Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы

(в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)

 Период с 19 по 25 мая 2025 года объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации неделей профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая).

 90% всех заболеваний щитовидной железы связаны с дефицитом йода. Предупредить их довольно просто- нужно лишь обеспечить человеку ежденевное поступление в организм необходимое количество йода. Передозировка и нехватка йода однаково негативно сказывается на работе эндокринной системы.

 Ежедневная потребность организма человека в йоде- от 90 до 200 мкг, для детей в возрасте от 1 года до 6 лет – 90 мкг, для детей в возрасте от 7 до 12 лет – 120 мкг, для детей старше 12 лет – 150 мкг, а для беременных и кормящих женщин – 200 мкг.

 Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры у эндокринолога – вот 5 основных составляющих здоровья щитовидной железы.

 В 2008 году Европейская тиреоидологическая ассоциация (EuropeanThyroidAssociation, ETA) учредила Всемирный день щитовидной железы, который отмечается ежегодно 25 мая.

 **Цели Всемирного дня щитовидной железы:**

1. Повышение общественной информированности о проблемах, связанных со щитовидной железой и об их медико-социальном значении.
2. Повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железы и методах их раннего выявления.
3. Пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железы.
4. Пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы.
5. Повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы.

**Что такое щитовидная железа**

 Щитовидная железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма. Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

**Статистика заболеваний щитовидной железы**

 Различными заболеваниями щитовидной железы страдает не менее 1/3 населения Земного шара. В структуре патологии щитовидной железы лидирующую позицию занимают болезни, связанные с недостаточным поступлением йода в организм. Наиболее распространен эндемический зоб среди патологии щитовидной железы. Из болезней щитовидной железы на заболеваемость эндемическим зобом (заболевание, которое сопровождается увеличением размеров щитовидной железы), связанным с йодной недостаточностью, приходится 44%, на субклинический гипотиреоз (повышение тиреотропного гормона) — 24%, тиреотоксикоз (состояние избытка гормонов щитовидной железы) — 11%, на тиреоидит (заболевание щитовидной железы воспалительного характера) — 21%.

**Виды заболеваний щитовидной железы**

1. Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов, и в этом случае речь идет о **тиреотоксикозе.**

***Симптомами тиреотоксикоза являются:***

* повышенная температура тела;
* снижение массы тела при обычном или повышенном аппетите;
* учащенное сердцебиение, иногда и с нарушениями ритма;
* нарушения сна;
* чрезмерная и постоянная потливость;
* раздражительность и вспыльчивость;
* нарушение репродуктивной функции.

2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов —**гипотиреоз.** Зачастую гипотиреоз протекает скрытно, под маской других болезней.

Тем не менее, при недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

* снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
* слабость и утомляемость;
* депрессия;
* быстрая прибавка в весе;
* зябкость, отечность;
* сухость кожи, тусклость и ломкость волос;
* нарушение репродуктивной функции.

3. Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железы, но при этом наблюдаются морфологические изменения ее структуры (**образование зоба, узлов, гиперплазия** и т.д.).

При появлении подобных симптомов требуется безотлагательная консультация врача-эндокринолога!

Группы риска: нужно регулярно контролировать состояние щитовидной железы, если:

* кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
* по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды — электромагнитное, рентгеновское и т.д.);
* проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;
* возраст свыше 50 лет.

**Профилактика заболеваний щитовидной железы:**

 ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту, рыбу, рыбий жир).

 Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры.

 Но все хорошо в меру, питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы (селен, цинк, магний) и обязательно белок.

 Хорошо – исключить из рациона жирные блюда, копчёности.

 Хорошо- увеличить физическую активность, отказаться от потребления табака, вейпов, никотинсодержащей продукции.

 Стресс негативно влияет на работу всех органов и систем организма, включая щитовидную железу. Хронический стресс может привести к нарушению выработки гормонов щитовидной железы, вызывая различные симптомы, такие как усталость, раздражительность, проблемы со сном и увеличение массы тела. Поэтому важно научиться управлять уровнем стресса, используя методы релаксации, медитации, дыхательные упражнения и другие техники снижения напряжения.

 Забота о здоровье щитовидной железы важна для поддержания общего здоровья и благополучия. Соблюдение рекомендаций по профилактике заболеваний эндокринной системы позволит избежать серьезных последствий и сохранить качество жизни. Всемирный день щитовидной железы напоминает нам о необходимости уделять внимание этому органу и предпринимать шаги для его защиты.

 Будьте здоровы! Берегите себя и здоровье своих близких!