

О здоровье щитовидной железы



Эффект бабочки: заболевания щитовидной железы – симптомы и методы профилактики

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, ежегодно в специализированной эндокринологической помощи у нас нуждаются более 3 млн взрослых и примерно 400 тыс. детей с различными патологиями щитовидной железы. Лидирующие позиции в структуре заболеваний у взрослых (69,7%) занимают те, что вызваны дефицитом йода. О каких патологиях идет речь, как их избежать и обнаружить, рассказывают эксперты страховой медицинской компании «СОГАЗ-Мед».

Мал да удал

Щитовидная железа – небольшой орган эндокринной системы в виде бабочки, расположенный у основания шеи, управляет организмом с помощью основных гормонов – трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4), которые влияют на работу сердца и пищеварительной системы, регулируют температуру тела, выработку витаминов, общий обмен веществ, эмоциональный фон и др.

Для синтеза тиреоидных гормонов Т3 и Т4 необходим йод. В организме он не вырабатывается, получить его можно исключительно с пищей, а также в виде различных препаратов по рекомендации специалиста – врача-эндокринолога.

Жизненно важный элемент

Согласно информации ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, среднесуточное потребление йода в стране в три раза меньше нижней границы нормы – 150-250 мкг. При этом все регионы в той или иной степени остаются йододефицитными. Именно дефицитом поступления йода с пищей обусловлена тревожная статистика: 65% заболеваний щитовидки у взрослых и 95% – у детей.

Разные и опасные

Наряду с йододефицитом существуют и другие факторы, провоцирующие развитие заболеваний щитовидной железы. В их числе: сильный стресс, инфекционные и хронические заболевания, наследственность, объемные хирургические вмешательства, прием определенных лекарственных препаратов, недостаточное содержание в организме витаминов и минералов (цинка, селена, меди и др.).

Динамика распространенности патологий щитовидной железы за последние пять лет растет. В списке:

- гипертиреоз (функция щитовидной железы повышена);
- гипотиреоз (функция снижена);
- тиреоидит (воспаление щитовидной железы);
- зоб (патологическое увеличение щитовидной железы);
- узлы щитовидной железы (уплотнения или новообразования в тканях железы, отличающиеся по структуре от основной ткани);
- рак щитовидной железы.

Симптомы, указывающие на заболевание щитовидной железы, могут быть разными в зависимости от его типа:

Симптомы гипертиреоза:

- эмоциональная нестабильность;
- тремор рук;
- учащенное сердцебиение и нарушения ритма сердца;
- повышенная потливость;
- снижение веса при нормальном аппетите.

Симптомы гипотиреоза:

- повышенная утомляемость, постоянная усталость и апатия, рассеянность;
- снижение работоспособности и концентрации, сонливость;
- сухость, дряблость кожи, выпадение волос;
- отеки на лице и конечностях;
- прибавка массы тела;
- постоянное чувство голода.

Диагноз ставится на основании исследования гормонального фона, УЗИ щитовидной железы, дополнительных исследований.

Правила здоровья

Так как щитовидная железа регулирует множество процессов в организме, сбои в ее работе негативно отражаются на работе разных систем, общем самочувствии и психоэмоциональном состоянии. Снизить риски развития патологий поможет профилактика. Это утверждение справедливо не только в отношении заболеваний эндокринного профиля, но и любых других.

Правила профилактики просты и выполнимы:

- отказ от потребления никотина в любых формах (табакокурение повышает риск развития аутоиммунных заболеваний щитовидной железы);
- выработка стрессоустойчивости;
- соблюдение режима сна и бодрствования;
- ежедневные физические нагрузки, соответствующие возрасту, например, 30-минутная зарядка, прогулки на свежем воздухе перед сном;
- отказ от самолечения и использования нетрадиционных методов терапии.

Не просто соль

Особое внимание следует уделить питанию. Кроме того, что оно должно быть рациональным и сбалансированным, продукты должны содержать йод. Его основные природные источники: морская капуста, клюква, печень трески, морепродукты, рыба, яйца, молочные продукты.

Из-за того, что с пищей нужное количество йода получить сложно, самый простой и очевидный способ восполнить дефицит микроэлемента – заменить обычную соль йодированной.

Употребление такой соли поможет снизить риск развития не только заболеваний щитовидной железы, но и сахарного диабета, ожирения. Увы, обогащенную йодом соль употребляет всего 30% населения. Между тем, по данным Минздрава России, нормализация потребления йода в питании позволит уменьшить распространенность йододефицитных заболеваний у детей на 70-80%, у взрослых – на 40-45%.

ВАЖНО: суточная норма йода для детей старше 12 лет и взрослых – 150-200 мкг.

Избыток йода в организме приводит к интоксикации, а при некоторых заболеваниях и вовсе противопоказан. Поэтому во всем необходимо знать меру, не заниматься самолечением, вовремя обращаться к врачу.

Профилактика по ОМС

Здоровый образ жизни, употребление йодированной соли и продуктов, содержащих йод, – все это позволит снизить риски развития заболеваний щитовидной железы, а вот выявить их на ранних стадиях и вовремя начать лечение поможет профилактика по полису ОМС.

Соответствующие анализы, обследования и консультации граждане получают в рамках профилактических медицинских осмотров (ежегодно) и диспансеризации (до 39 лет включительно – 1 раз в 3 года, после 40 лет – ежегодно). Узнать, когда именно вам пришло время пройти обследования, можно на [сайте компании «СОГАЗ-Мед»](#).

Для уточнения возможного диагноза после осмотра (в него входит пальпация щитовидной железы и окружающих ее лимфоузлов), терапевт назначит анализы крови (общий клинический, на гормоны Т3 и Т4), а также УЗИ щитовидки, откроет направление к врачу-эндокринологу.

При обнаружении заболеваний (состояний), при наличии которых устанавливается группа диспансерного наблюдения, в течение трех рабочих дней пациента возьмут на диспансерный учет. Лечащий врач проинформирует о периодичности диспансерного наблюдения и объеме обследований по полису ОМС.

Задать вопросы по ОМС, получить консультацию и содействие застрахованные «СОГАЗ-Мед» могут по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), посредством онлайн-чата или через [форму обращения](#) на сайте компании и в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС». При желании также можно лично обратиться в офисы компании.