



25 мая – Всемирный день заболеваний щитовидной железы

В настоящее время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. Проблемы со щитовидной железой у женщин возникают гораздо чаще, чем у мужчин.

Биогеохимический дефицит йода в почвах и водах, существовавший тысячелетиями на территории Беларуси – причина формирования зубной эндемии и йододефицитной патологии. Йод необходим для продукции гормонов щитовидной железы: тетраiodтиронина (тироксина) и трийодтиронина. Дефицит йода сопровождается нарушением образования данных гормонов, что приводит к системным нарушениям в организме.

Существует два варианта нарушения функции щитовидной железы: гипотиреоз и гипертиреоз, которые могут сопровождаться увеличением объема щитовидной железы. Симптомы нарушения функции щитовидной железы очень индивидуальны, и далеко не у всех пациентов будут возникать все проявления заболевания.

Симптомы гипотиреоза: утомляемость, сонливость, чувство зябкости – все время холодно, ухудшение памяти, прибавка в весе, депрессия, запоры, нарушения менструального цикла, сухая шелушащаяся кожа.

Симптомы гипертиреоза: снижение массы тела даже при нормальном питании, тревожность, раздражительность, учащенное сердцебиение – более 100 ударов/мин., широко раскрытые «выступающие» вперед глаза, дрожь в руках, слабость, выпадение волос, частый стул, потливость, нарушение менструального цикла.

Нарушения в работе щитовидной железы можно выявить путём определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ) и тиреоидных гормонов в крови*.

Необходимость снабжения организма человека йодом обусловила введение в нашей стране программы всеобщей массовой профилактики. Законодательно установлено, что дополнительное снабжение жителей Республики Беларусь этим важным микроэлементом осуществляется путем йодирования поваренной соли. Такая соль не имеет особого вкуса и запаха. Каждый грамм соли содержит в себе около 40 микрограммов йода. Потребление около 3-5 граммов йодированной соли в сутки обеспечивает человеку нормальный уровень содержания йода в организме. Соль необходимо добавлять в блюдо перед употреблением, а не во время приготовления, так как при нагревании йод практически полностью испаряется. Препараты йода используются тогда, когда нехватка йода может быть особенно опасной, а потребности выше обычных. В первую очередь это касается беременных

женщин и детей. Ведь, недостаточное поступление йода в организм приводит к нарушению нормального формирования центральной нервной системы и обеспечению адекватного умственного развития ребенка.

Проводя профилактику и лечение функции щитовидной железы, следует избегать отрицательных эмоций и стрессовых ситуаций, вести здоровый образ жизни, больше гулять на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями, использовать в пищу соль, богатой йодом, исключить вредные привычки.

** по материалам Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*

*Ольга Нестеренко,
помощник врача - гигиениста*