

25 мая – Всемирный день щитовидной железы

Всемирный день щитовидной железы отмечается ежегодно 25 мая. Он был учрежден по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации (European Thyroid Association, ETA) в 2008 году.

Основные цели Всемирного Дня Щитовидной Железы:

- повышение уровня информированности общества о проблемах, связанных с щитовидной железой и об их медико-социальном значении;
- повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железы и методах их раннего выявления;
- пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железы;
- пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы;
- повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы.

Традиции праздника

В этот день устраиваются просветительские лекции, конференции, семинары. В эфире средств массовой информации транслируют программы о болезнях щитовидной железы, успехах в их лечении.

Щитовидная железа – железа внутренней секреции, синтезирующая ряд гормонов, необходимых для поддержания гомеостаза. Располагается на передней поверхности шеи. Основной функцией щитовидной железы является выработка тиреоидных гормонов, которые стимулируют обмен веществ во всех клетках нашего организма, поддерживают работу головного мозга, сердца и всех мышц, а также работу опорно-двигательного аппарата, репродуктивной и иммунной систем. Поэтому заболевание щитовидной железы влечет за собой сбои в жизнедеятельности всего организма.

Практически все заболевания щитовидной железы начинаются незаметно и длительно протекают без выраженных клинических проявлений.

На что же необходимо обратить внимание, чтобы вовремя обратиться к врачу?

Обратите внимание на следующие симптомы:

- мышечная и суставная боль, тендинит (воспаление сухожилий);
- дискомфорт в области шеи, утолщение в переднем отделе, зоб;
- выпадение волос;

- запоры, диарея, раздражение кишечника;
- нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью;
- семейная история заболеваний щитовидной железы или аутоиммунных заболеваний;
- депрессивность и тревожность;
- неожиданные изменения в весе (набор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности;
- высокая утомляемость и истощение;
- учащенный пульс и сердцебиение;
- дрожь в руках, потливость;
- частые головокружения и приступы слабости;
- чувство жара или, напротив, зябкости.

Конечно, появление одного из этих симптомов не может означать заболевания щитовидной железы. Но, если Вы заметили у себя несколько показателей из перечисленных выше — обязательно сходите на прием к эндокринологу.

Дефицит йода является причиной около 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто – нужно лишь обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (150-200 мкг в сутки).

Полезно употреблять гречку, а также любые морепродукты: морскую капусту, кальмары, печень трески, морскую рыбу, креветки.

Овощи:

— баклажаны, шпинат, помидоры, свеклу, морковь, сельдерей.

Фрукты:

— чернослив, финики, хурма, фейхоа.

Кроме этого, нужно регулярно пополнять запасы йода, употребляя йодированную соль, особенно, если человек проживает в местности с недостатком йода.

Необходимо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это позволит снизить вероятность того, что Вам когда-либо придется наблюдаться у врача-эндокринолога с проблемами щитовидной железы.

Будьте здоровы!

Источник: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>