

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

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 отвечают за нормальную работу иммунной системы: **стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА ПОЛНОСТЬЮ ФОРМИРУЕТСЯ К 8 - 9-МУ МЕСЯЦУ ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА.

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, при этом масса и объем железы у женщин больше, чем у мужчин.

ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НЕКОТОРЫХ
ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ НЕОБХОДИМ ЙОД.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОБЛЕМ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ:

- мышечная и суставная боль, тендинит (воспаление сухожилий)
- дискомфорт в области шеи, утолщение в переднем отделе, зоб
- выпадение волос
- запоры, диарея, раздражение кишечника;
- нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью
- депрессивность и тревожность
- неожиданные изменения в весе (набор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности
- высокая утомляемость и истощение
- частые головокружения
- чувство жара или, напротив, зябкости



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

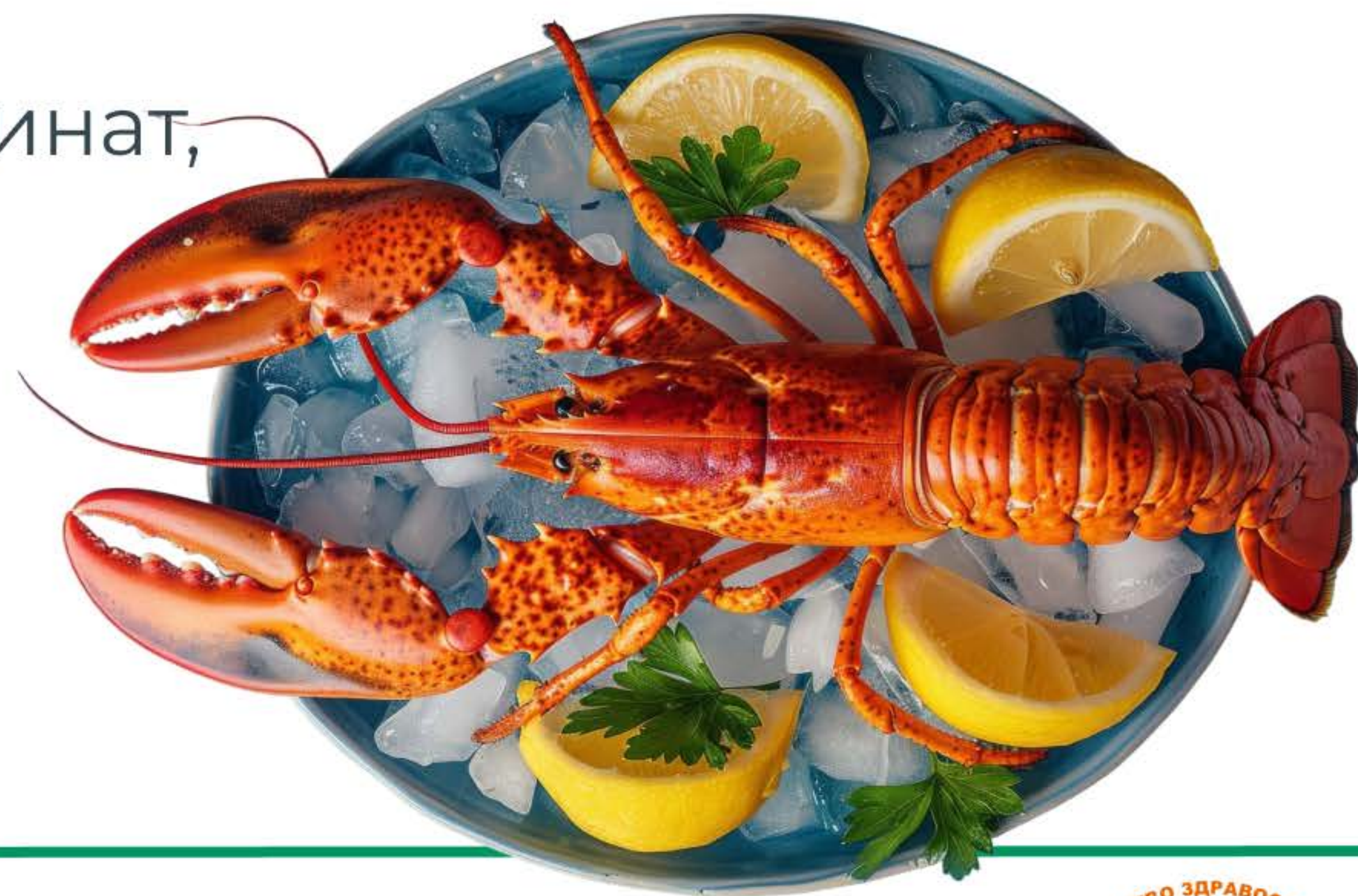


ДЕФИЦИТ ИОДА АВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ОКОЛО 90% ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

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

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- **Морепродукты** - морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки
- **Овощи** - баклажаны, шпинат, помидоры, свекла, морковь, сельдерей
- **Фрукты** - чернослив, финики, хурма, фейхоа.
- **Гречка.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

