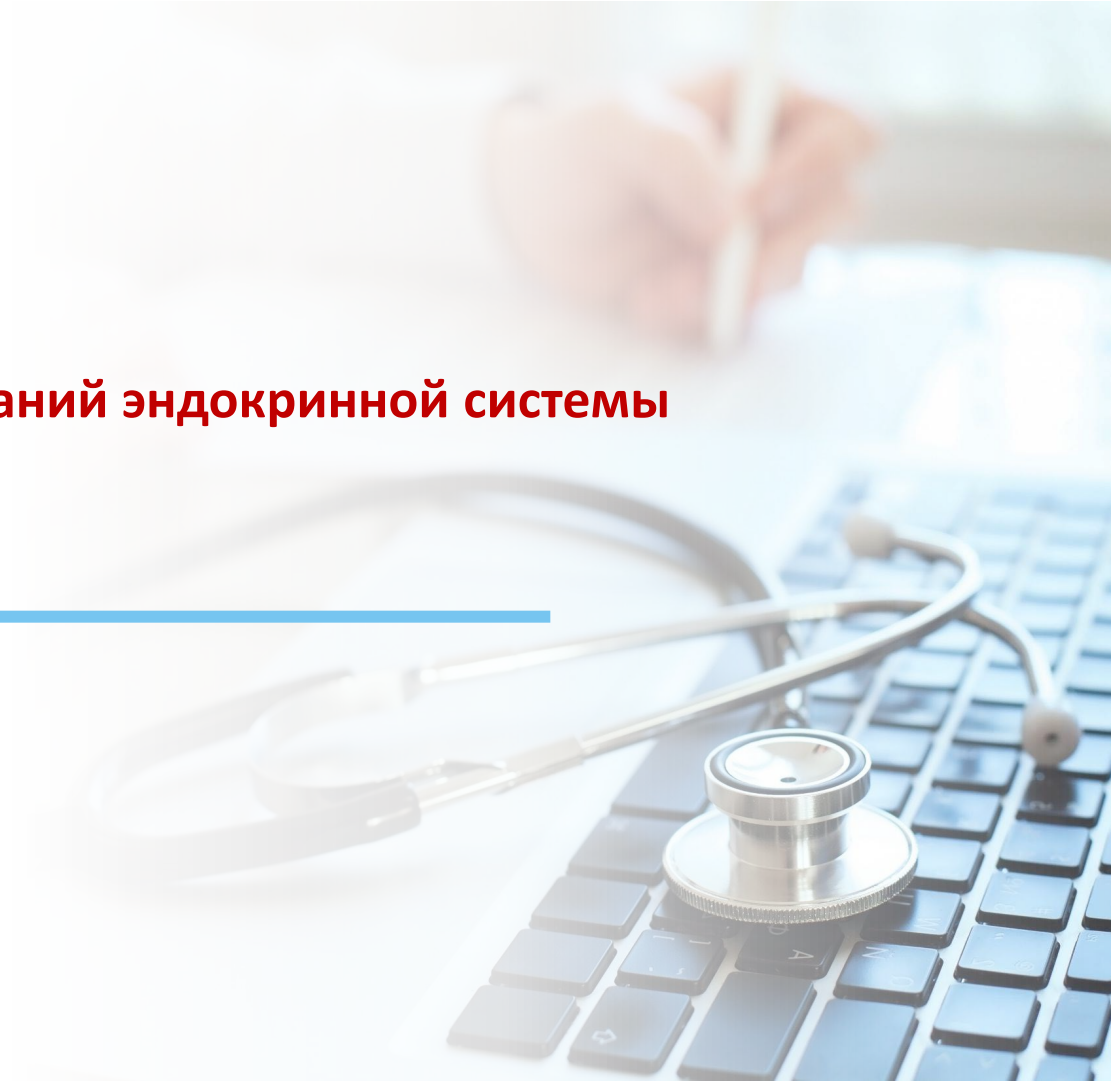


Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы

18 -24 мая 2026 года



Эндокринная система – это:

- группа органов (желез), которые вырабатывают и выделяют в кровь особые биологически активные вещества.
- Эти вещества (гормоны) участвуют в регуляции всех жизненно важных процессов:
 - Регуляция обмена веществ
 - Рост и развитие организма
 - Психоэмоциональное состояние
 - репродуктивная функция
 - адаптация к стрессу и др. ...



