



Автор: Виктория Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

В настоящее время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. По данным статистики, проблемы со щитовидной железой у женщин возникают гораздо чаще, чем у мужчин.

**Основной функцией щитовидной железы** является выработка гормонов, которые 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, так как 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:

**21 мая с 12:30 до 14:00 по телефону 4-44-24 на ваши вопросы ответит  
врач-эндокринолог Стасюкевич Светлана Ивановна**