



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



25 мая
2019 года

Всемирный день заболеваний щитовидной железы

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

симптомы заболевания щитовидной железы можно выявить почти у каждого второго жителя Земли;

женщины значительно чаще подвержены риску развития заболеваний щитовидной железы, чем мужчины: у мужчин заболевания щитовидной железы протекают обычно тяжелее, чем у женщин;

заболевания щитовидной железы в 60% носят наследственный характер

Ежегодно 25 мая во всех странах отмечается Всемирный день щитовидной железы. Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тиреоидная ассоциация, которая занимается изучением вопросов, связанных со щитовидной железой (далее - ЩЖ) и ее заболеваниями, предложила отмечать день, посвященный данной теме на международном уровне.

Всемирный день щитовидной железы преследует пять основных целей:

1. Повышение общественной информированности о проблемах, связанных с ЩЖ и об их медико-социальном значении.

2. Повышение информированности о распространенности заболеваний ЩЖ и методах их раннего выявления.

3. Пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии ЩЖ.

4. Пропаганда современных методов лечения заболеваний ЩЖ.

5. Повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний ЩЖ.



Щитовидная железа считается одним из самых больших органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие.

Гормоны ЩЖ способствуют урегулированию потребления кислорода тка-

нями, отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, ЩЖ оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

Йодный дефицит, вопреки популярным представлениям, приводит не только к увеличению размера ЩЖ, 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, в том числе и в нашей стране.

К сведению:

В Гродненской области:

в 2018 году на учете с различными заболеваниями щитовидной железы состояло 10420 человек, в том числе детей – 2520;

в течение последних 5 лет регистрируется рост гипотиреоза (снижение функции щитовидной железы), но значительно снизилась распространенность эндемического зоба, особенно среди детского населения

Профилактика заболеваний щитовидной железы

Подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев – предотвратимо. Последнее касается заболеваний, связанных с дефицитом йода в питании.

Симптомы нехватки йода:

снижение аппетита;
быстрая утомляемость, вялость, плохое настроение;
выпадение волос, сухость кожи, разрушение зубов;
снижение слуха, ухудшение памяти, частые головные боли;
ослабление иммунитета,

частые простудные и инфекционные заболевания;
боль в сердце, одышка.

Профилактика дефицита йода:

Чтобы избежать проблем со здоровьем и самочувствием, употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием йода, к которым относятся:

рыба (камбала, сельдь, треска, скумбрия, макрель) и морепродукты (креветки, мидии, устрицы, кальмары), рыбий жир;
молочные продукты;
крупы (гречневая крупа, пшено);

морская капуста;
черноплодная рябина;
мед, лимон, грецкие орехи;
йодированная соль.

Ежедневная потребность в йоде:

до 1 года жизни – 50 мкг;
от года до 2 лет – 70 мкг;
от 2 до 6 лет – 90 мкг;
7 – 12 лет – 120 мкг;
от 12 лет и старше – 150 мкг;
беременные и кормящие – 200 мкг;
люди пожилого возраста – 100 мкг.