

## **Солнце и его влияние на щитовидную железу**

**Щитовидная железа** выполняет в организме роль щита. С ее помощью осуществляется регулировка и контроль обменных процессов, работа щитовидной железы оказывает влияние на артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

В летние месяцы, при сильном солнечном облучении работа щитовидной железы может быть нарушена. Вообще, солнце организму необходимо. Под влиянием его лучей происходит выработка витамина D, который необходим для укрепления иммунной системы организма, а также принимает активное участие в обмене фосфора и кальция.

Но все должно быть в меру. Агрессивное солнце вредит даже здоровым людям, а людям с нарушениями в работе щитовидной железы и вовсе нужно быть предельно осторожными. Дело в том, что под воздействием ультрафиолетового излучения щитовидной железы начинает усиленно продуцировать гормоны, что может привести к нарушению обменных процессов. Ситуация усугубляется в том случае, если функция щитовидной железы повышена.

Простое увеличение щитовидной железы - это еще не болезнь. Зачастую для таких людей никаких ограничений не требуется. А вот при появлении признаков заболевания щитовидной железы: потеря веса, учащенное сердцебиение, плохая переносимость физических нагрузок, ощущение внутренней дрожи и т.д. - надо обязательно обратиться к врачу. Это состояние требует лечения и изменения образа жизни.

Большинству людей с нарушениями работы щитовидной железы много загорать на солнце не рекомендуется: в коже имеется огромное количество иммунных клеток, поддерживающих нормальный иммунитет, которые могут сильно повредиться при интенсивном загорании. Это ведет к появлению любых заболеваний, обусловленных сниженным иммунитетом, и даже онкологических. В том числе может проявиться и скрытое заболевание щитовидной железы.

Ездить на юг людям с проблемной щитовидкой нужно с большой осторожностью, и только после консультации с лечащим врачом. Дело в том, что в южных регионах более сильная солнечная радиация, чем у нас. Поэтому, если уж очень хочется покататься в море, лучше ехать в конце летнего сезона, в сентябре, когда солнце не такое активное. И находиться на пляже только утром, с восьми до одиннадцати часов, и вечером - после четырех часов. Днем же можно ходить на экскурсии, гулять и отдыхать в тенистых местах.

Есть еще такой распространенный миф: многие считают, что уберечь себя от болезни можно, закрыв шею от солнца платком. Это абсолютно бессмысленно! Для развития заболевания играет роль получение кожей солнечной радиации в целом. И прием йодированной пищи вам не поможет. Кстати, о пользе йодированной пищи. Йод к общим проблемам щитовидной железы имеет опосредованное значение.

В первую очередь, йод нужен подросткам, детям, женщинам, планирующим беременность, беременным и кормящим мамам.

Во всех остальных возрастных категориях потребность в йоде не так велика, и прием его ни от чего не защищает! Это не профилактическое средство против заболеваний щитовидной железы! Йода, который организм получает из обычных продуктов (морская капуста, рыба, фасоль, говядина, соя, свекла, виноград и т.д.), вполне достаточно. Пить просто так широко рекламируемый йодомарин нельзя, он нужен не всем и не всегда.

Мало того, йодированная пища противопоказана людям, имеющим злокачественные опухоли щитовидной железы, аутоиммунные поражения, повышенную чувствительность к йоду. Также потребление йода следует ограничить при болезнях почек, гипертонии, нарушении водно-солевого обмена.

**Врач – терапевт:**

**Квитка Н.В.**