



Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы

19 – 25 мая 2025г.



Регулярно проходите диспансеризацию и профилактический осмотр, чтобы не допустить развития серьезной патологии

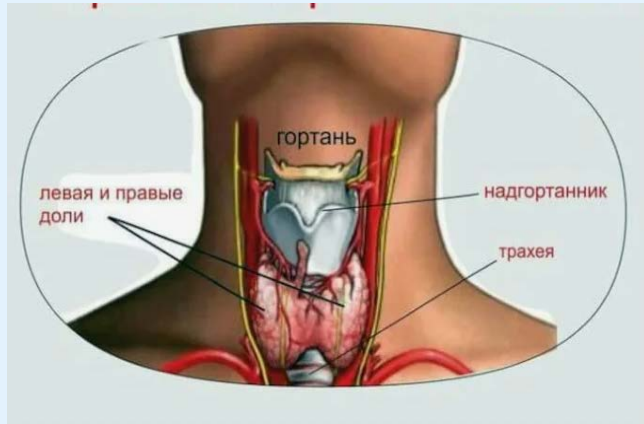
Щитовидная железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы, который вырабатывает гормоны и влияет, практически, на все функции организма.

Безупречная работа щитовидной железы имеет огромное значение для здоровья всего организма

Нормальным объемом у мужчин считается объем до 25 см³, для женщин максимальный показатель - до 18 см³, у детей он зависит от пола, возраста и веса

Чтобы поставить диагноз и говорить о патологии, необходимо пройти комплексную диагностику – инструментальную и лабораторную

Строение щитовидной железы



Щитовидная железа имеет форму бабочки, располагается под гортанью перед трахеей

Состоит из левой и правой долей, соединенных перешейком.

Иногда может определяться дополнительная долька железы - пирамидальный отросток. Размер каждой доли – это размер ногтевой фаланги большого пальца человека

Щитовидная железа покрыта внутренним (капсула) и наружным (влагалище) фасциальными листками.

Пространство между капсулой и влагалищем заполнено рыхлой клетчаткой, в которой расположены артерии, вены, нервы и парашитовидные железы

Физиология

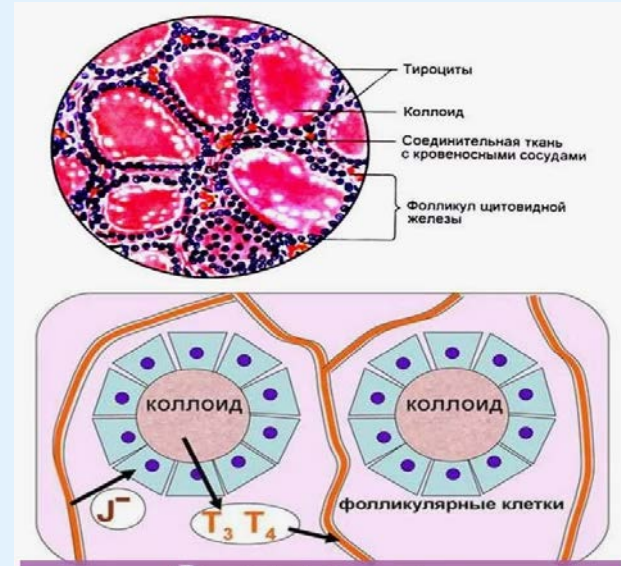
Основная функция щитовидной железы - выработка тиреоидных гормонов, йодтиронинов

Железа состоит из двух разных типов клеток:

1. Фолликулярные клетки (тиреоциты) продуцируют тетраiodтиронин (тироксин или T4) и трийодтиронин (T3) и тем самым формируют в паренхиме железы многочисленные фолликулы и полость с коллоидом - тироглобулином.

T4 и T3 синтезируются из аминокислоты тирозина, а так же стимулирует его образование важный гормон ТТГ, который вырабатывается в гипофизе

2. Парафолликулярные клетки (С-клетки) продуцируют белковый гормон кальцитонин, выполняющий ключевую роль в поддержании кальциево-фосфорного гомеостаза



Необходимым компонентом синтеза тиреоидных гормонов является йод и аминокислота тирозин, которые человек получает из пищи



За что отвечают гормоны щитовидной железы



Участвуют во всех видах обмена веществ



Участвуют в развитии мозга, определяют уровень интеллекта



Контролируют рост, вес, адаптационные возможности: сон, частоту сердечных сокращений, частоту дыхания



Сопровождают созревание репродуктивной системы

Тиреоидные гормоны - трийодтиронин (Т3), тироксин (Т4) и кальцитонин регулируют:

- Обмен веществ и скорость метаболизма
- Артериальное давление
- Процессы регенерации клеток и тканей, иммунный ответ
- Функцию нервной системы
- Свертывание крови, тонус сосудов
- Обмен кальция и фосфора в костной ткани

