

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
и отдела эпидемиологии



Обратите  
внимание:

25 мая 2020 года

## Всемирный день заболеваний щитовидной железы

Всемирный день щитовидной железы отмечаемый ежегодно 25 мая по инициативе Европейской тиреоидной ассоциации и преследует пять основных целей:



1. повышение общественной информированности о проблемах, связанных с ЩЖ и об их медико-социальном значении;

2. повышение информированности о распространенности заболеваний ЩЖ и методах их раннего выявления;

3. пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии ЩЖ;

4. пропаганда современных методов лечения заболеваний ЩЖ;

5. повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний ЩЖ.

Щитовидная железа считается одним из самых больших органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма.

Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют ее клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влия-

ние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

*Основные причины развития заболеваний щитовидной железы:*

недостаток йода в пище или, наоборот, его избыток; воздействие неблагоприятных экологических факторов (радиации, ядовитых веществ и пр.);

неблагоприятная наследственность;

развитие патологии иммунной системы, когда иммунная система начинает проявлять агрессию по отношению к собственной ЩЖ, что приводит к появлению аутоиммунных заболеваний ЩЖ;

патология гипоталамуса или гипофиза;

медицинские воздействия (хирургические операции, использование опасных для ЩЖ медикаментов).

• заболевания щитовидной железы встречаются у людей довольно часто;

• те или иные симптомы заболевания железы можно выявить почти у каждого второго жителя Земли, однако, лечить их надо далеко не всегда;

• женщины значительно чаще подвержены риску развития заболеваний щитовидной железы, чем мужчины;

• при этом у мужчин они протекают обычно тяжелее, чем у женщин.

### В Гродненской области:

• в 2019 году с различными заболеваниями щитовидной железы наблюдалось 18390 чел., в том числе детей 3060;

• в течение последних 5 лет регистрируется рост гипотиреоза (снижение функции щитовидной железы), но значительно снизилась распространенность эндемического зоба, особенно среди детского населения

## Профилактика заболеваний щитовидной железы

На сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев - предотвратимо. Это касается заболеваний, связанных с дефицитом йода в питании. Йодный дефицит, вопреки популярным представлениям, приводит не только к увеличению размера железы, но, воздействуя, например, на организм беременной женщины, может привести к необратимым изменениям со стороны нервной системы плода.

Благодаря программам всеобщего йодирования пищевой соли, йодный

дефицит в нашей стране ликвидирован.

Применение йодированной поваренной соли и пищевых добавок, содержащих йод, является основным способом профилактики йододефицитных заболеваний.

Для удовлетворения потребности организма в йоде необходимо:

90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет);

120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет);

150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше);

200 мкг для беременных и кормящих женщин.

В меню должны входить морепродукты, зерновые продукты, фрукты, овощи, витамины и минералы.

Немаловажное значение имеет стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность. Любое эмоциональное переживание - гормональная встряска для организма, а значит, сильнейший стресс для щитовидной железы, которая подвергается нагрузке и разрастается.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры - основные составляющие здоровья щитовидной железы.

## К сведению:

• щитовидная железа полностью формируется к 8-9-му месяцу внутриутробного развития ребенка. А гормоны в ней начинают вырабатываться еще раньше - на пятой неделе развития плода;

• к концу первого года жизни человека масса железы удваивается, а особенно интенсивно она растет в период полового созревания и к 18-20 годам ее масса увеличивается в 20 раз;

• масса щитовидной железы составляет 30-40 грамм;

• масса и объем железы у женщин больше, чем у мужчин;

• для выработки некоторых гормонов щитовидной железы необходим йод