

25 мая во всех странах отмечается Всемирный день щитовидной железы. Он был учрежден по инициативе Европейской тиреоидной ассоциации в 2008 году.

Щитовидная железа является самой крупной железой внутренней секреции, ее нормальная масса у взрослого человека достигает 17-34 грамм. Она состоит из двух долей, соединенных узким перешейком, имеет форму бабочки и расположена на передней части шеи, спереди и по бокам от трахеи. Щитовидная железа – единственный орган, способный поглощать йод, полученный вместе с пищей, йодированной солью. В клетках щитовидной железы это вещество соединяется с аминокислотой тирозином и преобразуется в гормоны трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4).

Щитовидная железа выполняет следующие функции:

1. Отвечает за обмен веществ.
2. Нормализует рост и деление клеток.
3. Синтезирует кальций, благодаря чему укрепляются кости.
4. Участвует в восстановлении костной ткани.
5. Стабилизирует гормональный фон.

Факторы риска нарушения работы щитовидной железы:

1. **Пол.** Риск развития заболеваний щитовидной железы у женщин в шесть-восемь раз выше, чем у мужчин.
2. **Возраст.** У людей старше 50 лет повышен риск развития заболеваний щитовидной железы.
3. **Семейная история** повышает риск развития заболеваний щитовидной железы. Он особенно высок, если у вас есть близкие родственники (мать, сестра, дочь) с болезнями щитовидной железы.
4. **Операции** щитовидной железы. Удаление всей железы или ее части обычно приводит к нарушению производства гормонов.
5. **Беременность и послеродовой период.** Риск нарушения работы этого органа увеличивается в течение беременности и первого года после родов.
6. **Курение.** Сигареты содержат тиоцианаты – вещества, угнетающие работу щитовидной железы.
7. **Передозировка йода.** Самостоятельное назначение препаратов йода или БАДов, содержащих это вещество увеличивает риск гиперфункции щитовидной железы.
8. **Недостаток йода.** Дефицит йода в пище увеличивает риск развития недостаточной работы щитовидной железы.
9. **Употребление лекарств.** Некоторые препараты влияют на работу щитовидной железы. Об их побочном действии обычно сообщается в инструкции по применению.
10. **Воздействие радиации.** К нему относится результат загрязнения окружающей среды.
11. **Стресс.** Серьезные травмирующие события в жизни способны повлиять на эндокринные процессы в организме. В том числе и нарушить работу щитовидной железы.
12. **Продукты питания,** оказывающие отрицательное влияние: глютен, соя, сладкая газировка, пестициды.

Заболевания щитовидной железы:

- Гипотиреоз – заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов.
- Гипертиреоз – состояние при котором щитовидная железа вырабатывает гормон в большем количестве, чем требуется организму.

ГИПОТИРЕОЗ:

- выпадение волос;
- неспособность ясно мыслить;
- замедленное сердцебиение;
- сильная усталость;
- непереносимость холода;
- сухая кожа;
- увеличение веса;
- отечность;
- проблемы с памятью;
- запор;
- нарушение менструального цикла;
- депрессия, перепады настроения;
- боль в мышцах и суставах;
- высокий уровень холестерина.

ГИПЕРТИРЕОЗ:

- выпадение волос;
- выпученность глаз;
- увеличение железы;
- учащенное сердцебиение;
- дрожь;
- непереносимость жары;
- нарушение сна;
- потеря веса;
- одышка;
- диарея;
- повышенный аппетит;
- нарушение менструального цикла;
- мышечная слабость;
- потливость;
- депрессии, перепады настроения;
- чувство тревоги.