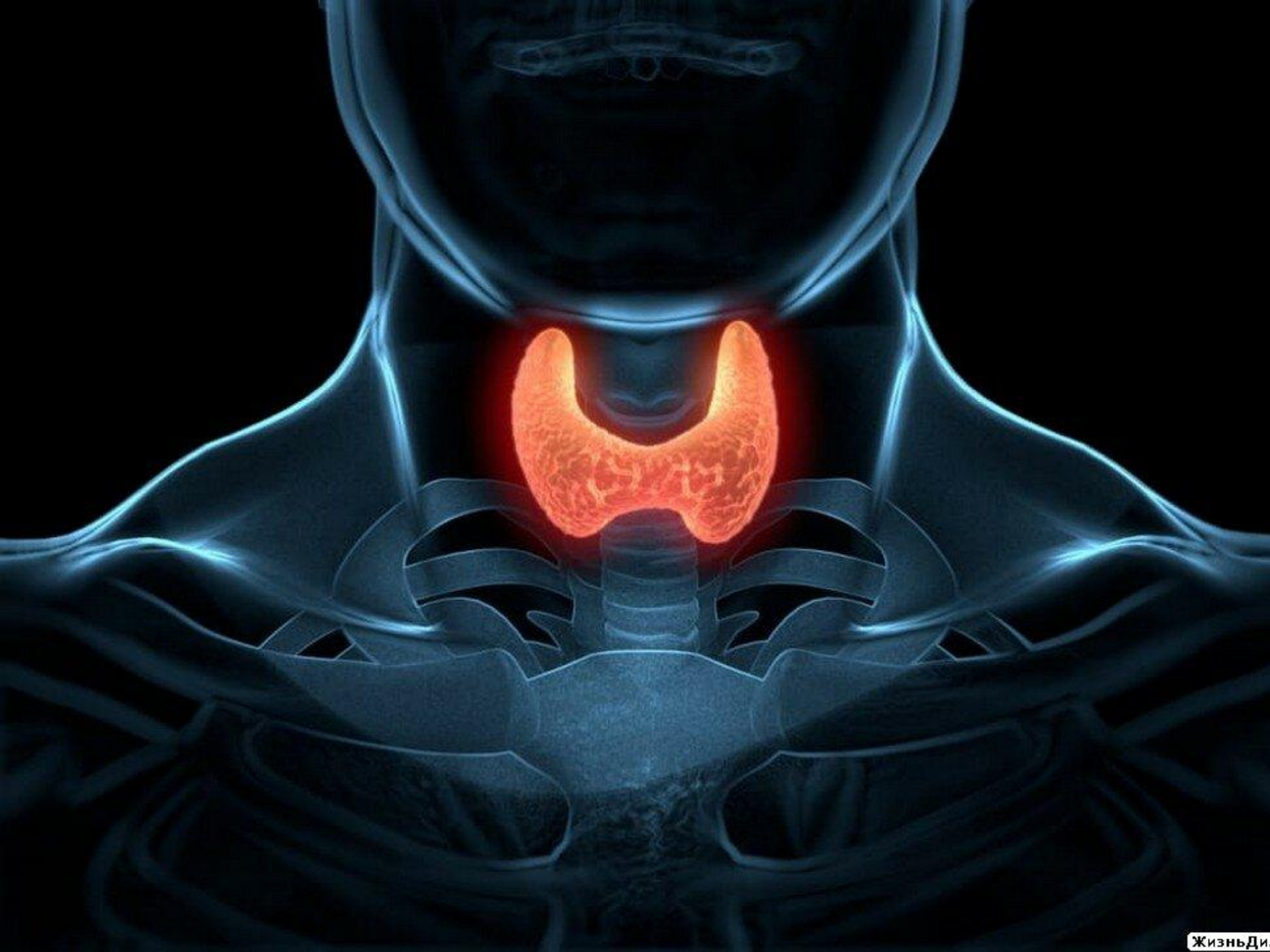


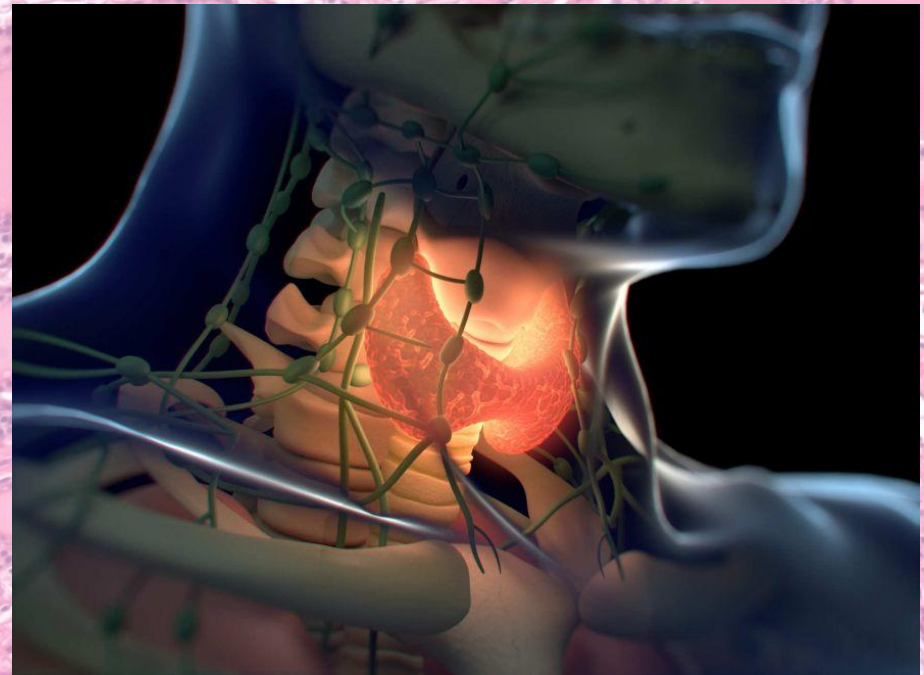
10 признаков проблем с щитовидной железой и методы их профилактики

Подготовила студентка 312
группы лечебного факультета
Кузнецова А.И.



- **Щитовидная железа**

— орган эндокринной системы, отвечающий за синтез гормонов тироксина (Т3), трийодтиронина (Т4) и кальцитонина, которые, в свою очередь, совместно с нервной и иммунной системами регулируют работу всего организма.



- Располагается она спереди трахеи в промежутке между 5-6 трахейными кольцами и щитовидным хрящом

Деятельность ЩЖ взаимосвязана со всеми организменными системами: если щитовидная железа даёт сбой, больной это ощущает, правда не всегда может понять, почему он чувствует себя плохо.



Группы патологий ЩЖ

- **Гипотиреоз** – недостаток гормонов щитовидной железы)
- **Гипертиреоз (Базедова болезнь)** – избыток гормонов в крови
- **Врожденные отклонения** (недоразвитая или вовсе отсутствующая щитовидная железа, неправильное ее положение)
- **Тиреоидит** – воспалительные заболевания железы
- **Различные формы зоба** (эндемический, спорадический, токсический)
- **Опухоли**

