

**Эндокринные заболевания** - это болезни, связанные с нарушением внутренней секреции желёз, функцией которых является регулирование всех биологических процессов в организме.

К железам эндокринной системы относятся:

- гипофиз;
- эпифиз;
- гипоталамус;
- щитовидная и паращитовидные железы;
- поджелудочная железа;
- надпочечники;
- яички у мужчин;
- яичники у женщин.

Все они вырабатывают секрет (сок), содержащий гормоны, которые выделяются непосредственно в кровь. **Гипофиз** контролирует работу всех эндокринных желёз с помощью активных веществ. **Остальные железы** внутренней секреции участвуют в обмене веществ, регулируют половую функцию и нервную систему. Нарушение их работы несёт за собой тяжёлые последствия. Общих проявлений у данной группы заболеваний нет.



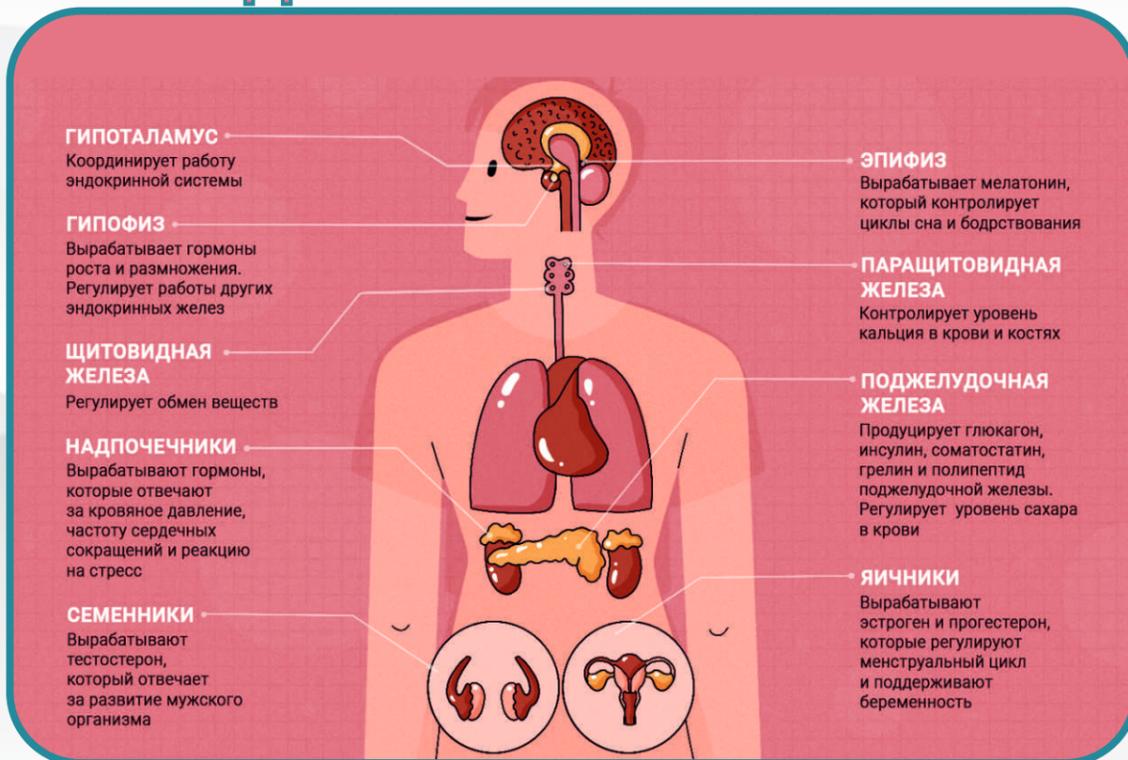
Йоддефицитные заболевания, диабет 2-го типа, ожирение и метаболический синдром - такие проблемы возникают чаще всего при нарушении в работе эндокринных желёз. Между тем, предупредить эти грозные недуги на редкость просто - контроль массы тела и йодированная соль на столе в каждой семье.

Средний уровень потребления йодированной соли в семьях нашей страны составляет 27%. Между тем йодированная соль - дешёвый и легкий способ индивидуальной профилактики йодного дефицита. Важно, чтобы йодированную соль использовали все семьи, считают врачи.

Дефицит йода - один из факторов снижения интеллекта. По словам педиатров, дефицит йода (а также дефицит железа) у беременной женщины может повлиять на интеллект ее ребенка, и восполнить этот «пробел» впоследствии невозможно. Кроме того, педиатры рекомендуют давать подрастающему ребенку каши и молочные продукты с добавлением йода.

Основы многих эндокринных нарушений надо искать в детстве. Так, например, доказано, что частое прикладывание к груди плачущего ребенка формирует впоследствии привычку «заедать» стрессы. Отсюда - лишний вес и другие сопутствующие заболевания.

## ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ



И сахарный диабет, и многие эндокринные заболевания сегодня значительно помолодели. Сегодня каждый должен знать свое артериальное давление, окружность талии, индекс массы тела, уровень сахара крови и холестерина. Это пять показаний, которые необходимо донести до каждого человека.

Контроль над весом - это контроль над питанием. Избыточному весу и ожирению способствует именно жир, он очень коварен и калориен, необходимо очень внимательно следить за составом продуктов. Если белки и углеводы тратятся, то жир - накапливается и запасается, а расходоваться начинает только минут через 20-30 непрерывной физической нагрузки.

Врачи-эндокринологит настоятельно рекомендуют всем научиться рассчитывать свой индекс массы тела и регулярно измерять окружность талии. Наиболее опасно висцеральное ожирение в области живота. Для контроля есть очень простая рекомендация - посмотреть окружность талии, она не должна быть больше 80 см у женщин и 94 см у мужчин.

Рекомендации врачей просты и доступны каждому желающему заботиться о своем здоровье и здоровье своей семьи, но их выполнение - реальная возможность остановить эпидемию таких заболеваний, как ожирение, метаболический синдром, диабет 2-го типа и их осложнений.

**ЗАБОТА ОБ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЕ - ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ!**

Группы в социальных сетях:

 <https://ok.ru/cozimp/>

 [https://vk.com/cozimp\\_92/](https://vk.com/cozimp_92/)

 <https://t.me/sevcozimp/>

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

[sevmiac.ru/tsmp-home/](https://sevmiac.ru/tsmp-home/)

