

Профилактика заболеваний щитовидной железы.

Щитовидная железа — небольшой орган, размером с вишню, выполняет в организме очень важную функцию. Нарушение ее деятельности может стать причиной самых разных проблем — от появления лишнего веса до развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Функции щитовидной железы

Щитовидная железа расположена у основания шеи и по форме напоминает крылья бабочки. Вес ее у здорового взрослого человека не должен превышать 35 г. Однако, невзирая на такие скромные размеры, задачи перед щитовидной железой стоят поистине гигантские. Вырабатываемые ею гормоны принимают участие во всех жизненно важных процессах организма:

- регулировании температуры;
- нейтрализации свободных радикалов (главных виновников старения);
- нормализации физического и психического состояния.

Именно гормоны щитовидной железы способствуют укреплению иммунитета и поддерживают жизнеспособность Т-клеток, помогающих человеческому организму бороться с инфекцией.

Когда уровень гормонов, вырабатываемых щитовидной железой, снижается, происходит замедление всех жизненно важных процессов (развивается гипотиреоз). Появляются симптомы, которые люди чаще всего склонны приписывать модному в наше время «синдрому хронической усталости».

Для того, чтобы не пропустить у себя признаки развития этого заболевания щитовидной железы, рекомендуется время от времени анализировать собственное состояние. О развитии гипотиреоза могут свидетельствовать:

- часто появляющаяся слабость, апатия, резкое ухудшение настроения (вплоть до депрессии);
- ухудшение памяти и снижение работоспособности, появление проблем с концентрацией внимания;
- чувство озноба, плохая переносимость холода;
- увеличение массы тела при плохом аппетите, причем сбросить набранные килограммы, даже соблюдая диету и занимаясь спортом, очень сложно;
- появление отечности лица, рук и ног;
- замедление сердечного ритма (брадикардия);
- ломкость и тусклый цвет ногтей;
- нарушение цикла менструаций, вплоть до полного их прекращения, а во время климакса, наоборот, частые и обильные маточные кровотечения.

При обнаружении у себя подобных признаков следует немедленно обратиться к врачу.

Симптомы гипертиреоза

Гипертиреоз — это еще один вид заболевания щитовидной железы. В этом случае наблюдается обратная ситуация, когда уровень выработки гормонов повышается. Основной причиной развития гипертиреоза считается увеличение размеров щитовидной железы.

Наиболее распространенные симптомы гипертиреоза — это:

- раздражительность и резкие перепады настроения;
- снижение веса при повышенном аппетите;
- гипергидроз, то есть плохая переносимость жары;
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности — тахикардия, аритмия, гипертония;
- головокружения, бессонница, дрожание рук;
- выпадение волос, ломкость ногтей;
- появление проблем со зрением, резь в глазах и слезоточивость, в некоторых случаях — изменение формы и размеров глаз.

Наличие одного, а тем более, нескольких симптомов — повод обратиться к эндокринологу.

Обследование щитовидной железы начинается, как правило, с анализа крови на гормоны. Если это исследование проводится в частной клинике, пациент должен попросить, чтобы ему дали развернутый анализ, а не только медицинское заключение о соответствии или не соответствии уровня гормонов нормальным показателям.

Следующий этап диагностики — ультразвуковое исследование. Такая процедура особенно важна при подозрении на изменения в строении щитовидной железы — например, появление узлов. Это участки органа, которые отличаются от остальной ткани плотностью, объемом, а иногда и строением. Как правило, узлы не препятствуют нормальной работе щитовидной железы. Если они не превышают в диаметре 1 см и не доставляют больному неудобств, в дополнительном обследовании и лечении щитовидной железы нет необходимости. Достаточно будет ежегодных профилактических осмотров. При обнаружении более крупных узлов врач может назначить дополнительные процедуры для определения природы опухоли.

Даже если обследование выявило нарушения в работе щитовидной железы — это не должно стать поводом для паники. В настоящее время лечение щитовидной железы дает хорошие результаты.

В случае недостаточной выработки гормонов назначается заместительная гормонотерапия, не оказывающая негативного влияния на качество жизни человека.

А если выработка гормонов увеличена, врач назначает прием препаратов, угнетающих деятельность щитовидной железы. Наибольшая эффективность этого метода наблюдается при лечении заболеваний на ранней стадии.

В сложных ситуациях проводится хирургическое лечение щитовидной железы (удаление) или разрушение ее при помощи радиоактивного йода.

И даже полное удаление органа — это не приговор. После проведения операции больному назначается заместительная гормонотерапия. Соблюдение всех рекомендаций врача дает возможность человеку жить, как и до операции, ни в чем себя не ограничивая.

Профилактика заболеваний щитовидной железы

Для того, чтобы снизить вероятность заболевания щитовидной железы, рекомендуется соблюдать такие меры профилактики:

- по возможности вместо обычной поваренной употреблять йодированную соль;
- как минимум через день употреблять в пищу продукты питания, содержащие большое количество йода — морскую капусту, рыбу и морепродукты;
- для лучшего усвоения йода в рацион желателно включать хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи, зелень, орехи (кроме арахиса) и семечки;
- не будут лишними зеленый чай и отвар шиповника;
- а вот маринады, консервированные продукты, сахар, маргарин и соусы из рациона лучше исключить.

Здоровый образ жизни, соблюдение распорядка дня, правильное питание, защита от прямых солнечных лучей и регулярные профилактические осмотры — вот пять главных составляющих здоровья щитовидной железы. Если уделять ей достаточно внимания, щитовидная железа наверняка ответит взаимностью и будет наилучшим образом снабжать организм гормонами.