса) и семечки;
- не будут лишними зеленый чай и отвар шиповника;

- а вот маринады, консервированные продукты, сахар, маргарин и соусы из рациона лучше исключить.

Здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, правильное питание, защита от прямых солнечных лучей и регулярные профилактические осмотры - вот пять главных составляющих здоровья щитовидной железы. Если уделять ей достаточно внимания, щитовидная железа наверняка ответит взаимностью и будет наилучшим образом снабжать организм гормонами.

*Врач-эндокринолог (заведующий эндокринологическим отделением) УЗ
«Гродненский областной эндокринологический диспансер» И.Н.Чекан.
При подготовке использованы Интернет-ресурсы.*