

25 травня

Всесвітній день

щитоподібної залози



Щитоподібна залоза – це одна із залоз внутрішньої секреції людини, що має форму метелика та розташована в нижній передній частині шиї.

Щитоподібна залоза – це дуже важливий орган в організмі, що синтезує гормони, найголовнішими з яких є тироксин і трийодтиронін.



За що відповідає щитоподібна залоза

Основна функція щитоподібної залози – захист людського організму від дії несприятливих факторів

- обмін речовин в кожному органі і кожній клітині нашого тіла;
- без гормонів щитоподібної залози неможливі дихання, рух, прийом їжі, сон;
- наше серце б'ється, легені качають повітря, а мозок генерує імпульси саме завдяки гормонам щитоподібної залози;
- гормони щитоподібної залози беруть участь як при формуванні мозку дитини, так і в подальшій його роботі в протягом усього життя;
- наше логічне мислення, здатність швидко аналізувати ситуацію і навіть художні таланти неабиякою мірою залежать від роботи саме цього органу;

– гормони тироксин і трийодтиронін активно беруть участь в процесі росту дитини, від них залежить розвиток і зміцнення скелета, ріст кісток;

– гормони щитоподібної залози беруть участь у формуванні молочних залоз у жінок, відповідають за водно-сольовий баланс організму і підтримання нормальної маси тіла;

– допомагають роботі інших гормонів, беруть участь в утворенні деяких вітамінів, допомагають імунній системі нашого організму;

– старіння нашого організму вчені також пов'язують зі змінами в роботі щитоподібної залози;

– під впливом гормонів стимулюються ріст і диференціювання тканин і підвищується опірність м'язів до високих температур, а також посилюється здатність клітин звільнитися від чужих їм речовин, інтенсифікується їхнє дихання.

У разі відсутності щитоподібної залози без замісної терапії розвивається виражена розумова відсталість.



Коли щитоподібна залоза не може виробляти достатню кількість гормонів, розвивається гіпотиреоз – низька активність залози. Коли ж гормону виробляється забагато, виникає гіпертиреоз.

Щитоподібна залоза не може працювати без достатньої кількості йоду в організмі, оскільки він є невід'ємним компонентом її гормонів. Дефіцит йоду під час вагітності підвищує ризик виникнення вроджених вад нервової системи та народження дитини з розумовою відсталістю.



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) серед ендокринних порушень, захворювання щитоподібної залози посідають друге місце після цукрового діабету. В Україні за останні 5 років кількість захворювань щитоподібної залози збільшилась у п'ять разів. Показник залежить від зовнішнього середовища, йодного дефіциту, способу життя, стресу, харчування, супутніх захворювань тощо.

Захворювання щитоподібної залози можуть вражати чоловіків, жінок, дітей, підлітків та людей похилого віку. Недуга може бути з народження або розвинути з віком. Проте особливо пильними варто бути жінкам. У них проблеми із гормонами щитоподібної залози виникають вдесятеро частіше, ніж у чоловіків. Зокрема, від гіпертиреозу (дифузного токсичного зоба) жінки страждають у 9 разів частіше, ніж чоловіки.

В Україні дефіцит гормонів щитоподібної залози трапляється частіше за надлишок. Найбільшу нестачу йоду відчувають у Чернігівській області та в Західній Україні.

Гіпотиреоз

- Випадіння волосся
- Нездатність ясно мислити
- Зоб (збільшення залози)
- Сповільнене серцебиття
- Сильна втома
- Чутливість до холоду
- Суха шкіра
- Збільшення ваги
- набряки
- Проблеми з пам'яттю
- Закреп
- порушення менструального циклу
- Болісні місячні
- Депресія, перепади настрою
- Біль у м'язах і суглобах
- Високий рівень холестерину



Гіпертиреоз

- Випадіння волосся
- Витрішковаті очі
- Зоб (збільшення залози)
- Прискорене серцебиття
- Тремтіння кінцівок
- Непереносимість спеки
- Порушення сну
- Втрата ваги
- Задишка
- Пронос
- Підвищений апетит
- Порушення менструального циклу
- М'язова слабкість
- Пітливість
- Відчуття тривоги, нервовість
- Депресія, перепади настрою
- Підвищення температури тіла

Продукти, що необхідні для здоров'я щитоподібної залози



морська
риба



море-
продукти



червоне
м'ясо



морська
капуста



авокадо



зелень



часник



спаржа



буряк



картопля



вівсянка



виноград



молочні
продукти



мигдаль



насіння
гарбуза



горіхи



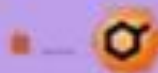
нирки свинячі,
баранячі



продукти, багаті на йод



продукти, багаті на селен



продукти, багаті на тирозин

Самообстеження щитоподібної залози



Підійдіть до дзеркала, трохи відкиньте голову назад, огляньте шию, легкими рухами помагайте шию спереду. Продовжуючи оглядати шию, ковтніть. Здорова щитоподібна залоза не видна оку і не промацується. Якщо підозрюєте у себе проблеми із щитоподібною залозою – одразу зверніться до лікаря.



Профілактика захворювань щитоподібної залози

Генетика. Високий відсоток ризику захворіти передається у спадок, а регулярне УЗД щитоподібної залози допоможе розпочати лікування вчасно.

Стреси. Намагайтеся якомога спокійніше реагувати на емоційні потрясіння. Знайдіть свій комфортний спосіб боротьби із стресами.

Екологія. Ми живемо в середовищі забрудненого повітря, тому важливо не забувати про регулярні прогулянки на свіжому повітрі.

Харчування. Вживайте йодовмісні продукти, морепродукти, ягоди та горіхи.

Інфекції. Вони послаблюють імунну систему. Важливо доліковувати навіть найнезначніші хвороби.