



Единый день здоровья

20 мая 2018 года

Всемирный день заболеваний щитовидной железы



В 2009 году Европейская тироидная ассоциация (организация, занимающаяся изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать 20 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы с целью информирования насе-

ления о распространенности этих заболеваний, методах их раннего выявления и медико-социальном значении, а также пропаганды современных методов лечения заболеваний щитовидной железы (ЩЖ).

Основной функцией ЩЖ является выработка тиреоидных гормонов, стимулирующих обмен веществ во всех клетках и регулирующих практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

ЩЖ имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу от гортани. Она состоит из

двух долей, соединяющихся перешейком. Нередко у молодых и худых людей ЩЖ можно увидеть. Прощупывается она у большинства людей, за исключением лиц с развитой шейной мускулатурой.

Основные причины развития заболеваний ЩЖ: недостаток йода в пище и воде или его избыток, некачественная пища; плохая экологическая ситуация; неблагоприятная наследственность; развитие патологии иммунной системы; дефицит селена в организме.

Профилактика заболеваний щитовидной железы

Применение йодированной поваренной соли и пищевых добавок, содержащих йод, является основным способом профилактики йододефицитных заболеваний.

Для удовлетворения потребности организма в йоде его необходимо:

90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг для беременных и кормящих женщин.

В меню должны входить морепродукты, зерновые продукты, фрукты, овощи, витамины и минералы.

Немаловажное значение имеет стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность. Любое эмоциональное переживание - гормо-

нальная встряска для организма, а значит, сильнейший стресс для щитовидной железы, которая подвергается нагрузке и разрастается.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры – основные составляющие здоровья щитовидной железы.

Обратите внимание

По данным мировой статистики:

30 % населения страдает заболеваниями ЩЖ;
симптомы заболеваний ЩЖ можно выявить почти у каждого второго жителя планеты;
заболевания ЩЖ в 50 % случаев носят семейный характер, в 60 % - наследственный.

К сведению

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 ребенка – во многом зависят от работы ЩЖ.

ЩЖ играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Недостаток гормонов ЩЖ в детском возрасте приводит к прекращению роста, а дефицит их при беременности – к недоразвитию мозга будущего ребенка.

Доказанной является роль ЩЖ в нормальном развитии молочных желез у женщин.

Изменение функции ЩЖ играет важную роль в старении организма.

Уровень умственного развития (коэффициент интеллекта IQ) напрямую связан с обменом йода в организме, за который отвечают гормоны ЩЖ.