

20 мая - Всемирный день заболеваний щитовидной железы



Всемирный день
щитовидной железы

В 2009 году Европейская тироидная ассоциация (European Thyroid Association — эта организация занимается изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать **20 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы**.

Наши умственные способности, сон и аппетит, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других внутренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы. Щитовидная железа играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, называемые Т – клетками, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Щитовидная железа старается не афишировать свои недостатки. Часто симптомы, которые показывают нарушения в ее работе такие же, как и при других заболеваниях. Зачастую люди жалуются на повышенную утомляемость, слабость, бессонницу, головные боли, понижение работоспособности, раздражительность и даже депрессию, объясняя их усталостью. Они даже не догадываются, что дело в щитовидной железе.

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.

2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотериоз. Зачастую гипотериоз протекает скрытно, под маской других болезней. Тем не менее, при недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

- снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
- слабость и утомляемость;
- депрессия;
- быстрая прибавка в весе;
- зябкость, отечность;
- сухость кожи, тусклость и ломкость волос.

У женщин, кроме того, гипотериоз может вызвать нарушения менструального цикла и стать причиной ранней менопаузы.

Если Вы отметили у себя некоторые из этих симптомов, то возможно у Вас имеются проблемы со щитовидной железой, обратитесь на прием к участковому терапевту, который при необходимости направит Вас на консультацию к врачу-эндокринологу.

Не занимайтесь самолечением. Врачам-эндокринологам довольно часто приходится сталкиваться с заболеваниями щитовидной железы, которые без надлежащего лечения могут привести к печальным последствиям.

Очень многие считают, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять много йодсодержащих продуктов, но это не всегда так. Не забывайте, что некоторые заболевания железы возникают именно из-за избытка йода, и тогда его как раз надо ограничить.

Если же говорить о заболеваниях, связанных с недостатком йода, то можно сказать, что для щитовидки хороши любые морепродукты — морская капуста, морская рыба и т.д. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры и др.

Питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике,

чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы.

Врач – эндокринолог ГУЗ «ГЦГП» Диковицкий В.Г.

14.05.2018 г.