Работу щитовидной железы контролируют три основных механизма

1

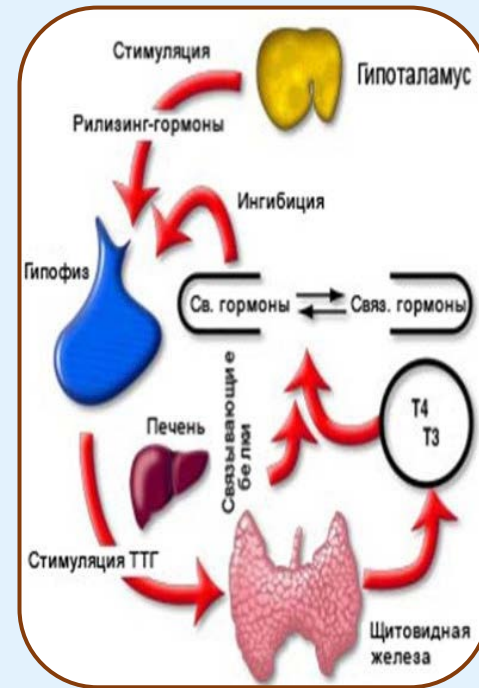
Обмен информацией между железой, гипоталамусом и гипофизом с помощью тиреотропного гормона (ТТГ) и тиреолиберина (ТРГ), гормона гипофиза, усиливающего секрецию ТТГ

2

За механизм регуляции отвечает центральная нервная система, при этом во время стресса повышается уровень тиреоидных гормонов

3

Механизм поддерживает содержание неорганического йода в окружающей среде



Микроэлементы для щитовидной железы



Селен. Помогает йоду усваиваться правильно, является отличным антиоксидантом

Йод. До 90% потребляемого с пищей йода уходит на производство тироксина

Железо. Его дефицит приводит к нарушению работы щитовидной железы и наоборот - гипотиреоз приводит к развитию дефицита железа

Цинк. Недостаток цинка вызывает гипотиреоз, а гипотиреоз, в свою очередь, приводит к дефициту цинка

Магний. Помогает нормализовать функцию щитовидной железы

Витамин Д. Необходим для иммунной системы и правильной работы всех эндокринных желез

Главные враги щитовидной железы



стресс

Отсутствие отдыха, постоянное напряжение заставляют щитовидку работать на износ



курение

Сigaretный дым блокирует нормальную функцию железы

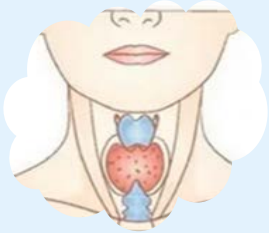


позднее обращение к врачу

При появлении зябкости, слабости, нарушения сна – обратитесь к эндокринологу

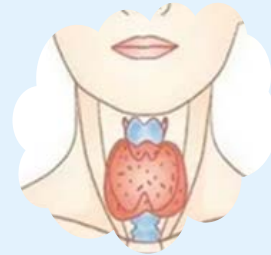
Болезни щитовидной железы

Гипотиреоз



падает уровень тиреоидных гормонов, замедляются обменные процессы, снижается количество энергии. Повышена утомляемость, зябкость, сухость кожи, избыточная масса тела, отеки

Гипертиреоз/тиреотоксикоз



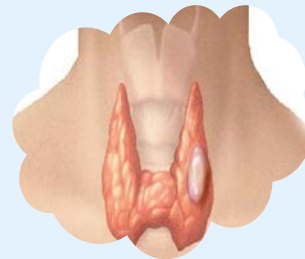
обменные процессы патологически ускоряются, происходит неадекватный выброс энергии. Резкая потеря веса без ограничений в питании, тахикардия, аритмия, тремор рук, потливость, увеличение размеров щитовидки

Зоб щитовидной железы



патологическое разрастание тканей щитовидной железы

Опухоли щитовидной железы

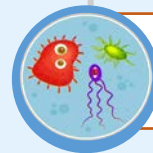


- доброкачественные
- злокачественные (рак)

Благоприятный фон для заболеваний щитовидной железы создают:



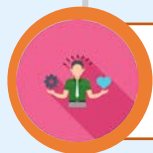
дефицит йода



вирусы и бактерии



онкология и аутоиммунная агрессия



хронический стресс



неблагоприятная экологическая обстановка

Как стресс влияет на работу щитовидной железы

01

Отсутствие нормального сна

02

Надпочечники вырабатывают много кортизола для поддержки тонуса организма

03

Истощение ресурса выработки кортизола

04

Влияние дефицита кортизола на гормоны щитовидной железы

05

Гипотиреоз

Сразу после психического стресса происходит реакция на ускоренное потребление организмом гормонов щитовидной железы. Увеличивается выделение ТТГ для дополнительной стимуляции образования щитовидных гормонов Т3 и Т4

Как защитить щитовидную железу от стресса ?

