

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ДОКЛАДЧИК: ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ДЕДЕЕВА А.В.

С 20 ПО 26 МАЯ 2024 ГОДА ПРОВОДИТСЯ «НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ
ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ 25 МАЯ)»

Эндокринная система — это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет. Это всем нам известные и распространенные заболевания, как сахарный диабет, гипотиреоз, диффузный токсический зоб, надпочечниковая недостаточность и другие.



КТО ТАКОЙ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ

Эндокринолог - является медицинским экспертом, деятельность которого направлена на диагностирование и лечение эндокринной системы человека. Врач занимается нормализацией гормональной регуляции, которая зачастую страдает от перенагрузок организма, действия внешних факторов и влияния вредных привычек.



Какие болезни лечит врач-эндокринолог?

- Сахарный и несахарный диабет.
- Заболевания щитовидной железы.
- Усиленная выработка гормона роста – акромегалия.
- Нарушение функционирования надпочечников, получившее название Болезнь Иценко-Кушинга.
- Нарушенный метаболизм кальция.
- Другие гормональные нарушения.



К ОСНОВНЫМ ФАКТОРАМ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ ЭНДОКРИННЫХ НАРУШЕНИЙ, ОТНОСЯТСЯ:

- опухоли тканей железы,
 - кисты,
 - инфекционные заболевания,
 - наследственный фактор,
 - ожирение,
 - хронические заболевания других органов и систем,
 - сердечно-сосудистая недостаточность,
 - хирургические вмешательства,
 - прием ряда препаратов.
- 

ЕСТЬ РЯД РЕКОМЕНДАЦИЙ, К КОТОРЫМ СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ:

- А. Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;
- Б. Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;
- В. Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;
- Г. Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;
- Д. Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

А. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД

Дефицит йода — причина 90% всех заболеваний щитовидной железы.

Предупредить их довольно просто — нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты:

- морская капуста,
- кальмары,
- печень трески,
- морская рыба,
- креветки.



Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддержать и другими приемами.

Надо отказаться от курения.

Сбалансированно питаться.

И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами.

Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.



И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайтесь внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами, особенно такие, как:

- постоянная жажда;
- беспричинные перемены веса;
- учащенное сердцебиение, скачки артериального давления;
- хроническая усталость, боли в мышцах;
- нарушения работы ЖКТ;
- бессонница или нарушения сна;
- перемены в состоянии кожи и волос (сухость, выпадение).

Как понять, что у тебя проблемы с эндокринной системой?

- Постоянное чувство жажды
- Повышение аппетита
- Частое мочеиспускание
- Изменение кожных покровов
- Увеличение щитовидной железы
- Депрессия, чрезмерная усталость
- Сухость кожных покровов, ломкость ногтей
- Нарушение менструального цикла, снижение либидо
- Увеличение массы тела от 10 кг.



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА: СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА И ГИПЕРТИРЕОЗА



Недостаток гормонов щитовидной железы (гипотиреоз)

- пульс менее 60 уд./мин.
- набор лишнего веса
- высокий холестерин
- снижение аппетита
- замедление речи
- отечность лица
- зябкость
- ломкость, выпадение волос



Избыток гормонов щитовидной железы (гипертиреоз)

- пульс более 90 уд./мин.
- резкое снижение веса
- непереносимость жары
- дрожание рук
- повышенный аппетит
- раздражительность, беспокойство
- увеличение щитовидной железы
- светобоязнь

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА

0-я степень

Щитовидная железа не изменена, увеличения нет.

1-я степень

Щитовидная железа увеличена, не деформирует шею, не видна при визуальном осмотре, но пальпируется.

3-я степень

Увеличение щитовидной железы видно при осмотре, четко прослеживается при повороте головы, деформирует изгибы шеи, пальпируется.