Поэтому сбой в работе даже одной железы эндокринной системы может запустить каскад изменений, затрагивающих сердце, кости, мозг и иммунитет

К наиболее частым эндокринным заболеваниям относятся:

- сахарный диабет 1 и 2 типа, преддиабет
- гипо- и гипертиреоз, узловые образования щитовидной железы
- нарушения менструального цикла
- Остеопороз
- метаболический синдром и висцеральное ожирение
- недостаточность надпочечников

Распространенность заболеваний эндокринной системы:

Распространенность заболеваний эндокринной системы высока

- Так, например, различная патология щитовидной железы встречается примерно у 40% населения (около 57 млн человек). Природный дефицит йода разной степени выраженности присутствует на всей территории России. Именно это фактор риска является причиной 80% заболеваний щитовидной железы
- Ожирением страдает 30-35% взрослого населения.
- У 3-5% населения зарегистрирован сахарный диабет 2 типа, но известно, что нарушение углеводного обмена (недиагностируемое) встречается у такого же количества населения
- К менее распространенной патологии относится остеопороз, который встречается у 30% женщин старше 55 лет

ЭНДОКРИНОПАТИИ В РОССИИ

65 млн. человек с эндокринной патологией	Каждый 2-й гражданин – настоящий или потенциальный пациент эндокринолога
--	--

Около 5 млн. (Национальный Регистр СД)	Сахарный диабет
--	------------------------

Более 33 млн.	Ожирение
----------------------	-----------------

На всей территории России определяется йодный дефицит!



Почему?

Особенности структуры почвы-содержание йода низкое (растительная и животная пища содержит мало йода)

Не налажена массовая йодная профилактика при помощи йодирования соли

Ограниченное потребление морской рыбы и морепродуктов.

Среднее потребление йода жителями России с питанием по-прежнему составляет всего 40-80 мкг в день



Профилактика

Первичная профилактика ориентирована на предупреждение заболеваний среди здорового населения и людей с факторами риска и предусматривает прежде всего здоровый образ жизни

Вторичная профилактика ориентирована на людей уже страдающих эндокринными заболеваниями .

Вторичная профилактика наиболее актуальна у больных с ожирением, гипотиреозом и сахарным диабетом

Третичная профилактика – комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций с целью возможно более полного восстановления социального и профессионального статуса, предупреждения рецидивов и хронизации заболевания

Главные факторы риска развития заболеваний эндокринной системы

Фактор	Влияние на эндокринную систему
Генетическая предрасположенность	Повышает вероятность, но не гарантирует развитие болезни
Малоподвижный образ жизни	Снижает чувствительность к инсулину, замедляет метаболизм
Несбалансированное питание	Избыток сахара и ультраобработанных продуктов ведёт к инсулинорезистентности и воспалению
Хронический стресс и недосып	Повышают кортизол, нарушают выработку лептина, грелина, тиреоидных гормонов
Ожирение и висцеральный жир	Жировая ткань функционирует как эндокринный орган, продуцируя провоспалительные цитокины
Эндокринные дизрапторы	Химические вещества (BPA, фталаты, ПФАС, некоторые пестициды) имитируют или блокируют действие гормонов

Стратегии доказанной профилактики:

1. Питание: фундамент гормонального здоровья

- **Контроль гликемической нагрузки:** отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, бобовым, овощам, ягодам. Избегайте сладких напитков и промышленных десертов.
- **Достаточное количество клетчатки:** 25–30 г в день поддерживают микробиоту, замедляют всасывание глюкозы и помогают выводить избыток эстрогенов.
- **Микроэлементы для щитовидной железы:** йод (йодированная соль, морепродукты), селен (бразильский орех, рыба, яйца), цинк (тыквенные семечки, мясо). *Важно:* избыток йода при аутоиммунных заболеваниях может усугубить процесс, поэтому дозировки должны согласовываться с врачом.
- **Витамин D и омега-3 ПНЖК:** дефицит витамина D ассоциирован с инсулинорезистентностью, аутоиммунными тиреопатиями и остеопорозом. Омега-3 снижают системное воспаление.

