

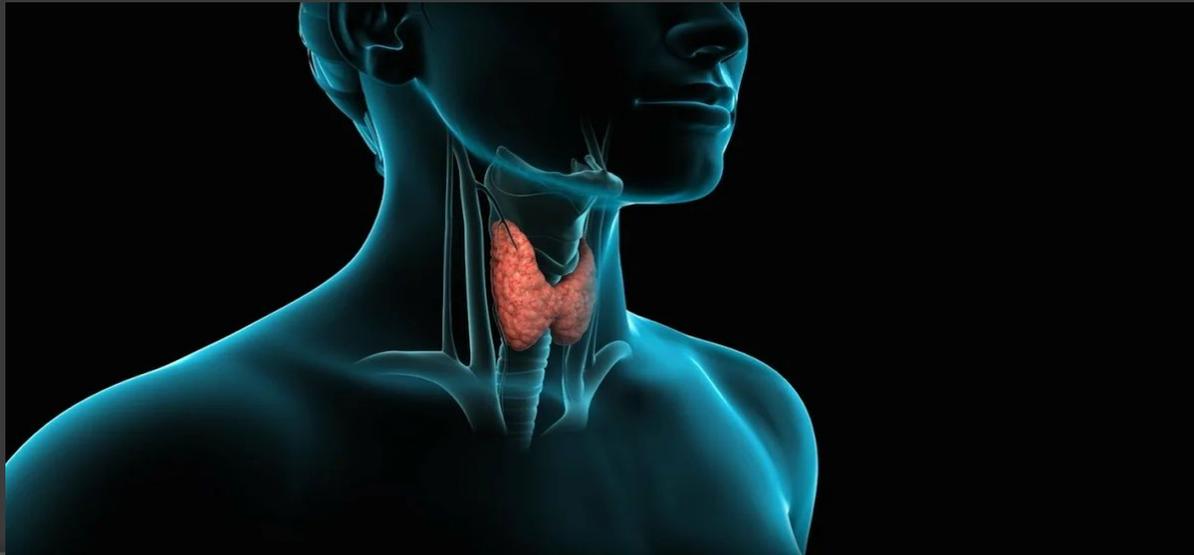
ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России

10 ПРИЗНАКОВ ПРОБЛЕМ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Выполнил студент 316 группы
лечебного факультета
Березенков Р.И.

Общие сведения

- Щитовидная железа- железа внутренней секреции, располагающаяся на передней поверхности шеи. Вырабатывает гормоны тироксин и трийодтиронин, которые участвуют в регуляции обмена веществ в организме, а также гормон кальцитонин, участвующий в регуляции обмена кальция и фосфора. Для нормального функционирования щитовидной железы необходимо поступление в организм достаточного количества йода.



Признак №1

- ⦿ Дисфункция щитовидной железы может приводить к неприятным ощущениям в мышцах. Например, при гипотиреозе нередко проявляются мышечные и суставные боли, судороги в мышцах, ощущение напряженности, отека.
- ⦿ При гипертиреозе снижается мышечный тонус, появляется постоянная усталость.



Признак №2

- Волосы и кожа особенно уязвимы при нарушении работы щитовидной железы. Например, при гипотиреозе волосы становятся ломкими, грубыми и сухими.
- Еще один признак недостатка гормонов - постоянная сухость кожи, ее утолщение и шелушение



Признак №3

- Тяжелые и длительные запоры, которые невозможно вылечить ни диетой, ни специальными средствами, нередко могут быть симптомом гипотиреоза.
- Диарея, учащенный мягкий или жидкий стул и синдром раздраженного кишечника, продолжающиеся длительное время без видимой причины, часто связывают с гипертиреозом.



Гипотиреоз



Гипертиреоз

Признак №4

- Существенные изменения менструального цикла, особенно его продолжительности, объемов кровотечения и его частоты могут быть последствиями нарушения работы щитовидной железы.
- Тяжелые, более частые и болезненные месячные чаще всего наблюдаются при развитии гипотиреоза. Женщины с гипертиреозом обычно замечают, что менструации приходят реже и становятся короче — вплоть до полного их прекращения.