10 СИМПТОМОВ ПРОБЛЕМ С ЩЖ

Симптом 1



МЫШЕЧНЫЕ И СУСТАВНЫЕ БОЛИ

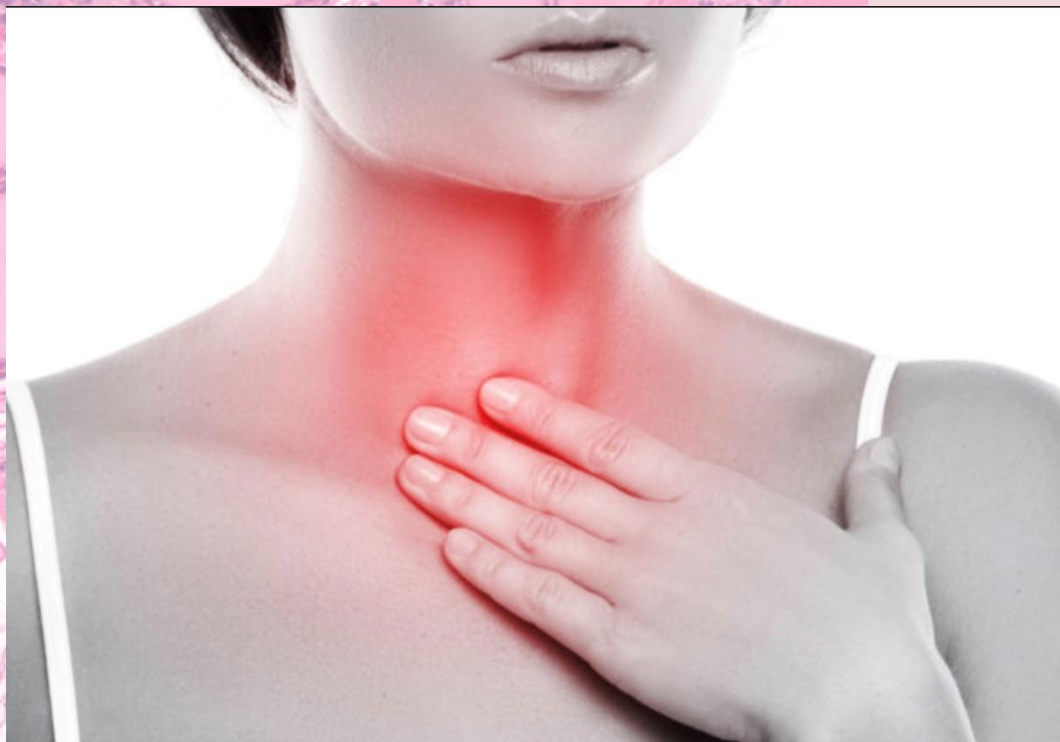
Люди с **гипотиреозом** могут испытывать боли в мышцах и суставах, особенно рук и ног.

Фибромиалгия (симметричная боль во всём теле) и туннельный синдром (длительная боль и онемение пальцев кисти) также часто беспокоят людей с проблемами с ЩЖ.

Симптом 2

ОЩУЩЕНИЕ ДИСКОМФОРТА В ШЕЕ

Ощущение опухлости и
увеличения в шее, «чувство
водолазки», затруднение
глотания или охриплый
голос - все это тоже
может быть поводом
записаться к
эндокринологу