отрегулировать режим бодрствования и отдыха, обеспечить полноценный сон

придерживаться здорового питания, контролировать массу тела



поддерживать здоровье и силы с помощью занятий спортом
избегать физических и эмоциональных перегрузок

ограничить или полностью отказаться от вредных привычек

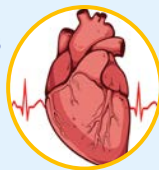
Обязательно регулярно консультироваться с эндокринологом и проходить обследование.
Принимать йодсодержащие БАДы или лечебную минеральную воду нужно только по согласованию с врачом!

Самолечением щитовидной железы заниматься нельзя!

Сердце и щитовидная железа

Гипертиреоз

- повышается систолическое давление и уменьшается диастолическое
- увеличивается способность миокарда сокращаться в ответ на возбуждение
- увеличивается показатель сердечного выброса и объема циркулирующей крови
- возрастает частота сердечных сокращений
- активизируется рост новых кровеносных сосудов в тканях сердца



Результат: сердце перекачивает большие объемы крови и быстрее изнашивается. При этом «сердечники» входят в группу повышенного риска внезапной остановки сердца

При нарушениях сердечной деятельности надо сдать анализы на гормоны щитовидной железы

Гипотиреоз

- понижается систолическое и повышается диастолическое давление
- сократимость миокарда уменьшается
- тонус мышечных стенок артерий увеличивается
- «насосная» функция сердца падает, уменьшается сердечный выброс
- снижается частота сердечных сокращений, нередко появляется синусовая брадикардия до 50-30 уд/м

Результат: сердце не справляется с повышенными нагрузками, организм хуже снабжается кислородом и питательными веществами

Существенное отклонение уровня гормонов щитовидной железы негативно влияет на сердце

Репродуктивное здоровье и щитовидная железа

Роль щитовидной железы весьма велика и многообразна, особенно в жизни женщины, непосредственно осуществляющей репродуктивную функцию

- Нарушения функции щитовидной железы являются причиной преждевременного или позднего полового созревания, нарушений менструального цикла, бесплодия
- При наступлении беременности на фоне **гипотиреоза** возможны осложнения: анемия, гестоз, преждевременная отслойка плаценты, послеродовые кровотечения, нарушения сердечно-сосудистой системы
- На фоне **гипертиреоза** возрастает риск самопроизвольного выкидыша, рождения детей с низкой массой тела, пороками развития



Беременность, лактация, доброкачественные опухоли и гиперпластические процессы женских половых органов значительно изменяют функцию щитовидной железы

Важно! При планировании беременности нужна комплексная оценка функции щитовидной железы

Курение. Опасность подстерегает

Смолы
подавляют
иммунитет

Никотин
вызывает
спазм сосудов

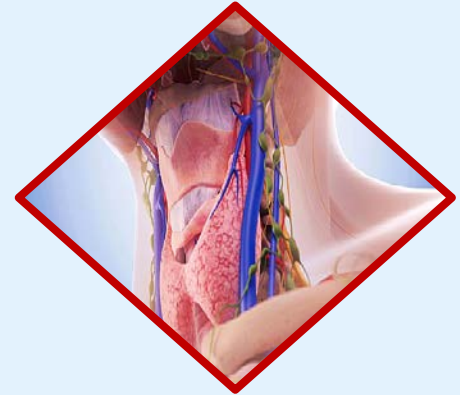
Токсины
провоцируют
кислородное
голодание

Цианид блокирует
поглощение йода

Важно! Чем больше стаж курильщика, тем больше вероятность развития патологических процессов в щитовидной железе

Ключевой фактор -
окислительное
повреждение тканей

В отношении щитовидной железы самое частое последствие – рост эндемического зоба



Профилактика заболеваний щитовидной железы



Здоровое питание, в которое должны входить натуральные продукты с содержанием йода



Отказ от вредных привычек, которые приводят к интоксикации и началу патологических процессов

Самая лучшая профилактика – здоровый образ жизни



Регулярный отдых, отсутствие стрессов и чрезмерных физических нагрузок



Полноценный сон не менее 7 часов. Дополнительный час сна может помочь щитовидке лучше работать

Полезны умеренные, не подрывающие здоровье, физические нагрузки

Питание для профилактики заболеваний щитовидной железы



- Использование йодированной соли
- Ламинария, морская рыба, морепродукты
- Свежие овощи и фрукты - помидоры, сельдерей, шпинат, чеснок, фейхоа, киви, хурма
- Грецкие, бразильские, кедровые орехи, кешью, арахис
- Чеснок содержит все, что нужно для полноценного функционирования щитовидной железы - йод, селен и тирозин
- Хурма и фейхоа богаты железом, натрием и магнием, витаминами А, С, Р

Наши рекомендации помогут сохранить здоровье щитовидной железы и эндокринной системы

Наш Телеграм-канал
t.me/crb25



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

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

