



Дніпропетровська обласна рада
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

MEDINFO

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ: ЯК УНИКНУТИ ПРОБЛЕМ



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Причини появи проблем із щитовидною залозою

Захворювань щитовидної залози налічується не один десяток, однак найбільш поширені зоби – нетоксичний (без порушення вироблення гормонів) і токсичний (з надлишковим утворенням гормонів), гіпотиреози й запальні процеси. Головне місце в цій патології займають вузлові форми зоба.

Причини захворювання щитовидної залози різноманітні. До них відносяться:

- неправильне харчування;
- вживання недоброякісної води;
- несприятлива екологічна обстановка, у тому числі і радіаційна;
- проведення в минулому променевого лікування;
- дефіцит йоду в оточуючому середовищі.

Щитовидна залоза контролює діяльність практично всіх органів і систем за допомогою вироблення нею йодовмісних гормонів.

Гормони щитоподібної залози впливають на більшість функцій організму, тому навіть невелике відхилення від норми викликає появу симптомів:

- різке схуднення або набір ваги;
- пітливість або сухість шкірних покривів;
- відчуття постійного холоду або, навпаки, жару;
- депресія або тривога;
- порушення серцевого ритму;
- перепади артеріального тиску;
- порушення сну;
- витрішкуватість очей – екзофтальм;
- труднощі із зачаттям і виношуванням;
- порушення менструального циклу, лібідо, ерекції;
- розлади травної системи;
- розлади пам'яті та уваги;
- погіршення якості нігтів, випадання волосся.



Щитовидна залоза – головний орган ендокринної системи — його не даремно називають щитом організму людини — він контролює діяльність практично всіх органів і систем. Саме завдяки йому виробляються йодовмісні гормони (тироксин, тетрайодтиронін).

За оцінками дослідників, проблеми зі щитовидною залозою є у кожній третій людині. Різка втрата ваги, хронічна втома, нервозність, прискорене серцебиття — це перші тривожні симптоми.

Дивуючись наростаючому погіршенню самопочуття і «приміряючи» на себе то один, то інший діагноз, ми часто навіть не уявляємо собі, що винуватиця цих бід — щитовидна залоза.

Більшість захворювань щитовидної залози виліковні. При цьому захворювання щитовидної залози (зокрема ендемічний зоб), які викликані дефіцитом йоду, можна попередити.

В Україні близько 3 мільйонів людей мають недіагностований стан щитовидної залози.

Пам'ятайте!!! Самодіагностика може зашкодити здоров'ю. Якщо підозрюєте у себе проблеми із щитоподібною залозою — одразу зверніться до лікаря.

Що робити, щоб зберегти щитовидну залозу?

Достатня кількість йоду в раціоні. Основними джерелами цього мікроелемента є продукти моря – риба, креветки, краби, моллюски, морська капуста. Велика концентрація йоду міститься в продуктах, вирощених у сприятливих за вмістом йоду районах.

Серед овочів це морква, картопля, томати і буряк; серед фруктів і ягід – яблука, абрикоси, сливи, виноград, черешня.

Багаті йодом молоко і кисломолочні продукти за умови, що худоба випасалася на насиченому йодом ґрунті.

Левову частку йоду в щоденному раціоні можна покрити, використовуючи йодовану сіль. Однак слід пам'ятати, що щоденне споживання чистої солі теба обмежувати.

Дотримання денних норм споживання селену. Ферменти, що беруть участь у виробленні гормонів щитовидної залози, містять селен.

Виконати добову норму допоможуть морська риба, злаки, цільнозерновий хліб, гречка, рис, насіння соняшника, сир, яйця.

Відмова від куріння. Тютюновий дим містить ціаніди, котрі всмоктуються в кров і знижують захоплення щитовидною залозою йоду і синтез щитовидною залозою гормонів.

Необхідно стежити за рівнем фтору в організмі. Фтор у великих концентраціях пригнічує роботу щитовидної залози.

Здоровий спосіб життя, корекція раціону і відмова від шкідливих звичок – прості рекомендації допоможуть уникнути патології щитовидної залози.