



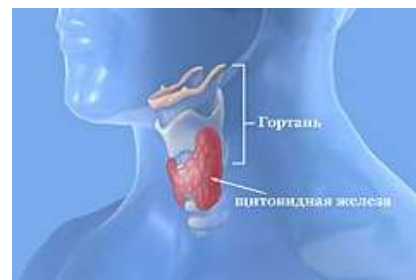
25 мая

Всемирный день щитовидной железы

Всемирный день щитовидной железы берет свое начало с 2009 года. Статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует о том, что среди эндокринных патологий тиреоидные заболевания занимают второе место после сахарного диабета. Более 665 млн. человек в мире имеют эндемический зоб или страдают другими заболеваниями щитовидной железы. При этом ежегодно эта цифра увеличивается на 5%.

Щитовидная железа – генератор энергии. Она располагается на передней поверхности шеи и по внешнему виду напоминает бабочку, расправившую крылья. Это совсем небольшой орган, весом 15-20 г. Он состоит из правой и левой долей, связанных между собой перешейком. Специалисты называют щитовидную железу щитом, стоящим на страже здоровья почти всех органов. Внутри нее происходит синтез трех гормонов: трийодтиронина, тироксина и кальцитонина. Без них невозможны: нормальный 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 организма и отражаются на большинстве процессов жизнедеятельности: эмоциональная нестабильность, сонливость, дрожание рук, резкий набор массы тела при обычном питании.



Профилактика

Главное правило - питайтесь в соответствии со своими энергетическими затратами. Рацион не должен содержать обилие жирных блюд и продуктов с высоким содержанием сахара. Ограничьте количество жареного, копченого, соленого; продуктов, повышающих уровень холестерина в Вашей крови. При этом ежедневное меню обязательно должно включать необходимую для организма норму йода. В свой рацион следует обязательно ввести морскую, пресноводную рыбу и морепродукты. Нужно помнить о потреблении овощей и фруктов, вне зависимости от времени года. Давно известен тот факт, что употребление йодированной соли является одним из самых эффективных методов профилактики. На 1 грамм свежей йодированной соли приходится около 40 мкг йода.

Следите за своим весом: щитовидная железа способна «управлять» массой нашего тела. Занимайтесь физкультурой под лозунгом «Все в меру!», это - ежедневные занятия утренней зарядки, небольшие разминки во время работы в офисе, прогулки. Умеренные нагрузки благотворно сказываются на работе щитовидной железы, сердца, дыхательной системы, приводят в тонус мышцы.

Жесткое табу на курение и алкоголь. Если Вам безразлично Ваше здоровье, то необходимо отказаться от вредных привычек: табачный дым и алкоголь разрушающе действуют на весь организм, в т.ч. и на щитовидную железу. Тиоцианат, входящий в состав дыма, препятствует синтезу гормонов и правильному усвоению йода. Курение особенно вредно во время прохождения курса любого лечения, так как отравляющие компоненты препятствуют действию лекарственных препаратов.

Потребление алкоголя может способствовать повышению функции щитовидной железы, тем самым увеличивая вероятность бесплодия, выкидышей и преждевременных родов. Самое верное оружие против заболеваний щитовидной железы – здоровый образ жизни.