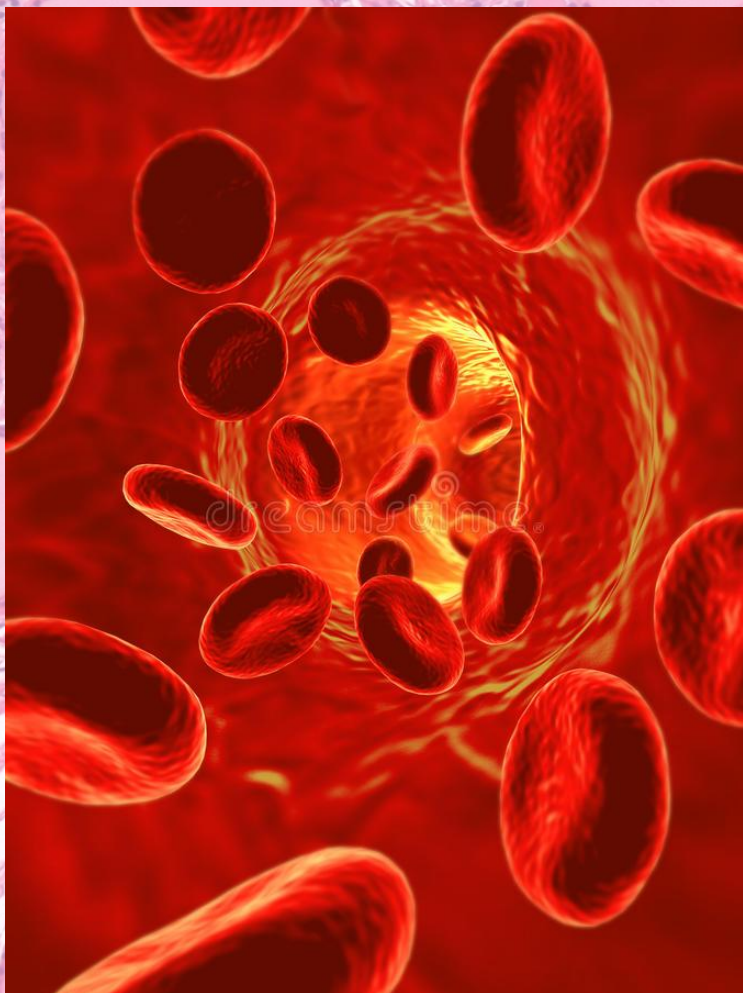
Симптом 3

ПОТЕРЯ ВОЛОС, ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ

Волосы и кожа особенно уязвимы в случае, если с щитовидкой начинаются проблемы. В частности, при **гипотиреозе** волосы становятся ломкими и сухими. А кожа - грубой, толстой, сухой и часто шелушится. Но главный специфический синдром при гипотиреозе – это потеря волос у внешнего края брови.



Симптом 4



ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН

Высокий или, наоборот, низкий уровень холестерина тоже может быть признаком **недиагностированного гипотиреоза**. Особенно если он не меняется несмотря на физические занятия и диеты и не реагирует даже на лекарства для корректировки уровня холестерина.

Симптом 5



ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

Удивлены? Тем не менее, это так: тяжелый или длительный запор, который не "берут" даже лекарства, может быть связан с **гипотиреозом**. Тогда как диарея, частый жидкий стул и синдром раздраженного кишечника часто сопровождает **гипертиреоз**.

Симптом 6



НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И ФЕРТИЛЬНОСТИ

Проблемы с щитовидной железой иногда нарушают фертильность, то есть способность организма производить жизнеспособное потомство. При этом женщины с **гипертиреозом**, как правило, имеют короткий цикл и скудные выделения. Иногда даже отмечается полное прекращение менструаций.

А вот женщины с невыявленным **гипотиреозом** могут сталкиваться с такой проблемой, как бесплодие и повторные выкидыши.

Симптом 7



УСТАЛОСТЬ И ИСТОЩЕНИЕ

Постоянное чувство, будто вы исчерпаны с самого утра, или ощущение, что даже десяти часов сна в сутки вам не хватает – все это тревожный симптом.

Как и часто повторяющаяся бессонница.

Симптом 8

ЧАСТО ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА

Депрессия или беспокойство, особенно с внезапным началом панической атаки, тоже могут быть тревожными симптомами. При этом **гипотиреоз** чаще ассоциируется с депрессией, в то время как **гипертиреоз** - с тревогой, паническими атаками и биполярным расстройством.



