

Единый день здоровья

25 мая

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день щитовидной железы

Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тироидная ассоциация (организация, занимающаяся изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать Всемирный день заболеваний щитовидной железы. Этот день преследует **пять основных целей**:

1. повышение общественной информированности о проблемах, связанных с щитовидной железой и об их медико-социальном значении;
2. повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железы и методах их раннего выявления;

3. пропаганда профилактических и образовательных программ в области патологии щитовидной железы;

4. пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы;

5. повышение доступности медицинской помощи при заболеваниях щитовидной железы.

Щитовидная железа – небольшой орган весом 15-20 г, имеет форму бабочки и располагается на передней поверхности шеи спереди от трахеи и снизу от гортани.

Несмотря на небольшой размер щитовидная железа и гормоны, вырабатываемые в ней, участвуют практически во всех процессах организма.

Умственные способности, сон и аппетит, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других внутренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы.

Основной функцией ее является поддержание нормального метаболизма (обмена веществ) в клетках организма. Гормоны щитовидной железы стимулируют обмен веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

Профилактика заболеваний щитовидной железы

подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев – предотвратимо. Последнее касается заболеваний, связанных с дефицитом йода в питании.

Симптомы нехватки йода:

- снижение аппетита;
- быстрая утомляемость, вялость, плохое настроение;
- выпадение волос, сухость кожи, разрушение зубов;
- снижение слуха, ухудшение памяти, частые головные боли;
- ослабление иммунитета, частые простудные и инфекционные заболевания;
- боль в сердце, одышка.

Профилактика дефицита йода:

Чтобы избежать проблем со здоровьем и самочувствием, употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием йода, к которым относятся:

- рыба (камбала, сельдь, треска, скумбрия, макрель) и морепродукты (креветки, мидии, устрицы, кальмары), рыбий жир;
- молочные продукты;
- крупы (гречневая крупа, пшено);
- морская капуста;
- черноплодная рябина;
- мед, лимон, грецкие орехи;
- йодированная соль.



Ежедневная потребность в йоде:

- до 1 года жизни – 50 мкг;
- от года до 2 лет – 70 мкг;
- от 2 до 6 лет – 90 мкг;
- 7 – 12 лет – 120 мкг;
- от 12 лет и старше – 150 мкг;
- беременные и кормящие – 200 мкг;
- люди пожилого возраста – 100 мкг.

Обратите внимание

В мире:

- у 30, 0 % населения встречаются заболевания щитовидной железы;
- заболевания щитовидной железы в 50,0 % случаев носят семейный характер, в 60% - наследственный.

В Республике Беларусь:

снизилась первичная заболеваемость

- узловым зобом (с 97,5 ‰ в 2000 г. до 88,14 ‰ в 2015 г.);
- эндемическим зобом (с 318,9 ‰ в 2000 г. до 146,81 ‰ в 2015 г.);
- детей с дисфункцией щитовидной железы;

отмечен рост

- аутоиммунной патологии щитовидной железы: количество пациентов с первичным гипотиреозом увеличилось в 7 раз (с 11 078 чел. в 2000 г. до 79 671 чел. в 2015 г.);
- в 4,5 раза первичной заболеваемости первичным гипотиреозом (с 22,55 ‰ в 2000 г. до 93,94 ‰ в 2015 г.);
- в 1,5 раза первичной заболеваемости диффузным токсическим зобом (с 6,21 в 2000 г. до 10,51 в 2015 г.).

В структуре заболеваний щитовидной железы у детей преобладает простой нетоксический зоб: на 01.01.2016 г. с этим диагнозом наблюдалось 13 780 пациентов в возрасте до 18 лет.

К сведению

- в Республике Беларусь выстроена четкая система оказания помощи пациентам с патологией щитовидной железы;

- скрининг патологии щитовидной железы проводится на амбулаторном приеме врачом эндокринологом по направлению педиатров и терапевтов, а также согласно плану профилактических осмотров населения;

- обязательному исследованию подлежат группы риска: дети, женщины, планирующие беременность и в период беременности, лица, пострадавшие от аварии на ЧАЭС;

- за последние 15 лет в республике проводится активная работа по ликвидации дефицита йода с помощью наиболее эффективного метода массовой профилактики – использование йодированной соли.