

В рамках реализации
«Плана проведения региональных тематических
мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа
жизни» на 2023 год
период с 15 по 21 мая 2023 объявлен как

*«Неделя профилактики заболеваний эндокринной
системы
(в честь Всемирного дня щитовидной железы
25 мая)»*

Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.



К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: опухоли тканей железы, кисты, инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при

эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.

Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.

Начинать йодопрофилактику врач-педиатр советует с организации правильного питания в семье, включающем рыбу и йодированные продукты. Йод содержится в морепродуктах, морской рыбе, морских водорослях. Приучать ребенка кушать рыбу надо с раннего детства. До трех лет морепродукты ребенку давать нельзя, а морскую рыбу можно. Богата йодом атлантическая сельдь, скумбрия. Два раза в неделю рыба должна быть в рационе ребенка. Рекомендовано также употреблять в пищу йодированную соль. При длительном недостатке йода в рационе ребенка могут наблюдаться: сухость кожи, ногтей и волос, ухудшение памяти, замедление умственной деятельности, нервозность и быстрая утомляемость. Возможны запоры, отеки и набор массы тела. Йододефицит способен затормозить общее развитие ребенка. При подозрении на симптомы йододефицита родителям следует обратиться в детскую поликлинику к участковому педиатру.

СИМПТОМАТИКА

Большинство заболеваний щитовидной железы, выявленных на ранней стадии, успешно поддаются лечению. Главное – не игнорировать сигналы организма.

ПЕРВЫЙ: хроническая усталость, перепады настроения, депрессия. Вырабатываемые железой гормоны влияют на секрецию серотонина – гормона радости, недостаток которого влечет за собой появление усталости и раздражительности.

ВТОРОЙ: нарушение процессов терморегуляции. Жар или озноб является признаком нарушения работы щитовидки. При уменьшении

выработки железой гормонов человек испытывает постоянный холод, в случае переизбытка – повышение температуры.

ТРЕТИЙ: колебания массы тела. Резкое снижение или набор веса также свидетельствуют о наличии заболеваний данного органа.

ЧЕТВЕРТЫЙ: дискомфорт в области горла. Появление крупных узлов в щитовидной железе может спровоцировать изменение тембра голоса, ощущение комка в горле, трудности при глотании.

ПЯТЫЙ: нарушения менструального цикла. При гипотериозе (недостатке гормонов щитовидной железы) женщины отмечают скудные, редкие месячные, которые могут полностью исчезнуть. Один из симптомов повышения уровня гормонов – нестабильный менструальный цикл.

Совокупность данных симптомов, а также появление отдельных признаков нарушений работы организма – повод обратиться к врачу-терапевту или эндокринологу. План обследования будет включать лабораторные анализы, УЗИ-исследование. По результатам специалист назначит лечение и сформирует план дальнейшего наблюдения. Помните, сегодня абсолютно все проблемы с щитовидной железой можно успешно решить уже на самом раннем этапе выявления

ПРОФИЛАКТИКА

К наиболее эффективным методам предупреждения отклонений в работе щитовидной железы и снижения рисков патологий эндокринной системы специалисты относят пересмотр рациона питания.

Морская капуста – первоочередной источник йодистых соединений. Достаточно съедать в сутки 70-100 граммов, чтобы организм стабильно вырабатывал тиреоидные гормоны.

Красная рыба – лосось, форель, горбуша, семга и любое красное мясо содержат тирозин. Это вещество помогает синтезировать необходимые гормоны. Если в рационе питания достаточно красной рыбы, то в организм поступает кальций, омега-3 жирные кислоты, витамин D, фосфор. Кроме того, рыбная печень – это источник селена.

Шпинат, лук – укрепляют иммунитет, а также являются природными антиоксидантами. Кроме того, шпинат содержит уникальный набор микроэлементов, важных для здоровья

эндокринной системы – фосфор, цинк, йодистые соединения, натрий, марганец и другие.

Морепродукты – мидии, крабы, рыба, лангусты, креветки, кальмары. Они содержат цинк, жирные кислоты, фосфор, белок, В12. Люди, которые любят морепродукты имеют сильный иммунитет, поскольку эндокринная система регулярно подпитывается важными гормонами.

Также нужно отметить пользу яблок, ягод и орехов для всех систем организма. Кедровые и грецкие орехи богаты йодистыми соединениями. Яблоки и черника содержат антиоксидантные вещества, которые защищают клетки от пагубного воздействия свободных радикалов.

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ

Употребление сахара – в первую очередь, отказаться от сладких и газированных напитков, пирожных, тортов, конфет и прочих. Аутоиммунные заболевания и сахарный диабет вызываются бесконтрольным употреблением сладкого. При таком рационе снижается уровень гормонов, перегружается почти все системы, организм не воспринимает инсулин.

Жареную и жирную пищу (включая полуфабрикаты и фастфуд), алкоголь, крепкий чай, которые снижают выработку гормонов Т3 и Т4.

Глютен – это вещество (клейковина) содержится в злаковых растениях и наносит огромный вред здоровому организму. Пища с высоким содержанием глютена вызывает аутоиммунные расстройства, такие как болезнь Аддисона, диабет 1 типа, ревматоидный артрит и гипотиреоз. Клейковина содержится в выпечке, пшеничном хлебе из муки высшего сорта.