

Меры профилактики заболеваний щитовидной железы

1. **Соблюдение режима дня.** Режим сна и бодрствования - для взрослых сон не менее 8 часов, для детей 9-10 часов.
2. Достаточно времени **проводить на свежем воздухе.**
3. **Двигательная активность** – занятия спортом, ходьба - 150 минут физической активности в неделю.
4. Научиться **противостоять психоэмоциональным нагрузкам.**
5. **Достаточное употребление йода с пищей** – основной метод профилактики заболеваний щитовидной железы. Полезны продукты, содержащие высокие концентрации йода: морские водоросли, морская рыба, морепродукты, рыбий жир. В мясе, молоке, яйцах содержится мало йода. В овощах, фруктах, зелени его практически нет. Регулярное употребление йодированной соли является надежным и наиболее безопасным методом профилактики.
6. Возможность приема **лекарственных препаратов и пищевых добавок калия йодида** в физиологических дозах рассматривают специалисты-медики для групп риска – это дети, подростки, беременные и кормящие грудью женщины, в виду возрастания потребности в йоде.



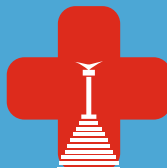
Что делать при появлении симптомов заболевания щитовидной железы?

1. **Стать на диспансерный учет** у врача-эндокринолога.
2. Ежегодно по назначению врача **исследовать состояние гормонов.**
3. **Принимать рекомендуемые** эндокринологом **дозы гормонов** в зависимости от функции щитовидной железы, при обострении тиреоидита – проходить лечение.
4. **Ежегодно контролировать** состояние щитовидной железы ультразвуковым исследованием.



ПОМНИТЕ!

Правильное понимание проблемы и здоровый образ жизни – гарантированный успех в профилактике и лечении хронического воспаления щитовидной железы.

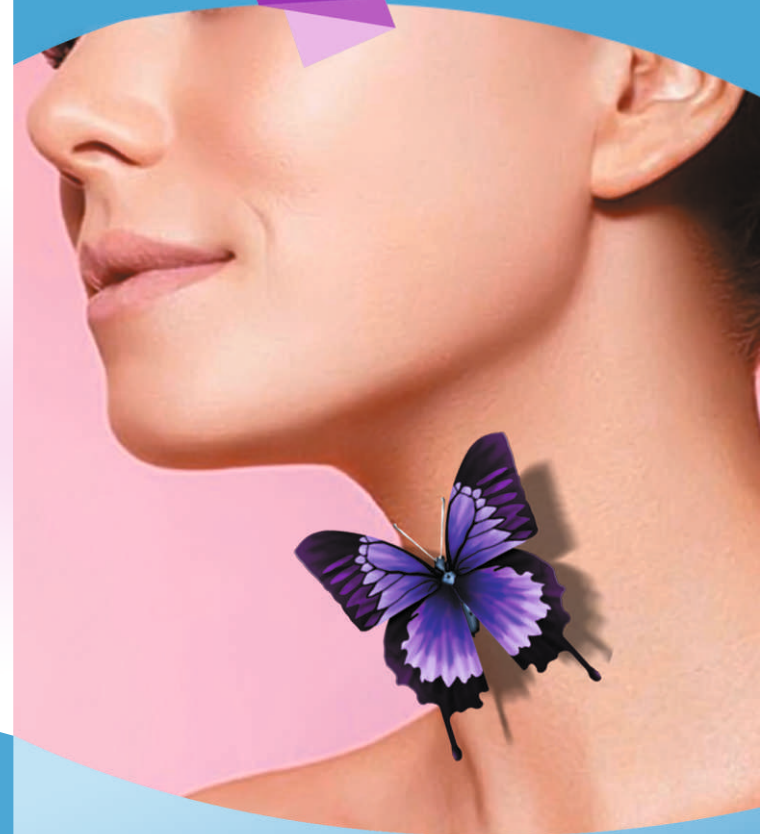


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ

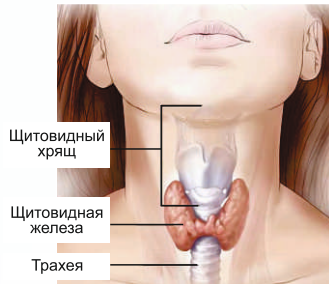
Берегите себя!



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА – УДИВИТЕЛЬНЫЙ ОРГАН!

Ежегодно 25 мая во многих странах отмечается Всемирный день щитовидной железы

Новый всемирный день в календаре помогает проводить дополнительные мероприятия, направленные на повышение уровня информированности общества о возможных заболеваниях щитовидной железы и методах их предотвращения, а также на пропаганду современных методов профилактики и лечения болезней этого органа.



Щитовидная железа выполняет следующие функции:

1. Отвечает за обмен веществ.
2. Нормализует рост и деление клеток.
3. Участвует в обмене кальция, благодаря чему укрепляются кости.
4. Участвует в восстановлении костной ткани.
5. Стабилизирует гормональный фон.

Заболевания щитовидной железы:

- Гипотиреоз – заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов.
- Гипертиреоз – состояние, при котором щитовидная железа вырабатывает гормон в большем количестве, чем требуется организму.
- Узловой зоб – это опухоль щитовидной железы, обычно доброкачественная.

Гипотиреоз

- Выпадение волос
- Неспособность ясно мыслить
- Зоб (увеличение железы)
- Замедленное сердцебиение
- Сильная усталость
- Чувствительность к холоду
- Сухая кожа
- Увеличение веса
- Отечность
- Проблемы с памятью
- Запор
- Нарушение менструального цикла
- Сильно выраженный пмс
- Депрессия, перепады настроения
- Боль в мышцах и суставах
- Высокий уровень холестерина



Гипертиреоз

- Выпадение волос
- Выпученность глаз
- Зоб (увеличение железы)
- Учащенное сердцебиение
- Дрожь
- Непереносимость жары
- Нарушения сна
- Потеря веса
- Одышка
- Диарея
- Повышенный аппетит
- Нарушение менструального цикла
- Мышечная слабость
- Потливость
- Чувство тревоги, нервозность
- Депрессия, перепады настроения

Факторы, которые негативно влияют на работу щитовидной железы

1. Дети в группе риска при нехватке йода в пище.
2. Женщины чаще подвержены заболеваниям щитовидной железы.
3. Курение.
4. Отягощенная наследственность.
5. Хирургическое вмешательство - удаление части или всей железы.
6. Прием лекарств, которые влияют на всасываемость, усвоение и выведение йода.
7. Передозировка йода - нельзя назначать самостоятельно прием йодосодержащих препаратов.
8. Нехватка йода в продуктах питания – рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Радиация - часто провоцирует развитие доброкачественных и злокачественных новообразований органов эндокринной системы.
10. Стрессы являются мощным провокатором нарушений в работе щитовидной железы.
11. Некоторые продукты питания, например: соя, редис, брюссельская капуста, репа, кольраби нужно употреблять с осторожностью лицам, имеющим проблемы с щитовидной железой.