Стратегии доказанной профилактики:

2. Физическая активность: естественный регулятор гормонов

- **150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю** (быстрая ходьба, плавание, велосипед) + **2 силовые тренировки** улучшают чувствительность клеток к инсулину, снижают висцеральный жир и нормализуют уровень кортизола
- Даже 10-минутные перерывы на движение каждые 2 часа сидячей работы значительно улучшают метаболические маркеры

Стратегии доказанной профилактики:

3. Сон и циркадные ритмы

- **7–9 часов качественного сна** в тёмном, прохладном помещении. Регулярное время отхода ко сну и пробуждения синхронизирует выработку мелатонина, кортизола, гормона роста и инсулина
- Хронический недосып (<6 часов) повышает риск сахарного диабета 2 типа на 30–40% и нарушает функцию щитовидной железы

Стратегии доказанной профилактики:

4. Управление стрессом

Длительный психоэмоциональный стресс поддерживает высокий уровень кортизола, что ведёт к:

- повышению аппетита и тяге к углеводам
- подавлению функции щитовидной железы
- нарушению менструального цикла и снижению фертильности.
- Эффективные методы: когнитивно-поведенческая терапия, дыхательные практики, регулярные прогулки на природе, дозированное информационное потребление

Регулярный мониторинг: раннее выявление спасает

Профилактика невозможна без своевременной диагностики. Базовый эндокринологический чек-ап рекомендуется проходить **1 раз в 1–2 года**, а при наличии факторов риска – ежегодно:

Показатель	Значение
Глюкоза натощак, HbA1c	Скрининг преддиабета и диабета
ТТГ, свободный Т4	Оценка функции щитовидной железы
Липидный профиль	Риск метаболических осложнений
Витамин D (25-ОН), кальций, фосфор	Костный обмен и иммунная регуляция
Окружность талии, ИМТ, артериальное давление	Маркеры метаболического синдрома

Симптомы, требующие внепланового визита к эндокринологу

- ❑ необъяснимые изменения веса
- ❑ постоянная усталость
- ❑ сухость кожи и выпадение волос
- ❑ нарушение менструального цикла
- ❑ повышенная жажда и частое мочеиспускание
- ❑ перепады настроения, непереносимость холода или жары
- ❑ трудности в подборе медикаментозного лечения артериальной гипертензии

Профилактика конкретных состояний

- **Сахарный диабет 2 типа:** снижение массы тела на 5–7% при избытке уменьшает риск развития диабета на 58%. Отказ от сладких напитков, регулярные проверки HbA1c, контроль окружности талии (<94 см у мужчин, <80 см у женщин).
- **Заболевания щитовидной железы:** использование йодированной соли, отказ от курения (курение повышает риск болезни Грейвса и тиреоидной офтальмопатии в 2–3 раза), контроль уровня ТТГ при планировании беременности.
- **СПКЯ и гормональные нарушения у женщин:** поддержание здорового веса, силовые тренировки, контроль инсулинорезистентности, регулярные визиты к гинекологу-эндокринологу. Ранняя профилактика снижает риск диабета, бесплодия и сердечно-сосудистых осложнений.
- **Остеопороз:** достаточное потребление кальция (1000–1200 мг/день из пищи + добавки при дефиците), витамин D, упражнения с осевой нагрузкой, отказ от алкоголя и курения. Денситометрия рекомендована женщинам после 50 лет и мужчинам после 60 лет.

Экология и современные риски: минимизация воздействия эндокринных дизрапторов

- Эндокринные дизрапторы – это химические вещества, которые блокируют или имитируют действие гормонов)
- Эндокринные дизрапторы проникают через пищу, воду, косметику и бытовые предметы.

