

# 20 мая - Всемирный день заболеваний щитовидной железы



Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тироидная ассоциация (European Thyroid Association — эта организация занимается изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать 20 мая **Всемирный день заболеваний щитовидной железы**

## **Заболевания щитовидной железы (ЩЖ) встречаются очень часто!**

Так, снижение функции ЩЖ развивается у 2% людей и 8% лиц старше 60 лет, узловые образования ЩЖ выявляются современными методами практически у 30% взрослых людей, зоб – увеличение размера ЩЖ в регионах йодного дефицита, к которым, к сожалению, относится почти вся Россия, встречается у 10 – 30% населения. Аналогичная ситуация складывается в большинстве стран мира и число пациентов с заболеваниями ЩЖ измеряется десятками миллионов.

На сегодняшний день, подавляющее большинство заболеваний ЩЖ излечимо, а в части случаев – предотвратимо.

Последнее касается заболеваний, связанных с дефицитом йода в питании. Йодный дефицит, вопреки популярным представлениям, приводит не только к увеличению размера ЩЖ, но, воздействуя на организм беременной женщины, может привести к необратимым изменениям со стороны нервной системы плода, крайним проявлением которых является кретинизм, сопровождающийся тяжелой умственной отсталостью.

Благодаря программам всеобщего йодирования пищевой соли, йодных дефицит ликвидирован в большинстве стран мира, но он сохраняется в Российской Федерации, поскольку такого рода программы в нашей стране до настоящего времени не функционируют.

Широкая информированность населения о щитовидной железе отчасти сделала ей «медвежью услугу», поскольку привела к широкому распространению биодобавок «для щитовидки» и кустарных, не имеющих аналогов в мировой медицинской практики, методов «лечения» её заболеваний.

Наша щитовидная железа - маленькая бабочка, которая расположена на шее. Но жалит она как пчела!

Щитовидная железа – небольшой орган весом 15-20 г, расположенный на передней поверхности шеи.

Вместе с другими железами она входит в эндокринную систему - систему органов, вырабатывающих биологически активные вещества - гормоны.

Щитовидная железа (ЩЖ) по-гречески называется тиреоида, и поэтому во всех терминах, которые ее касаются, в медицине используется корень «тирео».

ЩЖ имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу от гортани. Она состоит из двух долей, соединяющихся перешейком. Нередко у молодых и худых людей ЩЖ можно увидеть. Прощупывается щитовидная железа у большинства людей, за исключением лиц с развитой шейной мускулатурой и клетчаткой. Этот орган вырабатывает гормон тироксин. Гормоны - дирижеры жизни!

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

Наши 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 ЩЖ стимулируют обмен веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

Тиреоидные гормоны необходимы для нормального умственного и физического развития. Наряду с гормоном роста, вырабатываемым в гипофизе, они отвечают за нормальное развитие костей скелета.

Недостаток гормонов ЩЖ в детском возрасте приводит к прекращению роста, а дефицит их при беременности – к недоразвитию мозга будущего ребенка.

У здоровых людей ЩЖ принимает участие также в контроле за весом тела.

Доказанной является роль ЩЖ в нормальном развитии молочных желез у женщин.

ЩЖ играет важную роль в функционировании иммунной системы организма. Ее гормоны стимулируют клетки иммунной системы, называемые Т – клетками, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Предполагается, что изменение функции ЩЖ играет важную роль в старении организма.

Исследования, проведенные в последние годы Всемирной организацией охраны здоровья (ВООЗ) в разных странах мира, показали, что уровень умственного развития

(коэффициент интеллекта IQ) напрямую связан с обменом йода в организме, за который отвечают гормоны щитовидной железы.

### **Без йода щитовидная железа работать не может!**

Поэтому в регионах, где йода в почве (и соответственно в продукции сельского хозяйства и воде) очень не хватает, распространены серьезные заболевания щитовидной железы.

Заболевания щитовидной железы в 50% случаев носят семейный характер, в 60% - наследственный. Активность ЩЖ и уровень гормонов в крови при этих заболеваниях может снижаться и повышаться.

Разными в этих случаях будут не только методы лечения, но и "маски", под которыми часто скрываются такие состояния.

Лучше не обижать эту маленькую «бабочку», а разобраться в том, что необходимо для ее нормального функционирования и всеми способами холить и лелеять ее.

Щитовидная железа старается не афишировать свои недостатки. Часто симптомы, которые показывают нарушения в ее работе такие же, как и при других заболеваниях.

**Нет повода для беспокойства?** Вы считаете, что лично у Вас нет повода для беспокойства, что Вас не касаются проблемы связанные с железой?

Хорошо, если это так.

Люди склонны недооценивать роль этой железы в организме, потому что привыкли не замечать бессонницу, повышенную утомляемость, сбой менструального цикла и т.д.

На самом деле эти «мелочи» могут быть первыми признаками серьезной болезни. Главной особенностью заболеваний щитовидной железы является скрытость их протекания.

Зачастую люди жалуются на повышенную утомляемость, слабость, головные боли, понижение работоспособности, раздражительность и даже депрессию, объясняя их усталостью. Они даже не догадываются, что дело в щитовидной железе.

### **Оцените, присутствует ли у Вас любой из этих признаков:**

- Усталость, особенно при пробуждении;
- Уменьшение, увеличение массы тела;
- Депрессия, меланхолия, другие неврологические расстройства;
- Ухудшение памяти;
- Ощущение холода в руках и ногах, ощущение избытка тепла и даже жара;

- Припухлость в области шеи;
- Артрит, болезненность суставов;
- Судороги и боль в мышцах;
- Склонность к запорам;
- Повышение уровня холестерина.

Если некоторые из этих признаков характерны для Вас, то можно предполагать присутствие скрытой (субклинической) дисфункции щитовидной железы (СДЩЖ) – состояния функциональной напряженности щитовидной железы, при котором уровень гормонов находится в пределах нормы.

Эндокринологам довольно часто приходится сталкиваться с заболеваниями щитовидной железы, которые без надлежащего лечения могут привести к печальным последствиям.

За прошедшие несколько лет, мероприятия, приуроченные ко Всемирному Дню Щитовидной Железы, проводились во многих странах и сегодня мы присоединяемся к этому движению!

**Будьте внимательны к себе и будете здоровы!**