

20 мая – Всемирный день профилактики заболеваний щитовидной железы

20 мая отмечается Всемирный день профилактики заболеваний щитовидной железы.

В настоящее время профилактике заболеваний щитовидной железы уделяется много внимания, так как, к сожалению, встречаются они довольно часто. Болезни щитовидной железы - наиболее распространенные недуги, связанные со сбоями в работе эндокринной системы. Те или иные симптомы заболевания щитовидной железы можно выявить почти у каждого второго жителя Земли. Хорошо известно, что женщины значительно чаще подвержены риску развития заболеваний щитовидной железы, чем мужчины. При этом у мужчин заболевания щитовидной железы протекают обычно тяжелее, чем у женщин.

Щитовидная железа - очень важный для жизнедеятельности организма орган, и ее воздействие на здоровье человека чрезвычайно велико. Напоминающая по форме бабочку, щитовидная железа расположена на шее. Щитовидную железу можно рассматривать как регулятор обмена веществ, который вырабатывает два гормона, но главным образом - содержащий йод тироксин. Эти гормоны участвуют в регуляции сердечных сокращений, температуры тела, от них зависит, насколько быстро вы будете «сжигать» калории, с какой скоростью пища будет проходить по пищеварительному тракту и многое другое.

В норме щитовидная железа вырабатывает такое количество гормонов, которое необходимо для полноценной жизнедеятельности организма. Но она может стать излишне активной и вырабатывать слишком много гормонов. Или ее деятельность может быть снижена, и гормонов тогда вырабатывается меньше обычного. В любом из этих случаев ухудшается обмен веществ, происходит или ускорение, или замедление окислительных процессов в организме.

Практически все заболевания щитовидной железы начинаются незаметно и длительно протекают без выраженных клинических проявлений.

Так как же заподозрить у себя проблемы – и вовремя обратиться к врачу? Необходимо обратить внимание на следующее:

1. мышечная и суставная боль, тендинит (воспаление сухожилий);
2. дискомфорт шеи, утолщение в переднем отделе, зоб;
3. выпадение волос, изменение фактуры волос, фактуры кожи;
4. запоры, диарея, раздражение кишечника;
5. нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью;
6. семейная история заболеваний щитовидной железы или аутоиммунных заболеваний;
7. высокий уровень холестерина в крови, не поддающийся снижению медикаментами;
8. депрессивность и тревожность;
9. неожиданные изменения в весе (набор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности;
10. высокая утомляемость и истощение;
11. учащенный пульс и сердцебиение;
12. дрожь в руках, потливость;
13. частые головокружения и приступы слабости;

14. чувство жара или, напротив, зябкости.

Разумеется, сам по себе каждый из этих симптомов может ничего не означать, мышечная боль может быть следствием перетренированности, а тревожность - стресса на работе. Хотя, конечно, внезапная потеря веса - уже повод идти к врачу.

Но, в любом случае - если Вы заметили у себя хоть несколько из этих симптомов - обязательно сходите на прием к эндокринологу. Кроме того, стоит отказаться от курения, регулярно проходить профилактические осмотры у эндокринолога, употреблять богатые йодом продукты (морская капуста, морепродукты, йодированная соль) и соблюдать режим дня. Все это позволит снизить вероятность того, что Вам когда-либо придется наблюдаться у врача с проблемами щитовидной железы. Будьте здоровы!