Рекомендации по снижению контакта с дизрапторами в быту:

- Замените пластиковую посуду для хранения и разогрева пищи на стеклянную или керамическую.
- Не используйте посуду с маркировкой №3 (ПВХ), №6 (полистирол) и №7 (часто содержит ВРА).
- Выбирайте косметику и бытовую химию без фталатов, парабенов, триклозана.
- Пейте фильтрованную воду, особенно в регионах с высоким уровнем промышленных выбросов
- Регулярно проветривайте помещения: пыль часто содержит накопленные химические соединения

Особенности профилактики в разные периоды жизни



Дети и подростки:

- формирование пищевых привычек
- использование в рационе йодированной соли или профилактический прием препаратов йода
- контроль темпов роста и массы тела
- скрининг при отставании или ускорении полового развития
- ограничение экранного времени перед сном



Йодная профилактика остаётся ключевой мерой предотвращения большинства заболеваний щитовидной железы в условиях повсеместного природного дефицита йода.

Рекомендованное потребление йода в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ йоддефицитных заболеваний

МАССОВАЯ, ПОПУЛЯЦИОННАЯ

Охватывает все население. Обеспечивает минимальный адекватный уровень потребления йода

ГРУППОВАЯ

Группы риска развития ЙДЗ: беременные, кормящие женщины, дети, особенно в возрасте от 0 до 2 - 3 лет

Содержание йода в рыбе и рыбопродуктах
(в мкг на 100 г.)

Продукты	Содержание йода	Содержание йода	Содержание йода
Ламинария-морская водоросль	160000-800000	Рыба (треска, горбуша, кета, мойва, камбала, терпуг, скумбрия)	50
Морская капуста	200000-220000	Пресноводная рыба сырая/приготовленная	243/74
Печень трески	800	Креветки свежие	170-190
Хек	160	Креветки жареные	11
Минтай, сайра	150	Устрицы сырые	60
Путассу	135	Устричные консервы	5
Сельдь свежая	66	Форель	3,5
		Молочные продукты	4-11

Соли, полезные для здоровья: "Соль пищевая йодированная"

изготовлена из высококачественной, очищенной соли сорта "Экстра"

обогащена высокостабильным соединением йода - йодатом калия

имеет гарантированное содержание йода 40 ± 15 мкг йода в 1 г соли



Благодаря перечисленным преимуществам, а также свето- и влагонепроницаемой упаковке йодированная, соль компании "Валетек":

- ❖ сохраняет гарантированное количество йода, не желтеет, не приобретает постороннего запаха в течение всего срока хранения (не менее 24 месяцев), а также при термической обработке;
- ❖ это позволяет использовать указанную соль не только для досаливания, но и в процессе приготовления пищи (варка, жарение, выпечка)
- ❖ Употребление 4-6 г (1 чайная ложка) такой соли в день полностью обеспечивает организм йодом

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Подростки , женщины репродуктивного возраста

Особенности профилактики в разные периоды жизни

Беременность:

- профилактика дефицита йода: использование в рационе йодированной соли или профилактический прием препаратов йода
- обязательный скрининг на гестационный диабет (24–28 недель)
- контроль уровня гормонов щитовидной железы (ТТГ)
- профилактика дефицита витамина D
- наблюдение у эндокринолога при аутоиммунных заболеваниях или сахарном диабете в анамнезе



Особенности профилактики в разные периоды жизни



Пожилые люди:

- регулярный мониторинг функции щитовидной железы и уровня глюкозы
- профилактика саркопении и остеопороза
- коррекция полипрагмазии (некоторые препараты влияют на гормональный фон)
- внимание к симптомам, которые часто списывают на «возраст»

Профилактика эндокринных заболеваний

- это не разовое мероприятие, а стиль жизни, основанный на трёх китах: **сбалансированное питание, регулярная активность и управление стрессом.**
- Современная эндокринология располагает точными методами скрининга, позволяющими выявить нарушения на стадии, когда их легко скорректировать без длительной медикаментозной терапии.
- Маленькие ежедневные решения – выбор воды вместо газировки, прогулка после ужина, отказ от ночных перекусов, своевременный анализ ТТГ – складываются в десятилетия здоровой, энергичной жизни.



**Не игнорируйте сигналы организма,
проходите плановые обследования
и помните:
гормональный баланс легче сохранить,
чем восстановить.
Будьте здоровы!**

Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

