Чем грозят нарушения в работе щитовидной железы?

Оксана Лоле, главный внештатный специалист эндокринолог Министерства здравоохранения Новгородской области.

Ежегодно 25 мая отмечается Всемирный день щитовидной железы. Он был учреждён в 2008 году Европейской тиреоидологической ассоциацией. И создан он в первую очередь не для врачей, а для пациентов с заболеваниями щитовидной железы, чтобы повысить уровень их знаний о заболеваниях этого органа, методах лечения, а главное – о мерах профилактики.

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи, состоит из двух больших долей и соединяющего их перешейка и вырабатывает гормоны, которые регулируют наш основной обмен веществ. Адекватная работа этого небольшого органа играет ключевую роль в процессах роста и развития человека. С течением жизни роль тиреоидных гормонов ничуть не снижается: они влияют на метаболические процессы, такие, как использование кислорода тканями, терморегуляция, иммунный ответ и многое другое. Таким образом, от работы щитовидной железы зависит наша комфортная жизнедеятельность, начиная от пищеварения и заканчивая внешним видом и настроением.

Основными продуктами работы щитовидной железы являются гормоны тироксин, трийодтиронин. Их секреция управляется гормоном гипофиза – тиреотропином (ТТГ). Также щитовидкой вырабатывается гормон кальцитонин, который участвует в метаболизме кальция.

В силу того, что гормоны щитовидной железы влияют прямо или же косвенно практически на все процессы в организме, клинические проявления нарушений в её работе очень разнообразны.

Снижение функции щитовидной железы – гипотиреоз – может проявляться такими симптомами, как немотивированный набор веса, слабость, сонливость, повышенная утомляемость, подавленное эмоциональное состояние, отеки, сухость кожи, ломкость ногтей, запоры.

При излишней продукции щитовидных гормонов – гипертиреозе – могут появляться жалобы на плохое общее самочувствие, раздражительность, бессонницу, потливость, тремор, перебои в сердце, головные боли, нарушения зрения, немотивированное похудение и многое другое.

Таким образом, эти состояния легко спутать с множеством заболеваний и состояний. Поэтому обследование таких пациентов должно обязательно включать в себя исследование уровня гормонов, УЗИ и, конечно же, консультацию врача-эндокринолога.

В нашей стране заболевания щитовидной железы достаточно широко встречаются. К счастью, некоторые из этих заболеваний можно предотвратить. Что же мы можем сделать прямо сейчас, чтобы поддержать работу щитовидной железы?

Как и в случае любых заболеваний, профилактика начинается с ведения здорового образа жизни: рационального питания, адекватной физической нагрузки и отказа от вредных привычек.

Так как в состав гормонов щитовидной железы входят молекулы йода, который мы в основном получаем с пищей. В целях профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо пополнять недостаток йода, чтобы предупредить развитие его дефицита.

• Для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет) — 90 мкг,

• для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет) — 120 мкг,

• для взрослых (от 12 лет и старше) – 150 мкг,

• для беременных и кормящих женщин — 200 мкг.

ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты, морскую капусту, пресноводную рыбу). Употребление йодированной соли является эффективным методом профилактики, на 1 грамм свежей йодированной соли приходится около 40 мкг йода. Морская капуста – настоящий кладезь йода, в 100 граммах капусты содержится 500 мкг йода и активные вещества, позволяющие организму усваивать йод. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры.

В сочетании с физической нагрузкой это поможет не только улучшить работу щитовидной железы, но и стабилизировать вес и пребывать в хорошем расположении духа!

Помните, Ваше здоровье в Ваших руках! Берегите себя и Ваших близких!

Неделю с 19 по 25 мая Министерство здравоохранения Новгородской области посвящает профилактике заболеваний эндокринной системы в честь Всемирного дня щитовидной железы, который отмечается 25 мая.

