

25 мая — Всемирный день щитовидной железы

О Всемирном дне щитовидной железы

В 2008 году Европейская тиреоидологическая ассоциация (European Thyroid Association, ETA) учредила Всемирный день щитовидной железы, который отмечается ежегодно 25 мая. Это связано с тем, что заболевания щитовидной железы встречаются очень часто!

Цели Всемирного дня щитовидной железы

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.

Что такое щитовидная железа

Щитовидная железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма. Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

Статистика заболеваний щитовидной железы

Различными заболеваниями щитовидной железы страдает не менее 1/3 населения Земного шара. В структуре патологии щитовидной железы лидирующую позицию занимают болезни, связанные с недостаточным поступлением йода в организм. Наиболее распространен эндемический зоб среди патологии щитовидной железы. Из болезней щитовидной железы на заболеваемость эндемическим зобом (заболевание, которое сопровождается увеличением размеров щитовидной железы), связанным с йодной недостаточностью, приходится 44%, на субклинический гипотиреоз (повышение тиреотропного гормона) — 24%, тиреотоксикоз (состояние избытка гормонов щитовидной железы) — 11%, на тиреоидит (заболевание щитовидной железы воспалительного характера) — 21%.

В 2019 году показатель заболеваемости населения эндемическим зобом составил 0,76 на 1000 жителей и увеличился на 27% в сравнении с 2018 годом.

На сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев — предотвратимо!

Виды заболеваний щитовидной железы



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;
- нарушение репродуктивной функции.

2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — **гипотиреоз**. Зачастую гипотиреоз 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;
- нарушение репродуктивной функции.

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.).

При появлении подобных симптомов требуется безотлагательная консультация врача-эндокринолога!

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

- кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
- по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды — электромагнитное, рентгеновское и т.д.);

- проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;
- возраст свыше 45 лет.

Профилактика заболеваний щитовидной железы



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 (селен, цинк, магний) и обязательно белок.