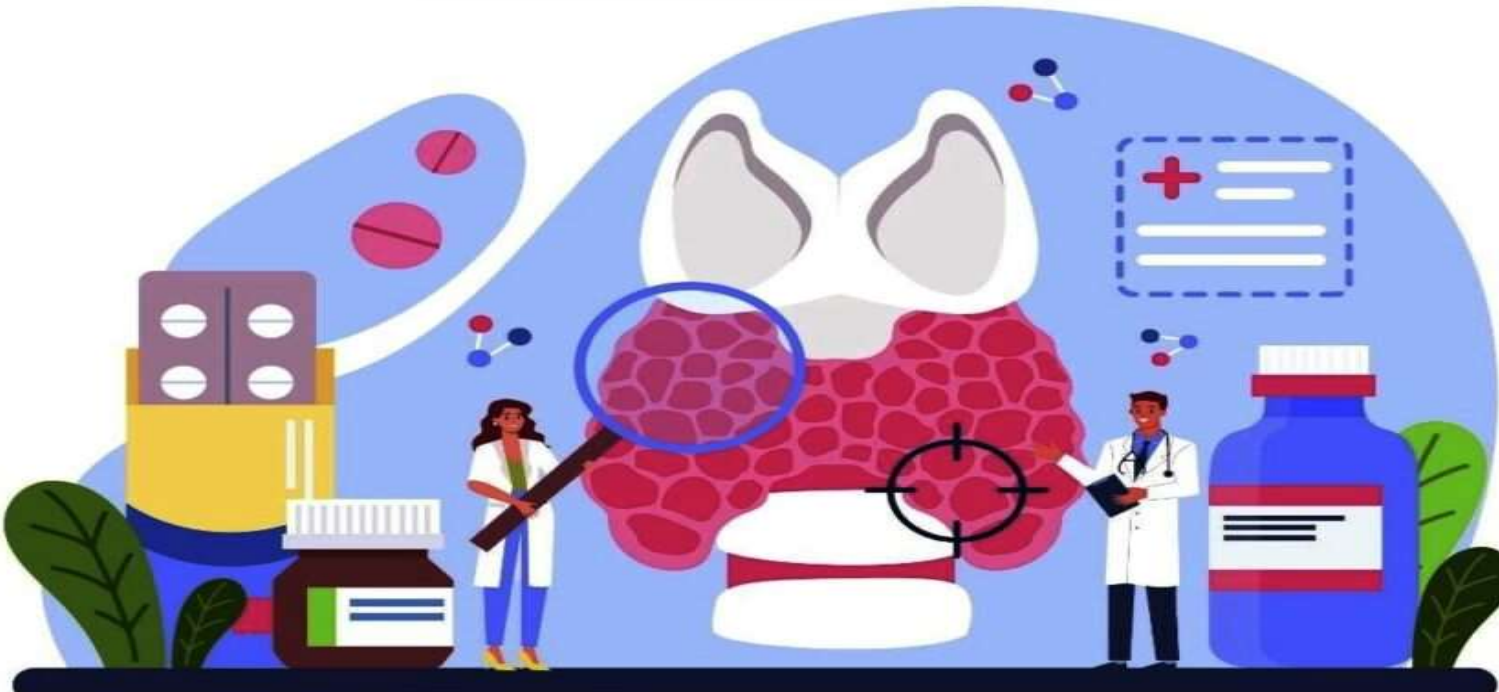


19.05-25.05



Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы



Эндокринные заболевания

- это результат сбоев в работе организма, возникающий при нарушении функционирования желез внутренней секреции: гипофиза, эпифиза, щитовидной железы, поджелудочной железы и т.д.

Что представляет из себя эндокринная система?