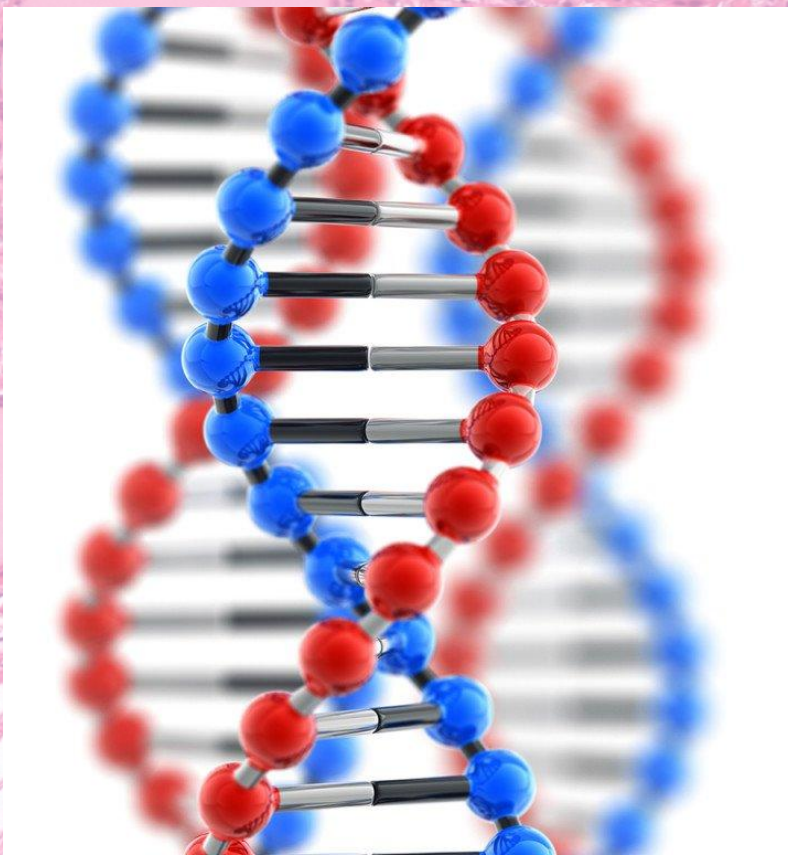
Симптом 9



НЕОЖИДАННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ВЕСА

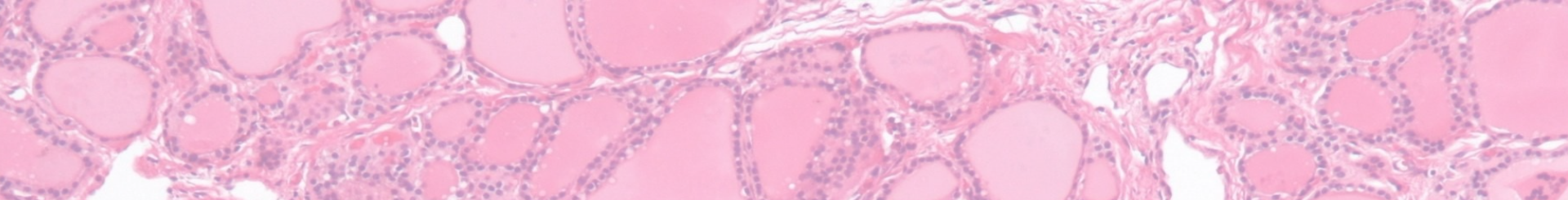
Неважно – идет вес вверх или вниз. В любом случае необъяснимые изменения веса без особой диеты и физических упражнений могут быть признаками гипертиреоза (катастрофически худеют) или гипотиреоза (полнеют).

Симптом 10



ПРОБЛЕМЫ С ЩЖ В СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ

Если у вас кто-то из родителей или родственников имел проблемы с щитовидной железой, то вы должны всегда помнить, что находитесь в зоне риска. И регулярно обследовать железу.



САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА

Подойдите к зеркалу, откиньте слегка голову, сглотните и прощупайте шею

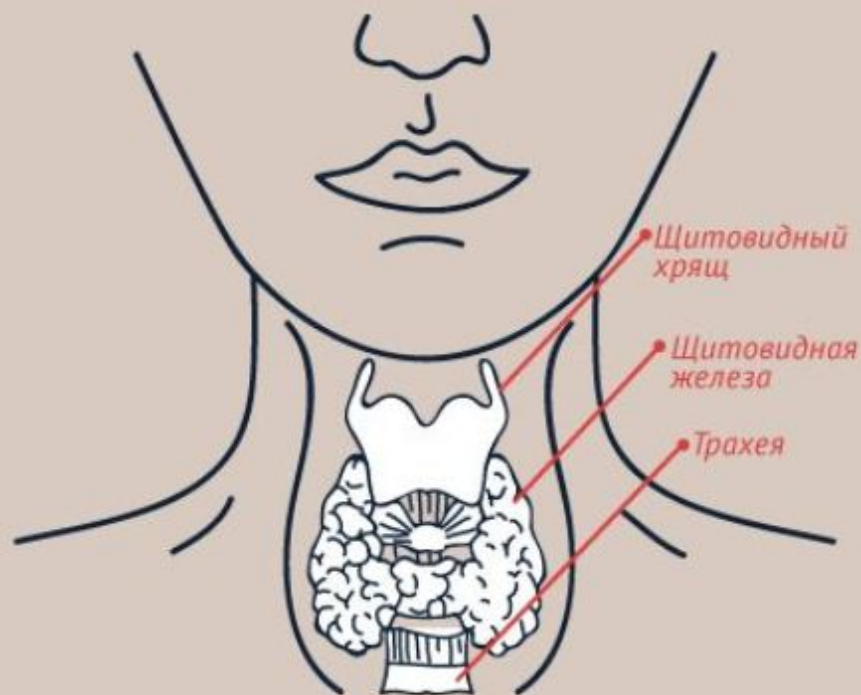
0 степень

Щитовидную железу невозможно увидеть или прощупать

1-2 степень

Железу не видно, но она прощупывается и проступает при глотании

Совет: Посетите эндокринолога, включайте в рацион йодосодержащие продукты



3 степень

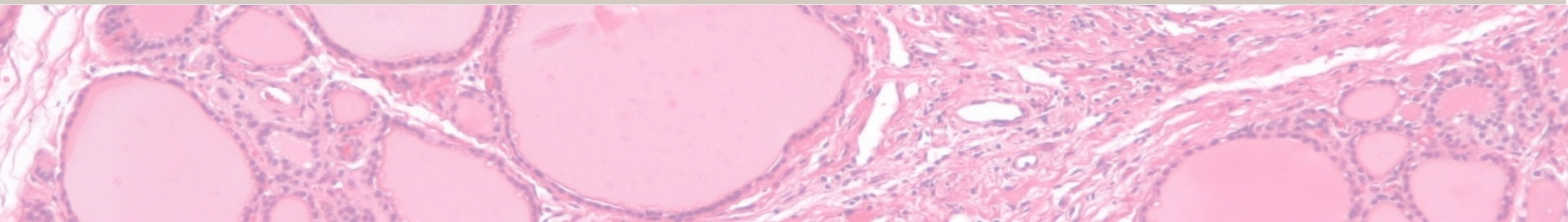
Железа отчётливо прощупывается и хорошо просматривается

Совет: Необходимы постоянное наблюдение у эндокринолога и консультации онколога

4-5 степень

Железа большого размера, нижняя часть шеи значительно увеличена в размерах

Совет: Необходимо специфическое лечение, вплоть до хирургического вмешательства



**Главное
профилактич
еское
мероприятие
– достаточное
потребление
йода**

**Суточная потребность
в йоде составляет:**

микрограмм (мкг);

дети грудного возраста	50
(первые 12 месяцев жизни)	
дети в возрасте	90
от 1 до 6 лет	
дети в возрасте	120
от 7 до 12 лет	
взрослые и дети	150
старше 12 лет	
беременные	200
и кормящие женщины	

Лучше всего придерживаться определенной диеты, употребляя продукты которые богаты йодом

Продукты питания богатые йодом (I)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Фейхоа



