

# Всемирный день заболеваний щитовидной железы



В 2009 году Европейская тироидная ассоциация (European Thyroid Association — эта организация занимается изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать **20 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы**.

Щитовидная железа (ЩЖ) самая большая в эндокринной системе человека. Основной функцией ЩЖ является выработка тиреоидных гормонов. Гормоны ЩЖ стимулируют обмен

веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

**Всемирный день щитовидной железы преследует пять основных целей:**

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.

Щитовидная железа имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу от гортани. Она состоит из двух долей, соединяющихся перешейком. Нередко у молодых и худых людей ЩЖ можно увидеть. Прощупывается щитовидная железа у большинства людей, за исключением лиц с развитой шейной мускулатурой и клетчаткой. ЩЖ играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, называемые Т – клетками, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Наши умственные способности, сон и аппетит, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других внутренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы.

Щитовидная железа старается не афишировать свои недостатки. Часто симптомы, которые показывают нарушения в ее работе такие же, как и при других заболеваниях. Зачастую люди жалуются на повышенную утомляемость, слабость, бессонницу, головные боли, понижение работоспособности, раздражительность и даже депрессию, объясняя их усталостью. Они даже не догадываются, что дело в щитовидной железе.

Заболеваний щитовидной железы немало, но практически все они, в зависимости от особенностей ее изменения, могут быть разделены на три группы:

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.

2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотериоз. Зачастую гипотериоз 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.

У женщин, кроме того, гипотериоз может вызвать нарушения менструального цикла и стать причиной ранней менопаузы.

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.).

Если Вы отметили у себя некоторые из этих симптомов, то возможно у Вас имеются проблемы со щитовидной железой, обратитесь на прием к участковому терапевту, который при необходимости направит Вас на консультацию к врачу-эндокринологу.

Не занимайтесь самолечением. Врачам-эндокринологам довольно часто приходится сталкиваться с заболеваниями щитовидной железы, которые без надлежащего лечения могут привести к печальным последствиям.

Очень многие считают, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять много йодсодержащих продуктов, но это не всегда так. Не забывайте, что некоторые заболевания железы возникают именно из-за избытка йода, и тогда его как раз надо ограничить.

Если же говорить о заболеваниях, связанных с недостатком йода, то можно сказать, что для щитовидки хороши любые морепродукты — морская капуста, морская рыба, креветки и т.д. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры и др.

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.

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

Когда щитовидная железа начинает вырабатывать мало гормонов, все процессы в организме замедляются, уменьшается образование энергии и тепла. Появляются симптомы, которые без помощи врача трудно отнести к проблемам щитовидной железы. Чаще мы списываем их на распространенный сегодня «синдром хронической усталости».

**Попробуйте оценить свое состояние. Часто ли у вас бывают:**

- слабость, утомляемость, апатия, снижение настроения (вплоть до депрессии);
- ухудшение работоспособности и памяти, проблемы с концентрацией внимания;
- плохая переносимость холода, частый озноб;
- прибавка в весе при пониженном аппетите (кажется, вы поправляетесь от одного вида еды). При этом сбросить лишние килограммы, несмотря на диету и физическую активность, не получается;
- отеки лица, рук и стоп;
- замедление сердечного ритма (брадикардия);
- сухость кожи и волос; ломкость и тусклость ногтей;

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

Первые признаки этого – раздражительность, перепады настроения; — потеря веса при повышенном аппетите (врачи шутят, что поговорка «не в коня корм» именно про тех, кто страдает от тиреотоксикоза);

- постоянная повышенная потливость, плохая переносимость жары;
- проблемы с сердцем, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления;
- бессонница, головокружения, тремор рук;
- ломкость ногтей, выпадение волос;
- проблемы со зрением, частое слезотечение, резь, изменение размера и формы глаз (если тиреотоксикоз не лечить, он приводит к самому узнаваемому для заболеваний щитовидной железы симптому – экзофтальму, иначе пучеглазию).

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

1. кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
2. по работе или при лечении другого заболевания человек подвергнулся ионизирующему облучению (его виды – электромагнитное, рентгеновское и т.д.);
3. проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;
4. возраст свыше 45 лет. Во второй половине жизни женщины страдают заболеваниями щитовидной железы в 10-17 раз чаще, чем мужчины. Это связано с гормональными изменениями, которые происходят в организме каждой женщины постоянно или в определенный период жизни.

Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.). 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.

**Будьте внимательны к себе и будьте здоровы!**