

# Профилактика заболеваний щитовидной железы: эффективные способы сохранения здоровья

Болезнь щитовидной железы – серьезный недуг, поэтому стоит заранее позаботиться о состоянии собственного здоровья.

Несмотря на то, что размер данного органа очень мал (у женщин не должен превышать 18 мл, у мужчин – 25 мл), он отвечает за важные функции организма, такие как обмен веществ, сон, движение, дыхание, слаженная работа репродуктивной системы. Наличие проблем с щитовидной железой в организме может повлечь за собой отрицательные изменения в работе остальных органов.

Щитовидная железа является важнейшим органом эндокринной системы, ее заболевания нарушают обмен веществ в организме. Гормоны щитовидной железы регулируют множество процессов, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма. Болезни щитовидки, как правило, хронические, приводят к дисбалансу всех органов и систем без исключения, и хотя в настоящее время состояние это вполне поддается коррекции гормональной терапией, все же лечение хлопотное, длительное, иногда пожизненное. Поэтому профилактика заболеваний щитовидной железы является важнейшим условием сохранения здоровья. Согласно статистике, большинство заболеваний щитовидной железы появляется после перенесенных стрессов – однократных острых или постоянно действующих мелких. В связи с этим в профилактике щитовидной железы важнейшее место занимает стрессоустойчивость. Для ее выработки необходимо, чтобы у человека был нормальный режим сна и бодрствования, в частности, сна должно быть достаточно для полноценного отдыха. Также нужно стараться избегать психоэмоционального перенапряжения там, где это возможно. Вторым фактором, запускающим деструктивные процессы в щитовидке, это инфекционные заболевания, особенно часто острые вирусные инфекции – ОРЗ, ОРВИ, грипп, а также хронические инфекционные процессы в лор-органах (ухо, горло, нос). Поэтому для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо повышать защитные свойства организма, усиливать иммунитет. Ничто так не служит укреплению иммунитета, как здоровый образ жизни: правильное питание, достаточная физическая активность, регулярное пребывание на свежем воздухе, упорядоченная повседневная жизнь. Нужно санировать полость рта и носа, следить, чтобы в организме не было хронических очагов инфекции.



Осмотр врача – эндокринолога

## Женская сторона вопроса

Женщины страдают болезнями щитовидной железы намного чаще мужчин. Это вызвано большей лабильностью гормонального фона. Женская нервная система находится в более возбужденном состоянии. В силу физиологии существуют периоды естественных колебаний уровня гормонов (беременность, климакс). Это создает благоприятную почву для развития болезни.

### Виды расстройств щитовидной железы

Основные варианты патологии щитовидки таковы:

1. Недостаточная выработка гормонов — гипотиреоз.
2. Избыточное продуцирование — гипертиреоз (тиреотоксикоз).
3. Различные нарушения, вызывающие разрастание тканей органа (зоб, тиреоидит, различные новообразования).

Важно: установить правильный диагноз можно, только сдав анализы на количество тиреоидных гормонов. В зависимости от их уровня врач определит вид расстройства.



Внимательно наблюдая за организмом, можно на ранней стадии определить наличие дисфункции щитовидной железы

Для всех видов патологии существует ряд схожих симптомов, на которые следует обратить внимание:

- нарушение обмена веществ;

- дисфункции со стороны половой системы;
- резкие смены настроения;
- скачки веса;
- быстрая утомляемость и снижение памяти.

При появлении таких проблем в организме необходимо посетить врача-эндокринолога. Он назначит лабораторные и/или инструментальные исследования, определит диагноз и назначит мероприятия по лечению и профилактике болезни.

Примечание. У женщин чаще всего диагностируется гипотиреоз, тиреотоксикоз, а также рак щитовидной железы. Для профилактики заболеваний щитовидной железы у женщин необходимо наблюдать за количеством йода, поступающего с пищей.