80-350 мкг

Морская капуста



300 мкг

Кальмар



300 мкг

Хек



160 мкг

Минтай



150 мкг

Пикша



150 мкг

Треска



135 мкг

Креветка



88 мкг

Окунь



60 мкг

Мойва



50 мкг

Сом



50 мкг

Тунец



50 мкг

Горбуша



50 мкг

Зубатка



50 мкг

Камбала



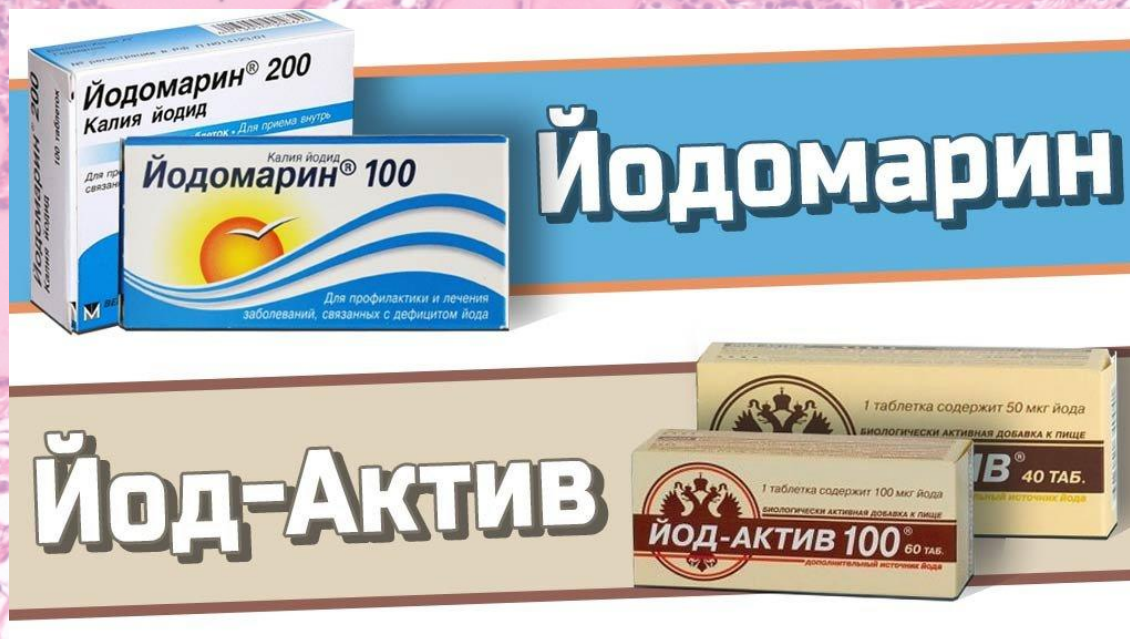
50 мкг

А вот маринады, консервированные продукты,
сахар, маргарин и соусы из рациона лучше
ИСКЛЮЧИТЬ



Дополнительно можно принимать препараты, содержащие йод

- Таким образом легче контролировать поступающее количество йода в организм.



Перед применением посоветуйтесь с эндокринологом, так как есть категории людей, для которых употребление йода может быть опасно. Препараты следует применять, строго выполняя все рекомендации, изложенные в инструкции.

- Здоровый образ жизни, отказ от курения и злоупотребления алкоголем поможет избежать заболеваний щитовидной железы.



- Важным моментом является правильная организация режима труда и отдыха, предотвращение стрессовых ситуаций и повышенных нагрузок на психику.



- Излишняя полнота негативно влияет на работу щитовидной железы, так что если у вас есть с этим проблемы, следует задуматься о снижении веса.