Признак №5

- ⦿ Депрессивные симптомы и повышенная тревожность, в том числе внезапные проявления паники, могут быть признаками заболевания щитовидной железы.
- ⦿ При этом развитие гипотиреоза обычно сопровождается снижением настроения, работоспособности и депрессией, а гипертиреоза — повышением тревожности и паническими атаками.



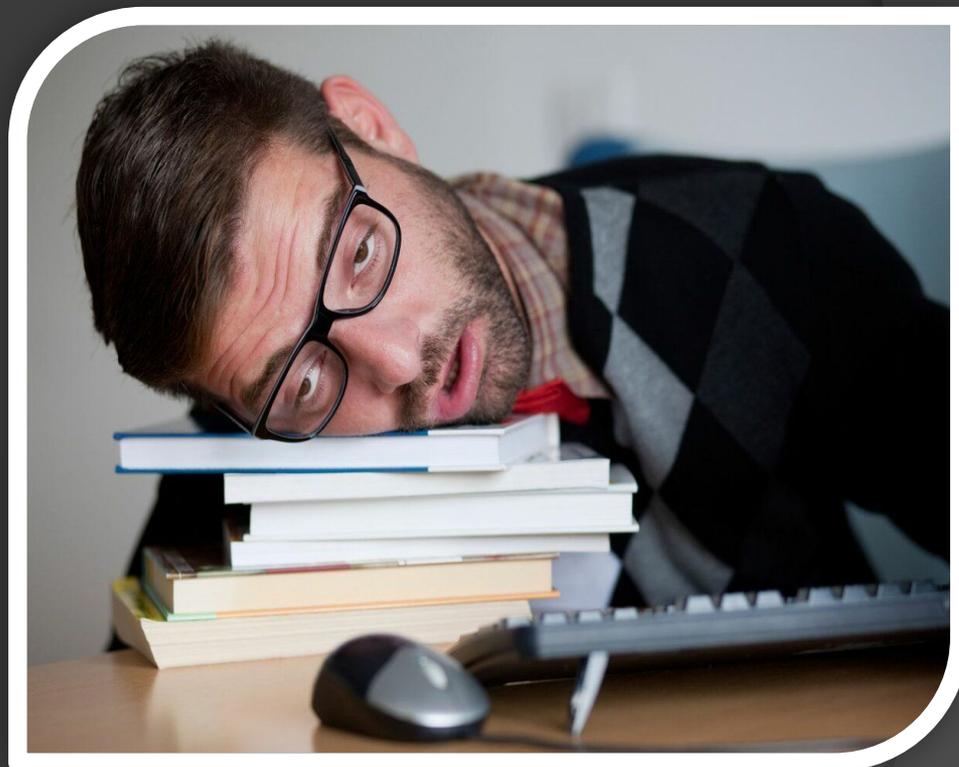
Гипотиреоз



Гипертиреоз

Признак №6

- Ощущение хронической усталости, сонливость, чувство разбитости даже после 8–10 часов сна могут быть признаками гипотиреоза.
- При гипертиреозе, как правило, развиваются проблемы с засыпанием и ночная бессонница, что тоже приводит к сонливости и снижению работоспособности в течение дня.



Признак №7

- Гормоны щитовидной железы ответственны за регулирование обмена веществ. Менее нормальное производство может значительно снизить вашу способность сжигать калории, что заставит вас постоянно набирать вес, в то время как чрезмерная секреция заставит вас быстро терять килограммы.



Признак №8

- Щитовидная железа похожа на термостат для нашего тела, поскольку она регулирует температуру тела.
- Если производство гормонов усиливается, метаболизм организма увеличивается, заставляя человека чувствовать себя горячим и потным.
- Если есть недостаток, пациент может страдать от постоянного ощущения холода.

