

## Болезни щитовидной железы

Щитовидная железа получила свое название от щитовидного хряща гортани, в области которого она располагается. Она состоит из двух долей, соединенных перешейком. Щитовидная железа – самая крупная из всех желез эндокринной системы. Ее вес в среднем 15-30 граммов, размер каждой доли достигает 4 сантиметра в длину, толщина 1-2 сантиметра. Гормоны щитовидной железы регулируют созревание тканей и органов, тем самым определяя их функциональную активность, рост и обмен веществ. Отсутствие, недостаток, а также избыток этих гормонов приводит к различным, порой очень тяжелым заболеваниям.

Сегодня эндокринологи отмечают необычайный всплеск заболеваний щитовидной железы и "омоложение" болезни. Среди причин, вызывающих патологию, в первую очередь называют недостаток йода в пище, неправильное однообразное питание, недостаток витаминов, радиоактивное загрязнение и нервные расстройства.

### *Диффузный токсический зоб*

Заболевание характеризуется увеличением щитовидной железы, повышением ее функции и сопровождается развитием токсикоза. В основе заболевания – избыточное выделение тиреоидных гормонов щитовидной железы, увеличение их содержания в крови и нарушение обмена их в тканях организма. Диффузный токсический зоб нередко носит наследственный характер.

Существует три главных признака заболевания: зоб – увеличение щитовидной железы, заметное даже визуально; пучеглазие – от безобидного блеска до деформации век; тахикардия – учащенное сердцебиение. Больные жалуются на слабость, быструю утомляемость, плаксивость, раздражительность, чувство сдавления в области шеи, дрожание конечностей, сердцебиение, быстрое похудение. В лечении применяются консервативные (назначение антитиреоидных препаратов, лечение радиоактивным йодом) и хирургические методы.

### *Гипотиреоз*

Заболевание возникает при ослаблении функции щитовидной железы, сопровождается недостаточной секрецией тиреоидных гормонов и снижением содержания их в сыворотке крови. Тяжелые формы гипотиреоза называют микседемой.

При гипотиреозе возникает "тормоз" в организме. Жизнь как бы начинает медленно угасать. Такие симптомы, как сильная утомляемость, апатия, ухудшение памяти, сонливость, снижение работоспособности постепенно дополняются увеличением веса, понижением слуха, замедленной речью, общей заторможенностью. Появляются характерные изменения: широкое заплывшее лицо с очень бедной мимикой, щели глаз узкие, выражена отечность век, губ, щек. Характерны изменения нервной системы – от снижения интеллекта и депрессии до психоза и бреда. Заместительная терапия современными препаратами, восполняющими нехватку гормонов щитовидной железы, дает хорошие результаты и позволяет больному человеку ощущать себя полноценным членом общества.

### ***Эндемический зоб***

Это наиболее распространенная форма нетоксического зоба. Существуют целые районы, где это заболевание носит характер эпидемии. Объясняется эта ситуация в первую очередь нехваткой йода в организме. Потребность человека в этом элементе 100-200 миллиграммов в сутки, но и этого количества йода человек не получает в продуктах, полученных в эндемичных районах.

В начале заболевания беспокоят слабость, быстрая утомляемость, отсутствие интереса к жизни. По мере увеличения эутиреоидного зоба, органы, находящиеся рядом, начинают сдавливаться. Человек как бы чувствует "комочек" в горле, как будто кто-то сжимает шею, особенно это ощущение усиливается в положении лежа, поэтому нарушается сон. Методы лечения зависят от размеров, формы, функционального состояния щитовидной железы. В профилактике заболевания большое значение имеет систематическое йодирование поваренной соли, позволяющее компенсировать недостаток йода, поступающего с продуктами питания.

#### ***Общие принципы профилактики***

- Хорошая профилактика болезней щитовидной железы – отдых на берегу моря, там, где много йодистых испарений.
- Противостояние стрессу - серьезнейшему врагу щитовидной железы – психологическая защита от болезни. Какая бы неприятность ни произошла, важно подавить отрицательные эмоции, после чего спокойно разобрать ситуацию.
- Надежно снимает дневную усталость и поверхностные стрессы спокойный продолжительный сон.
- Регулярные физические упражнения позволяют пополнить жизненную энергию, стойко переносить жизненные неурядицы, тем самым сохраняя функциональную стойкость щитовидной железы.
- Адаптироваться к постоянно меняющемуся миру и противостоять стрессу, укрепить защитные силы организма помогают интересная работа, любые личные достижения, общение с окружающими людьми и домашними животными, хобби, смех...

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