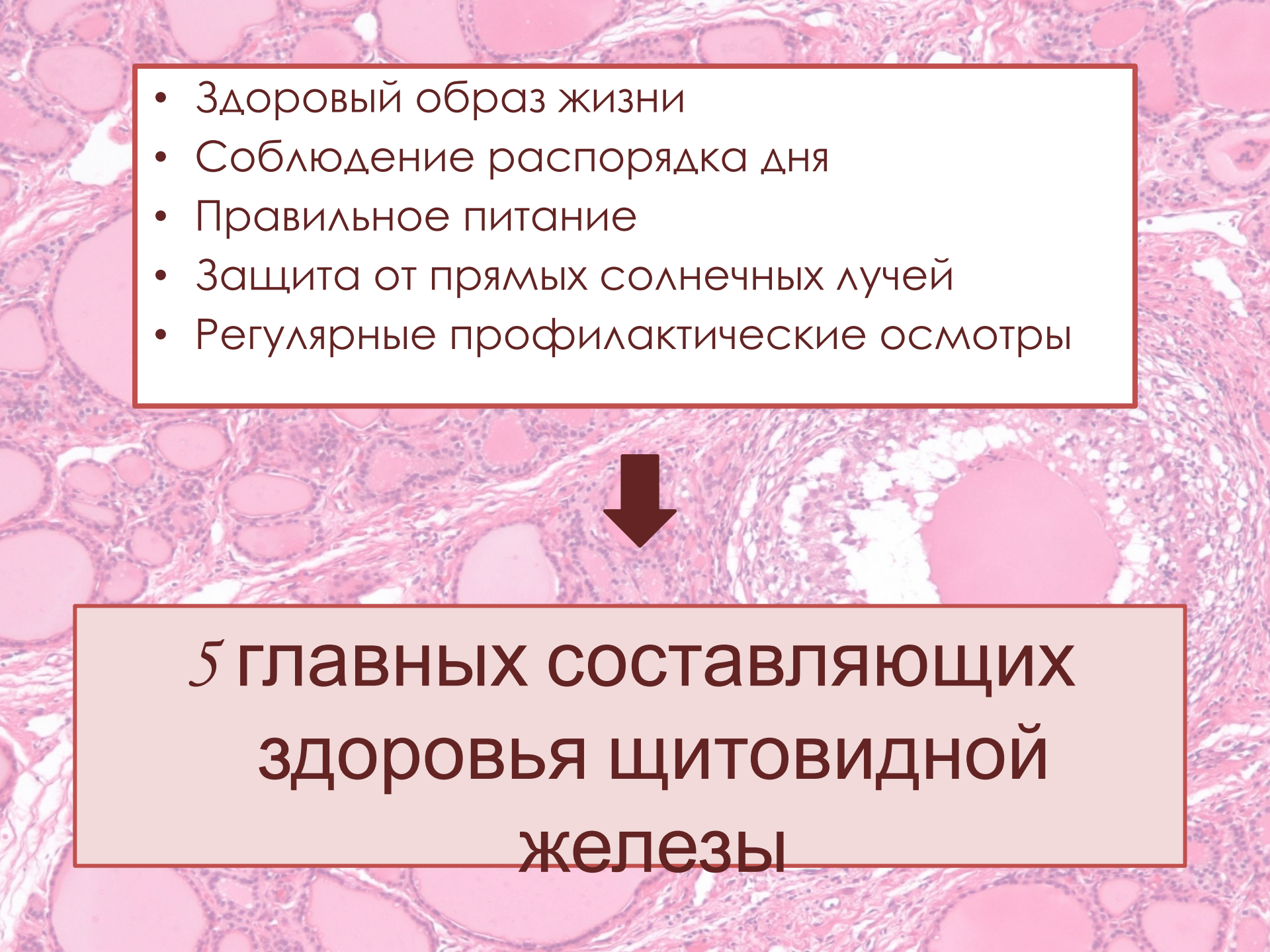


- Противопоказано при проблемах со щитовидкой находиться на солнце с 11 до 16 часов. И лучше загорать под зонтиком или навесом.




- Посещение врача-эндокринолога хотя бы раз в год поможет вовремя диагностировать любое заболевание еще на ранних стадиях, когда лечение имеет наиболее благоприятный исход.



- 
- The background of the slide is a microscopic image of thyroid tissue, showing numerous follicles of varying sizes. Each follicle is bounded by a single layer of cuboidal epithelial cells. The interior of the follicles is filled with a pink-stained substance called colloid. The follicles are arranged in a somewhat irregular pattern, with some larger and some smaller. The overall appearance is that of a typical thyroid gland.
- Здоровый образ жизни
 - Соблюдение распорядка дня
 - Правильное питание
 - Защита от прямых солнечных лучей
 - Регулярные профилактические осмотры



5 главных составляющих здоровья щитовидной железы



**Благодарю
за
внимание**