

**25 мая - Всемирный день щитовидной железы**

**Ежегодно 25 мая во многих странах отмечается Всемирный день щитовидной железы.**

Всемирный день щитовидной железы (World Thyroid Day) берет свое начало с 2009 года. Тогда Европейская тиреоидная ассоциация выступила с инициативой выделить определенный день в календаре для создания события международного уровня, посвященного заболеваниям щитовидной железы. И для этого были веские основания.

Статистика Всемирной организации здравоохранения свидетельствует о том, что среди эндокринных патологий тиреоидные заболевания (заболевания щитовидной железы) занимают второе место после сахарного диабета. Более 665 млн. человек в мире имеют эндемический зоб или страдают другими заболеваниями щитовидной железы. При этом ежегодно эта цифра увеличивается на 5%. Неутешительная статистика последних лет заставляет задуматься о грядущих последствиях, которые отчасти вызваны отсутствием информированности у населения о данных заболеваниях.

**Согласно медицинской статистике, различными неполадками в работе щитовидной железы страдает до трети всего населения планеты. Узловые образования выявляются у 30 процентов взрослых людей, зоб (увеличение железы в результате дефицита йода) — у 10–30 процентов. Между тем, большинство заболеваний этого важного органа («щитовидка» вырабатывает гормоны, участвующие в регуляции обмена веществ и роста клеток) на сегодняшний день считаются излечимыми.**

**По рекомендации врачей-эндокринологов каждый человек должен проходить обследование на дисфункцию щитовидной железы начиная с 35 лет. Щитовидная железа – один из основных органов эндокринной системы человека. Она прямо или опосредованно влияет на все органы и системы, поэтому проблемы щитовидной железы быстро превращаются в целый букет самых различных болезней.**

**Для справки.**

**Наилучшей профилактикой любых заболеваний, в том числе и щитовидной железы, является здоровый образ жизни и правильное питание. Благоприятное влияние оказывают: положительные эмоции, отсутствие стресса; контроль содержания йода в организме с помощью продуктов и витаминов; отсутствие канцерогенов; использование средств личной защиты при работе с вредными веществами; зелёный чай должен стать любимым напитком, так как он благоприятствует выведению токсинов из организма; употребление в пищу свежих ягод, фруктов и овощей. Очень полезны натуральные овощные соки и морсы.**

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

**Всемирный День Щитовидной Железы преследует пять основных целей:**
1. Повышение общественной информированности о проблемах, связанных с щитовидной железой и об их медико-социальном значении.
2. Повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железой и методах их раннего выявления.
3. Пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железой.
4. Пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железой.
5. Повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железой.

**Важно знать, что на сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев — предотвратимо!**

Последнее касается заболеваний, связанных с дефицитом йода в питании. Йодный дефицит, вопреки популярным представлениям, приводит не только к увеличению размера **щитовидной железы**, но, воздействуя, например, на организм беременной женщины, может привести к необратимым изменениям со стороны нервной системы плода, крайним проявлением которых является кретинизм, сопровождающийся тяжелой умственной отсталостью. Благодаря программам всеобщего йодирования пищевой соли, йодный дефицит ликвидирован во многих странах, но сохраняется в Российской Федерации.

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

 Широкая, но бессистемная информированность населения о щитовидной железе отчасти оказала ей «медвежью услугу», поскольку привела к широкому распространению биодобавок «для щитовидки» и кустарных, не имеющих аналогов в мировой медицинской практики, методов «лечения» её заболеваний.

#### **Немного о щитовидной железе**

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и по внешнему виду напоминает бабочку, расправившую крылья. Это совсем небольшой орган, весом 15-20 г. Он состоит из правой и левой долей, связанных между собой перешейком.

Но нельзя недооценивать ее роль в организме. Специалисты называют щитовидную железу щитом, стоящим на страже здоровья почти всех органов. Внутри нее происходит синтез трех гормонов: трийодтиронина, тироксина и кальцитонина. Без них невозможны:

1. нормальный обмен веществ;
2. рост, созревание тканей, органов и костного аппарата;
3. энергетическое питание клеток и всего организма в целом.

Дефицит или избыток гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, оказывают влияние на все системы органов и отражаются на большинстве процессов жизнедеятельности человека.

Щитовидная железа полностью формируется к 8-9-му месяцу внутриутробного развития ребенка. А гормоны в ней начинают вырабатываться еще раньше — на пятой неделе развития плода. К концу первого года жизни человека масса железы удваивается, а особенно интенсивно она растет в период полового созревания и к 18 -20 годам ее масса увеличивается в 20 раз! Масса щитовидной железы составляет 30-40 грамм, при этом масса и объем железы у женщин больше, чем у мужчин. Для выработки некоторых гормонов щитовидной железы необходим йод.

Заболевания щитовидной железы опасны тем, что нарушения в ее работе часто маскируются под симптомы заболевания других органов. Поэтому, ничего не подозревающий человек отправляется за помощью не к эндокринологу, а к другим специалистам.

**Пониженная выработка гормонов щитовидной железы** проявляется в увеличении веса и повышении содержания холестерина, слабости, сонливости, повышенной утомляемости, отеках лица и конечностей, депрессивных состояниях, нарушении сна, менструального цикла, снижении потенции (мужчины). Сухость кожи, ломкость ногтей и волос, запоры, слабая пульсация, ухудшение памяти и внимания могут быть признаками нарушений функционирования щитовидной железы.

**При повышенной выработке гормонов щитовидной железы** возникают жалобы на общую слабость, недомогание, бессонницу и раздражительность. Отмечаются повышение артериального давления, дрожь в конечностях или всем теле, снижение веса даже при условии полноценного питания, нарушение менструального цикла (женщины) и снижение потенции (мужчины). Кроме того, наблюдаются повышенная потливость, непереносимость жары, жидкий стул, нарушения в работе сердца, тахикардия. Возможны нарушения зрения, проявляющиеся в неприятных ощущениях в глазах, двоении, выпячивании глазных яблок.

**При появлении подобных симптомов требуется безотлагательная консультация эндокринолога!**