При недостатке микроэлемента его необходимо принимать для профилактики дисфункции щитовидной железы в виде таблеток или биодобавок. Дозировку препаратов и график их приема назначает врач. Постоянно контролируется гормональный уровень.

### Влияние на сильную половину

У мужчин дисфункция щитовидки в основном проявляется в форме избыточного синтеза ее гормонов. Чаще всего диагностируется гипертиреоз, или базедова болезнь.

Аутоиммунный тиреоидит встречается как у мужчин, так и у женщин.

Для профилактики нарушения функций щитовидной железы необходимо контролировать ее состояние при помощи эндокринолога. Выполняя все рекомендации врача на ранней стадии заболевания и принимая для профилактики болезней щитовидной железы препараты йода, можно избежать последующих осложнений для организма.

### Основные симптомы заболевания щитовидной железы у мужчин:

- Постоянное чувство вялости;
- Мышечные и суставные боли;
- Постепенное увеличение веса за счет снижения метаболизма, даже при ухудшении аппетита;
- Сухая кожа, ломкие ногти выпадения волос;
- Запор;
- Ухудшение слуха и зрения;
- Охриплость;
- Память и концентрации внимания;
- Нетерпимости холода;
- Отечность на глазах и конечностей.
- Снижение либидо, нарушение эрекции



Мужчинам следует чаще обращать внимание на неполадки в собственном организме

Профилактика заболеваний щитовидной железы у мужчин заключается в своевременном обращении к врачу. Зачастую представители сильного пола не обращают внимания на недомогания. Неправильное функционирование щитовидной железы наносит

непоправимый вред организму, поэтому мужские формы дисфункций обычно сложнее и лечатся дольше.

## Что такое профилактика



Бег – залог здоровья

Всем известно, что легче поддерживать организм в здоровом ритме, чем лечить уже запущенное заболевание. Здоровый ритм жизни включает в себя правила, соблюдая которые можно забыть о плохом самочувствии и больницах.

Профилактику можно подразделить на 2 большие группы:

1. *Общая поддержка организма* – когда здоровый человек укрепляет свой организм, чтобы не поддаться влиянию многих заболеваний.
2. *Специфическая профилактика* – направлена на улучшение состояния организма в период определенного заболевания.

К первой группе можно отнести:

- 8-часовой сон;
- [сбалансированное здоровое питание](#);
- прогулки на свежем воздухе;
- занятия спортом;
- соблюдение правил гигиены.

Вторая группа включает в себя профилактические меры, которые назначит врач. Самому назначать себе профилактические действия нельзя!

## Профилактические меры болезни щитовидной железы

Профилактика болезней щитовидной железы включает в себя обязательные пункты, которые важно выполнять в течение всей жизни, особенно, если имеются проблемы с данным органом. В первую очередь, нужно стабильно раз в год посещать врача – эндокринолога, который будет контролировать работы щитовидки. Только опытный врач может дать рекомендации, которые помогут вам хорошо себя чувствовать.

## Диета

Она заключается в употреблении продуктов, богатых определенными минеральными веществами, когда необходима профилактика щитовидки. Так что же за макро и микроэлементы стоит потреблять и в каких продуктах их можно обнаружить?



Полезные продукты для щитовидной железы

### *Йод*

Всегда стоит на первом месте во время профилактики гипотериоза ([нехватки йода](#)). Он есть в морской капусте, красной рыбе, рыбьей икре, морепродуктах, грецких орехах, помидоре, сельдерее, шпинате. В продаже имеется йодированная соль и молоко с йодом – стоит отдать предпочтение этим продуктам.

### *Марганец*

Помогает улучшить метаболизм организма, обладает седативным действием, влияя на нервные клетки. Большое содержание его во фруктах и овощах, также в зелени, мясе и меде.

### *Витамин B12 и кобальт*

Кобальт включен в состав витамина B12, помогает расщеплять питательные вещества из пищи, а также синтезирует аминокислоты. В большом количестве содержится в жирной рыбе и морепродуктах.

