

А вы знаете, что:

Щитовидная железа расположена у основания шеи и по форме напоминает крылья бабочки. Однако, невзирая на такие скромные размеры, задачи перед щитовидной железой стоят поистине гигантские. Вырабатываемые ею гормоны принимают участие во всех жизненно важных процессах организма:

- регуляции температуры;
- нейтрализации свободных радикалов (главных виновников старения);
- нормализации физического и психического состояния.

Именно гормоны щитовидной железы способствуют укреплению иммунитета и поддерживают жизнеспособность Т-клеток, помогающих человеческому организму бороться с инфекцией.

Когда уровень гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, снижается, происходит замедление всех жизненно важных процессов (развивается гипотиреоз).

Гормоны щитовидной железы регулируют все виды обмена веществ. Женщины, особенно в период менопаузы, подвержены патологиям от 2 до 8 раз чаще мужчин. Беременные с аномалиями йодсодержащих гормонов рискуют здоровьем будущего ребёнка.



ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта: toco2@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: <https://vk.com/medproftmb>

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru



Профилактика заболеваний щитовидной железы



Время позаботиться о здоровье!

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся:

- опухоли тканей щитовидной железы, кисты;
- инфекционные заболевания;
- наследственный фактор;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- хирургические вмешательства;
- приём ряда препаратов.

Профилактика заболеваний щитовидной железы является важнейшим условием сохранения здоровья

Согласно статистике, большинство заболеваний щитовидной железы появляется после перенесенных стрессов. В связи с этим в профилактике щитовидной железы важнейшее место занимает стрессоустойчивость. Для ее выработки необходимо, чтобы у человека был нормальный режим сна и бодрствования, в частности, сна должно быть достаточно для полноценного отдыха и восстановления. Нужно стараться избегать психоэмоционального перенапряжения там, где это возможно.

Второй фактор, запускающий деструктивные процессы в щитовидке, это инфекционные заболевания, особенно часто острые вирусные инфекции - ОРЗ, ОРВИ, грипп, а также хронические инфекционные процессы в лор-органах (ухо, горло, нос). Поэтому для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо повышать защитные свойства организма, усиливать иммунитет.

Как вы знаете, ничто так не служит укреплению иммунитета, как здоровый образ жизни: рациональное питание, достаточная физическая активность, регулярное пребывание на свежем воздухе, соблюдение баланса труда и отдыха, полноценный сон, гармоничное психоэмоциональное состояние, соблюдение правил гигиены и своевременное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений. Рекомендованное количество йода человеку, в соответствии с потребностями организма — от 150 до 200 мкг/сутки, что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

Йодированная соль — это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путём добавлены йодид или йодат калия.

