**С 19 по 25 мая в России проводится Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы в честьВсемирного дня щитовидной железы 25 мая**

**Профилактика заболеваний щитовидной железы.**

Щитовидная железа – небольшой орган эндокринной системы в виде бабочки, расположенный у основания шеи, управляет организмом с помощью основных гормонов – трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4), которые влияют на работу сердца и пищеварительной системы, регулируют температуру тела, выработку витаминов, общий обмен веществ, эмоциональный фон и др. Для синтеза тиреоидных гормонов ТЗ и Т4 необходим йод. В организме он не вырабатывается, получить его можно исключительно с пищей, а также в виде различных препаратов по рекомендации специалиста – врача эндокринолога.

Наряду с йододефицитом существуют и другие факторы, провоцирующие развитие заболеваний щитовидной железы. В их числе: сильный стресс, инфекционные и хронические заболевания, наследственность, объемные хирургические вмешательства, прием определенных лекарственных препаратов, недостаточное содержание в организме витаминов и минералов (цинка, селена, меди и др.).

Так как щитовидная железа регулирует множество процессов в организме, сбои в ее работе  негативно отражаются на работе разных систем, общем самочувствии и психоэмоциональном состоянии. Снизить риски развития патологий поможет профилактика. Это утверждение справедливо не только в отношении заболеваний эндокринного профиля, но и любых других.

Правила профилактики просты и выполнимы:

- отказ от потребления никотина в любых формах (табакокурение повышает риск развития аутоиммунных заболеваний щитовидной железы);

- выработка стрессоустойчивости;

- соблюдение режима сна и бодрствования;

- ежедневные физические нагрузки, соответствующие возрасту, например, 30-минутная зарядка, прогулки на свежем воздухе перед сном;

- отказ от самолечения и использования нетрадиционных методов терапии.

Особое внимание следует уделить питанию. Кроме того, что оно должно быть рациональным и сбалансированным, продукты должны содержать йод. Его основные природные источники: морская капуста, клюква, печень трески, морепродукты, рыба, яйца, молочные продукты.

Из-за того, что с пищей нужное количество йода получить сложно, самый простой и очевидный способ восполнить дефицит микроэлемента – заменить обычную соль йодированной. Увы, обогащенную йодом соль употребляет всего 30% населения.

ВАЖНО: суточная норма потребления йода для взрослых – 120-150 мкг. Избыток йода в организме приводит к интоксикации, а при некоторых заболеваниях и вовсе противопоказан. Поэтому во всем необходимо знать меру, не заниматься самолечением, вовремя обращаться к врачу.

Здоровый образ жизни, употребление йодированной соли и продуктов, содержащих йод – все это позволит снизить риски развития заболеваний щитовидной железы, а вот выявить их на ранних стадиях и вовремя начать лечение поможет консультация врача эндокринолога.

В ГБУЗ «Климовская ЦРБ» ведут приём врачи-эндокринологи, в том числе детский эндокринолог, которые проводят профилактическое обследование пациентов, диспансерное наблюдение за больными с уже выявленными заболеваниями. По программе «Модернизация первичного звена здравоохранения» работает оборудование, позволяющее выявить заболевания щитовидной железы: биохимический анализатор для определения гормонов щитовидной железы, уровней кальция, калия, белка и других параметров обмена веществ, УЗИ экспертного класса, которыми, по направлению врачами-специалистами, могут воспользоваться все жители Климовского района. Кроме того, при прохождении профилактических медицинских осмотров и диспансеризации пациенты также имеют возможность узнать информацию о состоянии своего здоровья, получить консультацию по правильному питанию, здоровому образу жизни и другим интересующим вопросам.

Врач эндокринолог Ивашина Е.Е.