### *Селен*

Его небольшое количество в организме просто необходимо для того, чтобы вырабатывались гормоны щитовидной железы. Профилактика заболеваний щитовидной

железы будет организована, если употреблять селен в таких продуктах как бобовые, орехи, печень, пшеница.

### *Медь*

Воздействует на работу нервной системы. Можно пополнить содержание ее в организме, кушая крупы и бобовые, морепродукты и орехи.

### *Витамин E*

Витамин E помогает усваиваться йоду, также он влияет на работу кровеносной и эндокринной систем. Содержится в орехах, сухофруктах, шпинате.

### *Тирозин*

Это аминокислота, которая отвечает за работу железы, выработку ее гормонов. Можно найти ее в печени и рыбе, бананах, авокадо и орехах.

### *Запрещенные продукты*

К ним относятся сладости и сахар, кондитерские изделия, снековая продукция, алкоголь, промышленные соусы, маргарины и спреды. Также этот список может продолжить лапша быстрого приготовления, фастфуд, копчености, соленья, консервы и колбаса.

### *Занятие спортом*

Когда проблемной зоной является щитовидная железа – профилактика спортом очень важна. Не нужно нагружать себя сильными, изнурительными тренировками. Достаточно будет легких физических нагрузок.



Йога для здоровья

1. **Йога.** Занятия йогой очень хорошо воздействуют на весь организм в целом, насыщая его кислородом. При этом огромное влияние оказывается на работу сердечно-сосудистой и нервной системы.
2. **Плавание.** Занятия в воде способствуют развитию дыхательной системы, это благотворно сказывается на щитовидной железе.
3. **Бег.** Размеренный темп, свежий, утренний и прохладный воздух – отличная возможность напитаться энергией на весь день.
4. **Прогулки.** Ежедневно необходимо совершать пешие прогулки, минимальное время которых – 40 минут.

### Уменьшение стрессовых потрясений



Фото щитовидной железы

Очень важную роль играет стресс в профилактических действиях. Необходимо уменьшить его воздействие на организм, так как нервное напряжение блокирует выработку [гормонов щитовидной железы](#).

Стоит научиться сдерживать себя, обособиться от людей, несущих негативные эмоции, найти спокойную работу с доброжелательным коллективом и понимающим начальством. Контроль эмоций – залог здоровья на долгие годы.

### Лекарственные препараты

В профилактических целях используют лекарственные препараты с содержанием определенного количества йода и препараты на основе трав, только после назначения врача.

Широкое применение в качестве профилактических методов получила фитотерапия – использование препаратов растительного происхождения. Они мягко воздействуют на организм, редко вызывают побочные эффекты, при этом оказывая эффективное действие.

Часто в составе этих препаратов используют кору дуба, корень солодки, [перегородки грецкого ореха](#), лапчатку белую. С помощью травяных сборов можно влиять на весь организм в целом, принося пользу каждой системе. Фитотерапия – отличный выход для профилактики болезни, смесь трав можно собрать своими руками или купить в аптеке.

## Профилактика рака щитовидки

У женской части населения эта болезнь встречается значительно чаще, чем у мужчин. Именно поэтому им стоит больше внимания уделять своему самочувствию, и проводить профилактические методы. Заболевание щитовидки часто переходит в рак, поэтому стоит уделять внимание такому моменту как профилактика рака щитовидной железы.



Рак щитовидной железы

### Меры предосторожности:

- отказ от курения;
- избегать рентгеновского излучения шейной части и головы;
- соблюдение правильного питания и питьевого режима;
- Потребление необходимого количества йода;
- ежегодное посещение эндокринолога, УЗИ щитовидной железы.



УЗИ щитовидной железы

**СОВЕТ:** стоит помнить, что при недостаточном количестве в организме йода, необходимо применять только специальные лекарственные средства, прописанные врачом. Раствор йода на спирте, который нужен для обработки ран, не подходит. Попадание его внутрь чревато ожогом слизистой, отравлением.