Совет

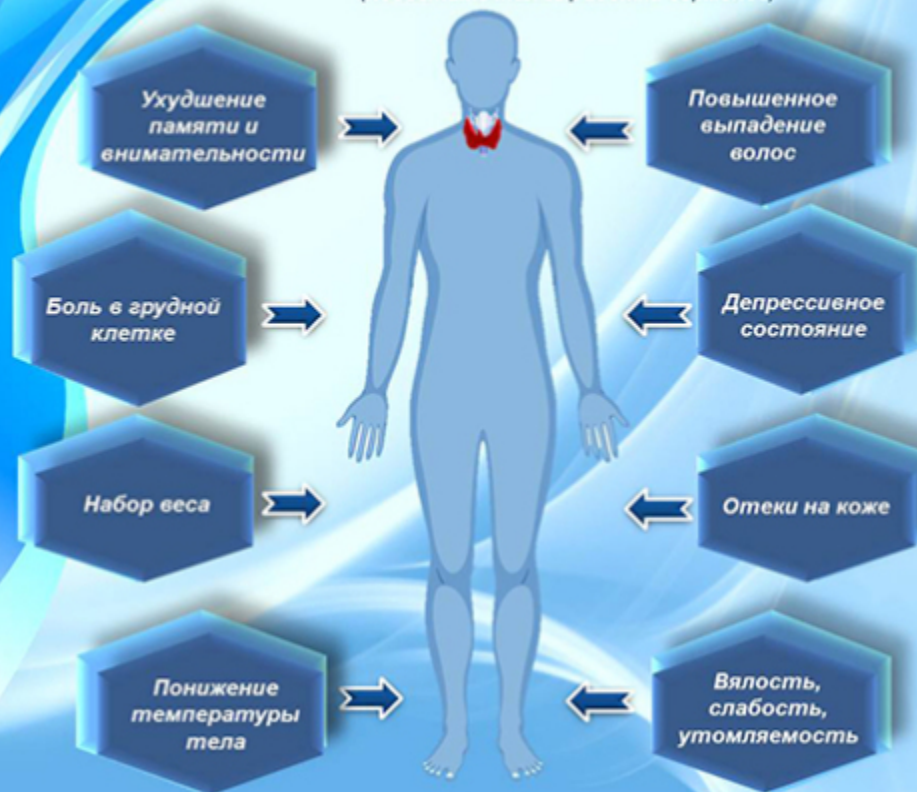
При 1-й и 2-й степенях увеличения щитовидной железы необходимо обратиться к врачу-терапевту или эндокринологу.

Врач назначит необходимые обследования, по результатам которых будет поставлен диагноз, даны соответствующие рекомендации и назначено лечение.

До осмотра врача самостоятельно принимать какие-либо лекарственные препараты, в том числе препараты йода, не рекомендуется.

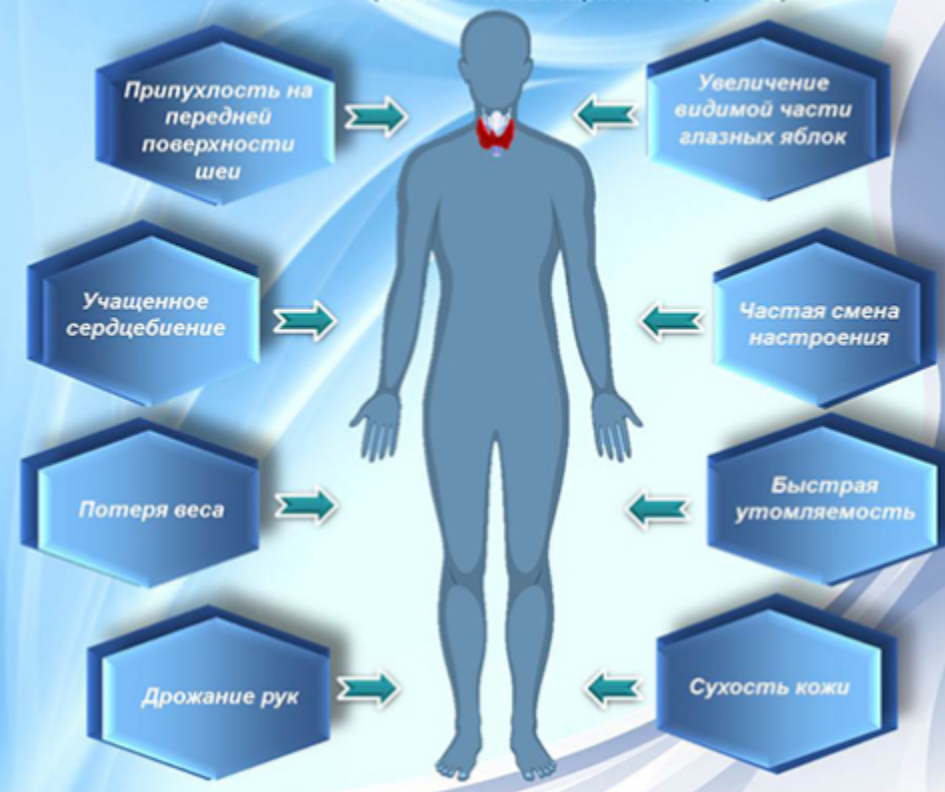
СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА

Гипотиреоз – снижение функции
щитовидной железы
(недостаточная выработка гормонов)



СИМПТОМЫ ГИПОТИРЕОЗА

Гипотиреоз – снижение функции
щитовидной железы
(недостаточная выработка гормонов)





Берегите себя и своих близких!
Будьте здоровы!