



НЕМНОГО О ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Щитовидная железа - железа внутренней секреции, весом 15-30 граммов, расположенная на передней поверхности шеи и состоящая из двух долей и перешейка. Она охватывает трахею, словно раскрывшая крылья бабочка. Железа вырабатывает йодсодержащие гормоны, принимающие участие во всех жизненно важных процессах организма.

Щитовидная железа – главный регулятор основного обмена веществ в организме, поэтому даже здоровым людям полезно раз в 2-3 года проверять, как работает этот орган (сдавать кровь на гормоны, проводить ультразвуковое исследование щитовидной железы).

Причины заболеваний щитовидной железы:

- дефицит йода
- наследственная предрасположенность
- приём некоторых лекарственных препаратов
- факторы окружающей среды (загрязнение атмосферного воздуха солями тяжелых металлов, высокий уровень излучения при нахождении заводов в населенных пунктах)

Общие проявления заболеваний щитовидной железы:

- Хроническая усталость, перепады настроения, депрессия. Беспричинная грусть и резкие перемены в психоэмоциональном состоянии могут быть симптомом, говорящим о том, что со щитовидной железой не все в порядке. Вырабатываемые железой гормоны влияют на секрецию серотонина - гормона радости, недостаток которого влечет за собой появление усталости и раздражительности.

- Нарушение процессов терморегуляции. Жар или озноб является признаком нарушения работы щитовидной железы. При уменьшении выработки железой гормонов человек испытывает постоянный холод, а в случае их переизбытка - жар.

- Нарушения менструального цикла. При гипотиреозе (недостатке гормонов щитовидной железы) женщины отмечают скудные, редкие месячные, которые могут полностью исчезнуть. Один из симптомов повышения уровня гормонов — нестабильный менструальный цикл.

- Колебания массы тела. Резкое снижение или увеличение веса также свидетельствуют о наличии заболеваний данного органа.

- Дискомфорт в области горла. Появление крупных узлов в щитовидной железе может спровоцировать изменение тембра голоса, ощущение комка в горле, трудности

при глотании.

Профилактика заболеваний щитовидной железы:

- избегать стрессов (нервно-психические перегрузки угнетают функцию щитовидной железы);
- своевременно лечить выявленные заболевания;
- правильно питаться, обеспечив достаточное поступление йода в организм (включить в рацион йодированную соль, морепродукты, орехи, фрукты, овощи, молочные продукты, нежирное мясо и субпродукты, яйца);
- проходить регулярные профилактические осмотры при наличии наследственной предрасположенности, неблагоприятной экологии, воздействии высоких доз радиации;
- вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек (сигарет и спиртного);
- быть физически активным, укреплять иммунитет.

Если уделять профилактике достаточно внимания, щитовидная железа наверняка ответит взаимностью и будет наилучшим образом снабжать организм гормонами

Рекомендации по сдаче крови на гормоны щитовидной железы:

- Забор крови на гормоны рекомендовано проводить в утренние часы, если другое время не указано лечащим врачом. Для проверки динамики показателя каждый раз выбирайте одинаковые интервалы сдачи анализа;
- Не сдавайте анализы крови сразу после рентгенографии, флюорографии, УЗИ, физиотерапевтических процедур;
- Обсудите с врачом, нужно ли вам сдавать анализы на фоне приема препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы, или отменить их за 7 дней до исследования;
- Исследование гормонов щитовидной железы рекомендуется проводить через 3 дня после приема препаратов, содержащих йод;
- Исследование крови на тиреоглобулин проводится до процедур сканирования или биопсии щитовидной железы, через 6 недель после операции или терапии радиоактивным йодом.

Накануне исследования:

- ограничьте жирную и жареную пищу, не принимайте алкоголь
- исключите спортивные тренировки и эмоциональное перенапряжение
- от 8 до 14 часов до сдачи крови не принимайте пищу, пейте только чистую негазированную воду

В день исследование:

- за 60 минут не курить
- за 15-30 минут находиться в спокойном состоянии

Врач –методист

Паславская В.Е.