

**25 Всемирный день заболеваний
МАЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**



Всемирный день щитовидной железы отмечается ежегодно 25 мая. Он был учрежден в 2003 году по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации (European Thyroid Association, ETA), занимающейся изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями.

Щитовидная железа выполняет функции: продуцирует, накапливает и высвобождает гормоны, регулирует обмен веществ и способствует поддержанию температуры тела. Для обеспечения полноценной работы щитовидной железе необходимо йод.

Щитовидная железа выполняет функции: продуцирует, накапливает и высвобождает гормоны, регулирует обмен веществ и способствует поддержанию температуры тела. Для обеспечения полноценной работы щитовидной железе необходимо йод.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСТАТОК ЙОДА
Недостаток йода в организме может привести к заболеваниям щитовидной железы, включая гипотиреоз, гипертиреоз, аутоиммунный тиреоидит, узловой зоб, кисты щитовидной железы и рак щитовидной железы.

Щитовидная железа выполняет функции: продуцирует, накапливает и высвобождает гормоны, регулирует обмен веществ и способствует поддержанию температуры тела. Для обеспечения полноценной работы щитовидной железе необходимо йод.

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

железа внутренней секреции, синтезирующая ряд гормонов, необходимых для поддержания тонуса тела.

ФУНКЦИИ В ОРГАНИЗМЕ

- выработка тиреоидных гормонов, которые стимулируют обмен веществ во всех клетках нашего организма, поддерживают работу головного мозга, сердца и всех мышц и других органов

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

- мышечная и суставная боль, тендинит (воспаление сухожилий);
- дискомфорт в области шеи, уплотнение в переднем отделе зоба;
- выпадение волос;
- нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью;
- неожиданные изменения в весе (забор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности;
- высокая утомляемость и истощение;
- учащенный пульс и сердцебиение;
- дрожь в руках, потливость;
- частые головные боли и приступы слабости;
- чувство жара или, напротив, зябкости.

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НАЧИНАЮТСЯ НЕЗАМЕТНО И ДЛИТЕЛЬНО ПРОТЕКАЮТ БЕЗ ВЫРАЖЕННЫХ КЛИНИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ.

Причины поражения щитовидной железы



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -

- стрессо-устойчивость и контроль эмоций
- ежегодная диспансеризация
- отказ от вредных привычек
- физическая активность, закаливание
- повышение защитных сил организма
- полноценный сон не менее 7-8 часов

НЕОБХОДИМЫ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ:

- ЙОД
- МАРГАНЕЦ
- КОБАЛЬТ
- СЕЛЕН
- МЕДЬ
- ЖЕЛЕЗО
- МАГНИЙ
- ЦИНК

ВИТАМИНЫ: A, B1, B12, D, E

КРАСНАЯ РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, КРУПЫ, ТРУШКИ ОРЕХИ, СЕЛЬДЕРЬ, БОБОВЫЕ, СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