Эндокринная система – это система регуляции деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь

Гормоны вырабатываются специальными органами. Вот некоторые из них:

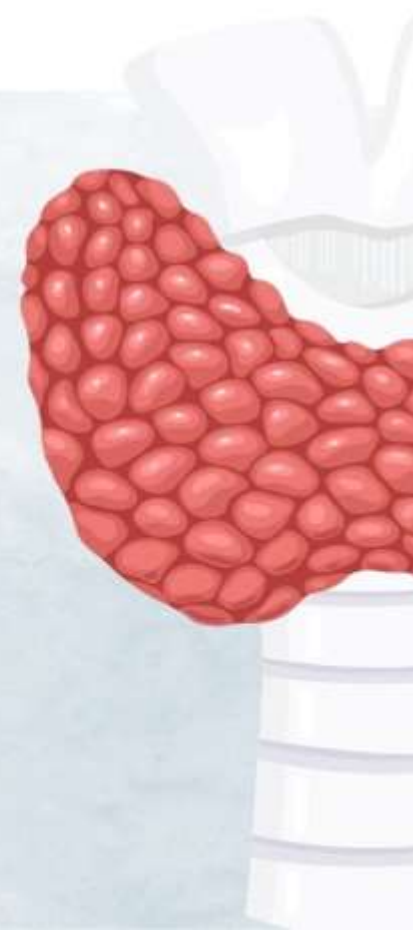
- ◆ Вилочковая железа
- ◆ Щитовидная железа
- ◆ Надпочечники
- ◆ Поджелудочная железа



ПРИ СНИЖЕНИИ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

Около 40% пациентов испытывают симптомы депрессии:

- Нарушение концентрации внимания;
- Снижение настроения;
- Ухудшение памяти;
- Рассеянность





ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- Наблюдаются перепады настроения;
- Раздражительность, вспыльчивость;
- Появляются тревожные расстройства



Постоянная сонливость и утомляемость — повод обратиться к эндокринологу и проверить функцию щитовидной железы

Гипотиреоз

- Выпадение волос
- Неспособность ясно мыслить
- Зоб (увеличение железы)
- Замедленное сердцебиение
- Сильная усталость
- Чувствительность к холоду
- Сухая кожа
- Увеличение веса
- Отечность
- Проблемы с памятью
- Запор
- Нарушение менструального цикла
- Сильно выраженный пмс
- Депрессия, перепады настроения
- Боль в мышцах и суставах
- Высокий уровень холестерина



Гипертиреоз

- Выпадение волос
- Выпученность глаз
- Зоб (увеличение железы)
- Учащенное сердцебиение
- Дрожь
- Непереносимость жары
- Нарушения сна
- Потеря веса
- Одышка
- Диарея
- Повышенный аппетит
- Нарушение менструального цикла
- Мышечная слабость
- Потливость
- Чувство тревоги, нервозность
- Депрессия, перепады настроения

ЙОД В ПИТАНИИ

необходим для здоровья щитовидной железы, регуляции обмена веществ, роста и развития

СКОЛЬКО ЙОДА НАДО В ДЕНЬ?

0-12 месяцев	60 мкг
1 - 3 лет	70 мкг
3 - 7 лет	90 мкг
7-11 лет	120 мкг
11-18 лет и взрослые	150 мкг
беременность	220 мкг
кормление грудью	290 мкг

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

- хранить 6-12 месяцев
- солить практически готовое блюдо
- употреблять не более 6 г/сут

БОГАТЫ ЙОДОМ:



Треска



Морская капуста



Креветки

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБОГАЩАЮТ ЙОДОМ:



Молоко



Соль йодированная



Хлеб

БОГАТЫ ЙОДОМ, ЕСЛИ БЫЛИ ПРОИЗВЕДЕНЫ НА ТЕРРИТОРИЯХ БЕЗ ДЕФИЦИТА ЙОДА В ПОЧВЕ



Фейхоа



Яблоки



Картофель



Сыр



Яйца

Рак щитовидной железы распространён среди населения не так часто, как другие формы злокачественных новообразований, но, тем не менее, число больных ежегодно увеличивается.

Последние годы рак щитовидной железы стал регистрироваться не только у людей зрелого возраста, но и у детей и подростков.

