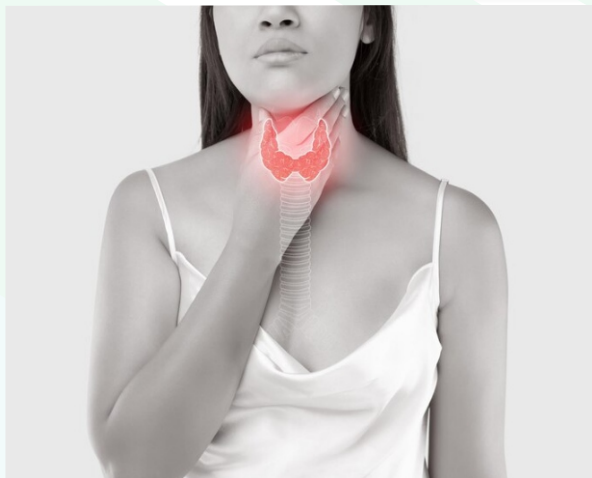


Важно:

- контролировать свой вес,
- противодействовать стрессу,
- проявлять физическую активность,
- закалять организм и укреплять иммунитет,
- регулярно проходить диспансеризацию и профосмотр



Профилактика

Правильнее питание помогает улучшить состояние эндокринной железы. Чтобы обеспечить суточную норму йода, надо каждый день есть 200 граммов морской рыбы и одну столовую ложку морской капусты. Но мало кто из нас может похвастаться тем, что в его ежедневном меню присутствуют эти продукты. Главный источник йода для большинства жителей нашей страны - это йодированная соль. Необходимо пить чистую воду, можно пить зеленый чай, свежие соки, от кофе лучше отказаться. Необходимо вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Пройти бесплатное комплексное компьютеризированное обследование состояния своего здоровья можно в Центрах здоровья области

ДЛЯ ГРАЖДАН СТАРШЕ 18 ЛЕТ:

г. Белгород, Народный бульвар, 17

☎ 8 (4722) 27-26-25

г. Строитель, Яковлевская ЦРБ, ул. Ленина, 26

☎ 8 (47244) 5-47-37

г. Губкин, ул. Чайковского, 22

☎ 8 (47241) 3-91-16

☎ 8 (47241) 3-91-13

г. Старый Оскол, юго-западный промрайон, площадка
Машиностроительная, 12

☎ 8 (47254) 7-10-55

г. Бирюч, ул. Тургенева, 1

☎ 8 (47247) 3-11-42

ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

Областной наркологический диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

Областной противотуберкулезный диспансер:

☎ +7(4722) 24-75-75

www.takzdorovo.ru



БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

ОГБУЗ «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»:

📍 308033, Белгород, ул. Губкина, д.15в.;

🌐 ocmp.belzdrav.ru

👥 Здоровый Белгород (https://vk.com/ocmp_belzdrav)

👤 Здоровый Белгород (<https://ok.ru/group/61387132698846>)

☎ 8 (4722) 52-90-13 📧 ocmp@zdrav31.ru



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



**СЛЕДИ
ЗА СВОИМ
ПИТАНИЕМ**



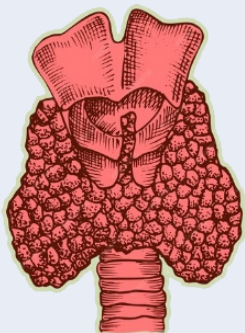
Щитовидная железа - это небольшой орган внутренней секреции, расположенный на передней поверхности шеи и вырабатывающий гормоны, которые оказывают влияние практически на все процессы, происходящие в организме.

Она регулирует процессы роста и развития, обмен веществ и иммунный ответ, функцию нервной системы, высшую нервную деятельность (эмоции, внимание, мышление), ритм сердечных сокращений, свертывание крови и многое другое.

В общей структуре болезней эндокринной системы патология щитовидной железы составляет 28% и занимает второе место по распространенности.

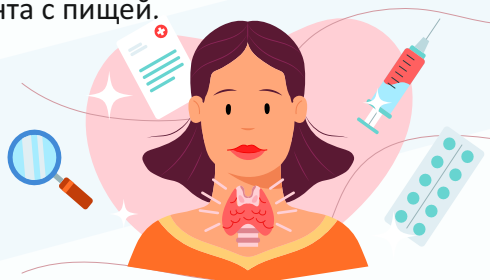
Причины нарушения работы железы

- недостаток йода
- наследственная предрасположенность
- аутоиммунные заболевания щитовидной железы
- заболевания гипофиза и/или гипоталамуса
- новообразования щитовидной железы
- неблагоприятная экологическая обстановка



Белгородская область, как и многие другие регионы России, относится к числу наиболее дефицитных и эндемичных по йоду областей.

Содержание этого элемента в воде и продуктах питания местного производства в 5-10 раз ниже, чем в эндемических зонах. Поэтому среди болезней щитовидной железы ведущее место занимают состояния, обусловленные недостаточным поступлением этого микроэлемента с пищей.



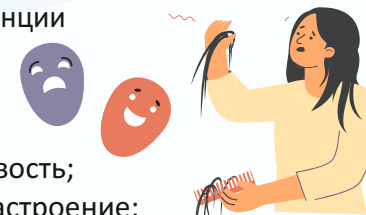
Йод необходим для выработки гормонов, которые регулируют процессы обмена веществ, роста и созревания тканей. Болезни щитовидной железы могут протекать без симптомов.

Небольшое увеличение ее размеров, вызванное дефицитом йода или аутоиммунными процессами, узлы и новообразования часто становятся случайными находками при ультразвуковом исследовании.

Значительное увеличение размеров щитовидной железы (формирование зоба) вызывает утолщение и деформацию шеи, изменение голоса, нарушение глотания. Другие признаки появляются в зависимости от характера нарушений. Если железа вырабатывает слишком много гормонов, возникают симптомы гипертиреоза. Если недостаточно – признаки гипотиреоза.

Гипертириоз:

- Повышенная возбудимость, гиперактивность;
- Эмоциональная неустойчивость, раздражительность;
- Повышенный аппетит, который сопровождается снижением веса;
- Учащенное сердцебиение, чувство перебоев в работе сердца;
- Ломкость ногтей и выпадение волос;
- Нарушение менструального цикла у женщин;
- Нарушение потенции у мужчин.



Гипотериоз:

- Вялость, сонливость;
- Пониженное настроение;
- Ухудшение памяти и внимания;
- Пониженный аппетит, который сопровождается увеличением веса;
- Повышение уровня холестерина в крови;
- Боли в мышцах и суставах;
- Нарушение менструального цикла у женщин;
- Нарушение потенции у мужчин.