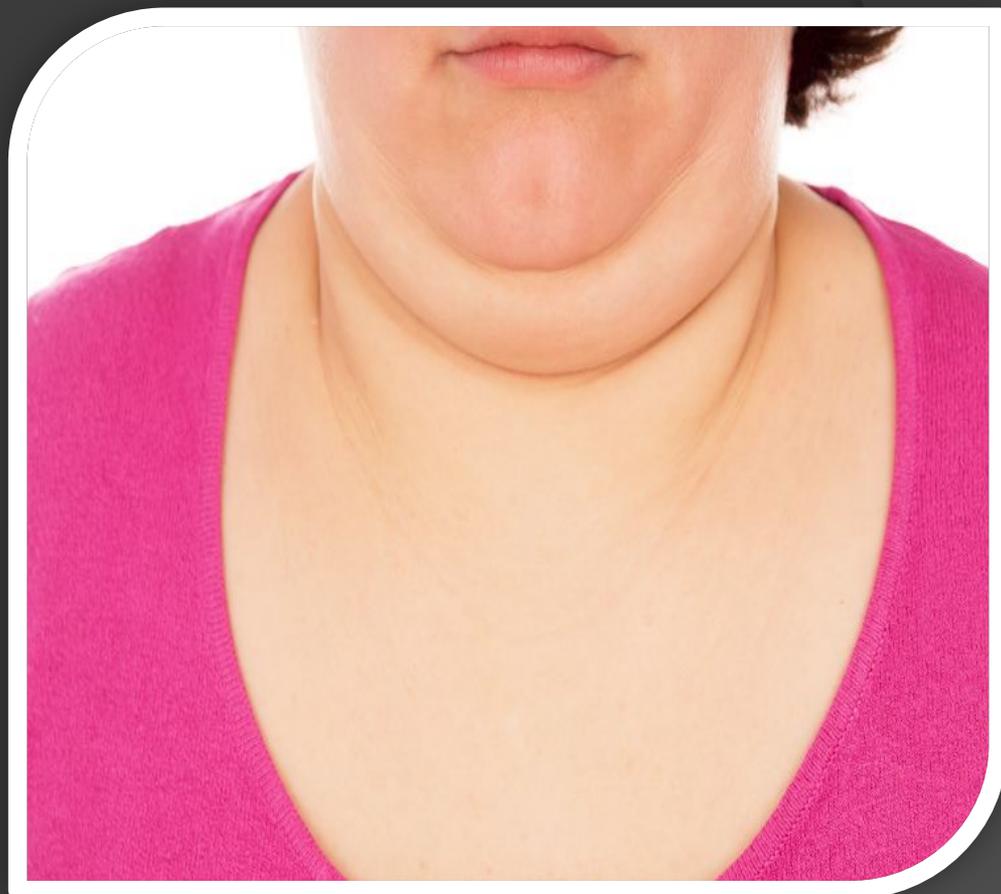


Гипотиреоз

Гипертиреоз

Признак №9

- Как перепроизводство, так и недопроизводство гормонов щитовидной железы могут привести к расширению щитовидки и шеи, в том числе, а также к образованию второго подбородка.