Факторы риска:

- хронические воспалительные процессы в щитовидной железе;
- диффузный узловой зоб, аденома (доброкачественная опухоль щитовидной железы);
- проживание на территориях с резко выраженным йодным дефицитом (эндемичные районы);
- неблагоприятная экологическая обстановка, в том числе повышенный радиоактивный фон;
- рентгеновское или ионизирующее облучение в области головы и шеи, особенно в детском и подростковом возрасте;
- наследственность;
- гормональные нарушения или длительный приём контрацептивных препаратов у женщин;

- избыточная масса тела и ожирение;
- состояние постоянного (хронического) стресса;
- несбалансированное питание – с дефицитом витаминов и микроэлементов;
- длительное лечение некоторыми лекарственными препаратами, оказывающими влияние на щитовидную железу;
- женский пол (у женщин рак щитовидной железы встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин).

Симптомы заболевания появляются в случае значительного увеличения опухоли в размерах, её прорастания в кровеносные сосуды, нервные окончания, трахею. К ним относятся: уплотнение и бугристость щитовидной железы, хриплый голос, боль в горле при разговоре, неприятные ощущения при глотании; одышка.

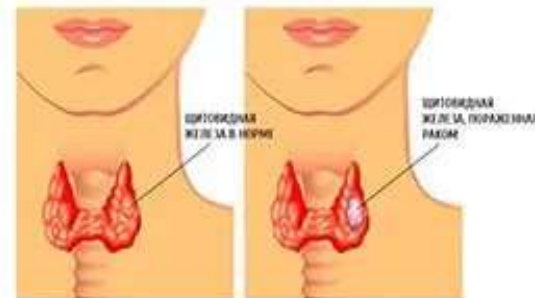
Профилактика рака щитовидной железы:

- регулярные (2 раза в год) профилактические осмотры взрослых, детей и подростков в случаях, когда в семье у родственников имеется это заболевание;
- диспансерное наблюдение и выполнение всех назначений лечащего врача при

наличии хронических заболеваний щитовидной железы;

- с осторожностью (только по согласованию с врачом) пользоваться гормональными контрацептивами;
- по необходимости принимать йодсодержащие препараты, но только по согласованию дозы с врачом;
- рациональное питание с включением в рацион не менее 400г ежедневно плодо-овощной продукции, обязательным употреблением морепродуктов (при отсутствии на них аллергии);
- контроль массы тела (удобная формула для определения нормального веса: рост в см минус 100; для женщин из полученного результата вычесть ещё 10%); многим для этого достаточно отрегулировать питание и увеличить двигательную активность. При наличии избыточной массы тела – обратиться к врачу терапевту, эндокринологу, диетологу;

РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА

Подойдите к зеркалу, откиньте слегка голову, сглотните и
прощупайте шею

0 степень

Щитовидную железу
невозможно увидеть
или прощупать

ЩИТОВИДНЫЙ ХРЯЩ
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

1-2 степень

Железу не видно,
но она прощупывается
и проступает при глотании

Совет: посетите эндокринолога,
включайте в рацион
йодосодержащие продукты

3 степень

Железа отчётливо
прощупывается
и хорошо просматривается

Совет: необходимы постоянное
наблюдение у эндокринолога
и консультации онколога

4-5 степень

Железа большого размера,
нижняя часть шеи значительно
увеличена в размерах

Совет: необходимо
специфическое лечение
или хирургическое вмешательство



ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ✗ 1. регулярные визиты к врачу-эндокринологу. Хотя бы раз в год.
- ✗ 2. соблюдение здорового образа жизни.
- ✗ - правильное питание. Оно должно включать в свой рацион йод, причем ежедневно: мясо, рыба, морская капуста и другие морепродукты.
- ✗ 3. есть как можно больше овощей и фруктов, которые обогащены витаминами и минералами.
- ✗ 4. минимальное количество стрессовых ситуаций
- ✗ 5. В качестве профилактического средства можно использовать и специальные БАД (биологически активные добавки).

Профилактика заболеваний щитовидной железы



Здоровое питание, в которое должны входить натуральные продукты с содержанием йода



Отказ от вредных привычек, которые приводят к интоксикации и началу патологических процессов



Регулярный отдых, отсутствие стрессов и чрезмерных физических нагрузок



Полноценный сон не менее 7 часов. Дополнительный час сна может помочь щитовидке лучше работать

Самая лучшая профилактика – здоровый образ жизни

Полезны умеренные, не подрывающие здоровье физические нагрузки