



20 мая – Всемирный день заболеваний щитовидной железы

В настоящее время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. Практически у каждого есть родственники, друзья у которых имеются изменения в щитовидной железе. По данным статистики, проблемы со щитовидной железой у женщин возникают гораздо чаще, чем у мужчин.

Основной функцией щитовидной железы является выработка гормонов.

Гормоны щитовидной железы выполняют в организме несколько важных функций. В первую очередь, они регулируют энергетический обмен, участвуют также в поддержании необходимой частоты сердечных сокращений, обеспечивают адекватную нервную возбудимость и т. д.

В образовании гормонов щитовидной железы участвует йод. Щитовидной железе для продуктивной работы нужно получать этот важный микроэлемент в достаточном количестве. В сутки человеку необходимо около 150-200 микрограммов йода. При беременности это количество возрастает до 250 микрограммов в сутки.

Нехватка йода в пище, равно как и его избыток, приводит к нарушениям в синтезе гормонов и может стать причиной заболеваний щитовидной железы.

Особенностью геофизических условий Беларуси является дефицит йода в воде, почве, а поэтому и в продуктах питания. Для профилактики йододефицита в нашей стране введена программа всеобщей профилактики путем йодирования поваренной соли. Такая соль не имеет особого вкуса и запаха. Каждый грамм соли содержит в себе около 40 микрограммов йода. Потребление около 3 граммов соли в сутки обеспечивает человеку нормальный уровень содержания йода в организме. Соль необходимо добавлять в блюдо перед употреблением, а не во время приготовления, так как при нагревании йод практически полностью испаряется. Препараты йода используются тогда, когда

нехватка йода может быть особенно опасной, а потребности выше обычных. В первую очередь это касается беременных женщин и детей в период роста. Дозировку и курс лечения препаратами йода подбирает врач, заниматься самолечением не следует.

В рамках Всемирного дня заболеваний щитовидной железы в Речицком районе будет работать «прямая» телефонная линия:

19 мая с 13:00 до 15:00 по телефону 4-44-24 на ваши вопросы ответит врач-эндокринолог **Стасюкевич Светлана Ивановна**