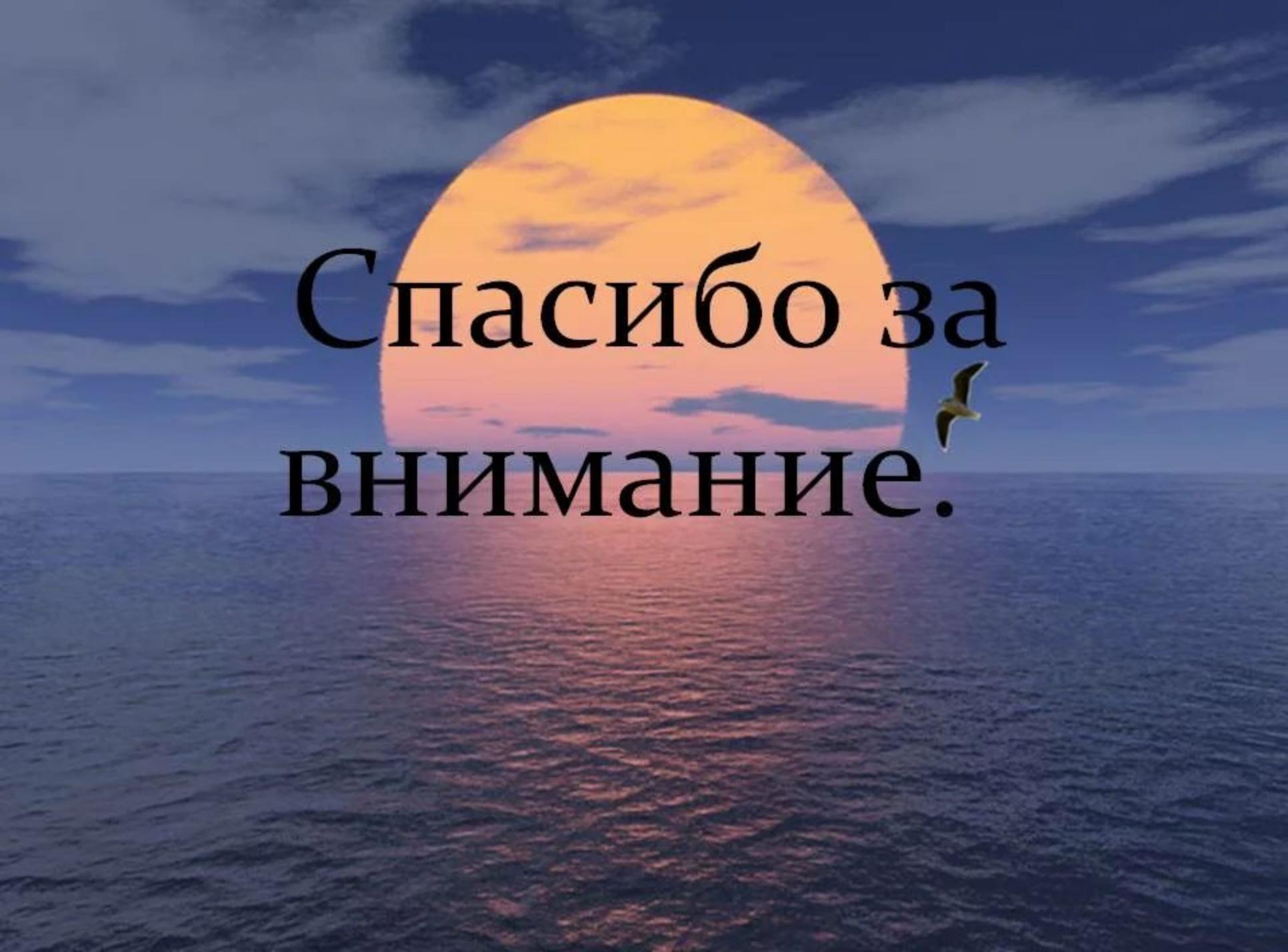
Признак №10

- При секреции гормонов щитовидной железы сердце может биться медленно (брадикардия).
- Гипертиреоз вызывает ускоренный сердечный ритм (тахикардия).



Профилактика заболеваний ЩТ

- ⦿ Употребление йодированной соли вместо обычной поваренной
- ⦿ Как минимум через день употреблять в пищу продукты питания, содержащие большое количество йода — морскую капусту, рыбу и морепродукты;
- ⦿ Для лучшего усвоения йода в рацион желательно включать хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи, зелень, орехи (кроме арахиса) и семечки;
- ⦿ Употребление зеленого чая и отвара шиповника;
- ⦿ Исключение из рациона маринадов, консервированных продуктов, сахара, маргарина.

A large, bright orange sun is setting over a blue ocean. The sun is partially obscured by the text. The sky is a deep blue with some light clouds. A seagull is flying in the sky to the right of the sun. The water is dark blue with some ripples.

Спасибо за
внимание.