



25 МАЯ 2017 ГОДА

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и по внешнему виду напоминает бабочку, расправившую крылья. Это небольшой орган, весом 15-20 г, вырабатывающий немаловажные гормоны: трийодтиронин, тироксин и кальцитонин, которые контролируют обмен веществ, рост, созревание тканей, органов и костного аппарата, энергетическое питание клеток и всего организма в целом.

Дефицит или избыток гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, оказывают влияние на все системы органов и отражаются на большинстве процессов жизнедеятельности человека.

Заболевания щитовидной железы

Гипотиреоз — заболевание, возникающее, в результате недостаточного обеспечения органов и тканей гормонами щитовидной железы из – за снижения уровня выработки гормонов. Симптомы: брадикардия; скачки давления; боли в сердце; изменение цвета кожи – она делается желтоватой; снижение аппетита, но увеличение веса при этом; апатия, сонливость, слабость, быстрая утомляемость, ухудшение памяти и внимания, головные боли и депрессия.

Гипертиреоз – выработка избыточного количества гормонов щитовидной железой. Симптомы: тахикардия; повышенная потливость; повышение температуры тела; тремор рук; повышение аппетита, но при этом исхудание; жидкий стул; нервозность, раздражительность, тревожность, частую смену настроения, слабость, подавленность, нарушение сна.

Как избежать развитие заболеваний щитовидной железы?

1. Правильно питаться Рацион не должен содержать обилие жирных блюд и продуктов с высоким содержанием сахара, а также жареного, копченого, соленого, следует обязательно включить морскую, пресноводную рыбу и морепродукты, овощи и фрукты.

Морская капуста – настоящий клад йода. В 100 граммах капусты содержится 500 мкг йода, а также активные вещества, позволяющие организму усваивать йод. Употребление йодированной соли в пищу является одним из самых эффективных методов профилактики. На 1 грамм свежей йодированной соли приходится около 40 мкг йода.

2. Контролировать свой вес Щитовидная железа способна «управлять» массой нашего тела. При изменении ее активности (она либо понижается, либо повышается) меняется скорость обмена веществ и это отражается на массе тела человека, он либо худеет, либо толстеет.

3. Больше двигаться Ежедневная утренняя зарядка, небольшие разминки в течение дня благотворно скажутся на работе щитовидной железы, сердца, дыхательной системы, приведут в тонус мышцы.

4. Отказаться от курения и употребления алкоголя. Табачный дым, и алкоголь разрушающе действуют не только на весь организм, но и на щитовидную железу в частности. Тиоцианат, входящий в состав дыма, препятствует синтезу гормонов и правильному усвоению йода. Потребление алкоголя может способствовать повышению функции щитовидной железы, тем самым может вызвать тахикардию, нервозность, раздражительность.

Помните!

Самое верное оружие против заболеваний щитовидной железы – здоровый образ жизни!