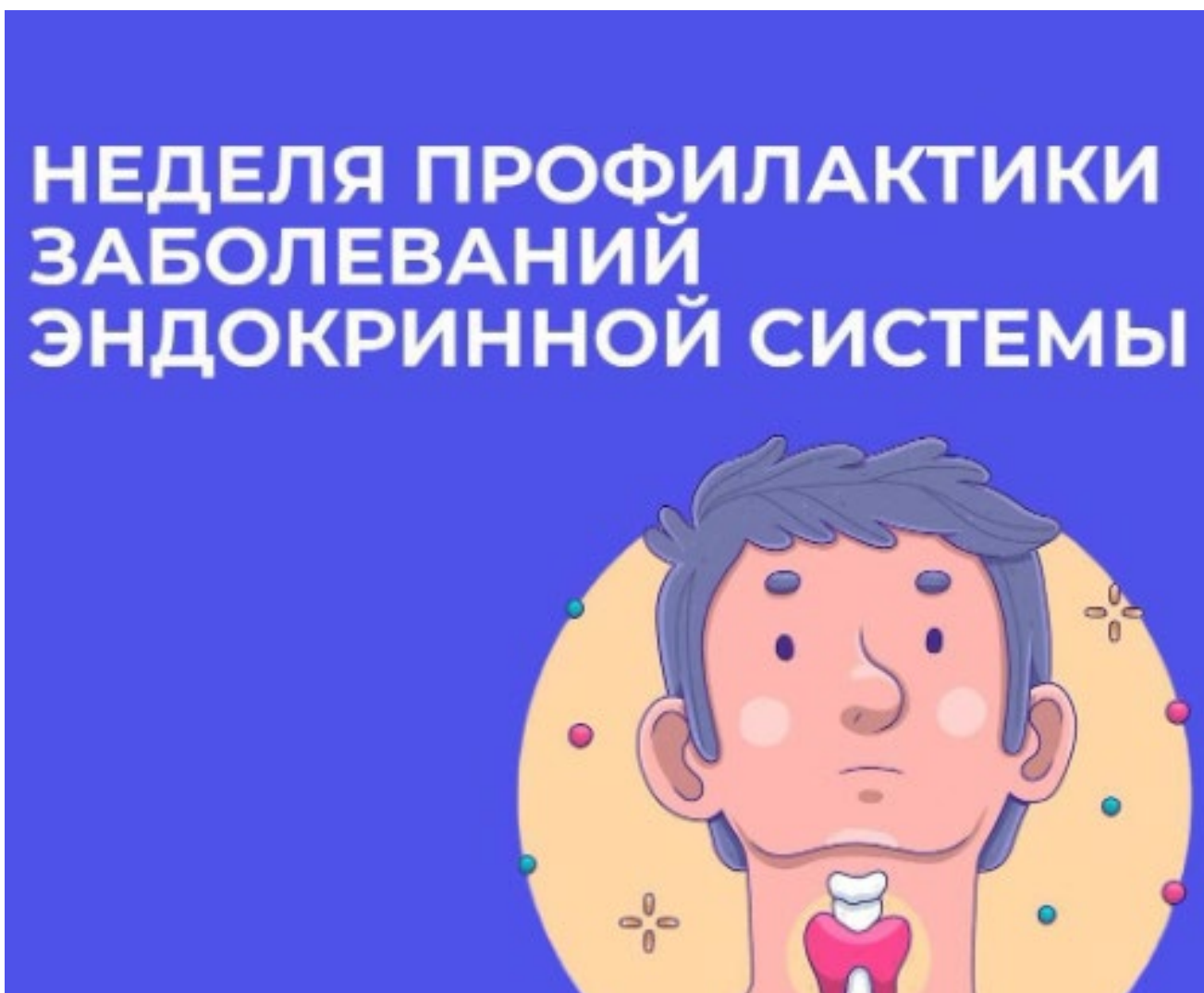


Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы

(в честь Всемирного дня щитовидной железы – 25 мая)



С 18 по 24 мая 2026 г. будет проводиться Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы – 25 мая).

Эндокринная система человека – это совокупность желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны и отвечающих за регуляцию всех происходящих в организме процессов. Сбой в работе эндокринной системы ведет к очень серьезным проблемам. Поэтому невозможно переоценить роль эндокринной системы в развитии и функционировании всего организма человека.

К железам внутренней секреции относятся:

- гипофиз,
- гипоталамус,
- щитовидная и паращитовидная железы,
- надпочечники,
- половые железы,
- поджелудочная железа,
- тимус (вилочковая железа),

- эпифиз (шишковидная железа).

Гипофиз располагается в мозгу, контролирует и регулирует работу других желез.

Гипоталамус - связующее звено между эндокринной и нервной системами. Он является – одновременно и нервным образованием, и эндокринной железой. Это высший центр эндокринной системы, начальник эндокринных желез, а весит он всего-навсего 4 г.

Надпочечники — парные эндокринные железы, расположенные над каждой почкой. Они играют ключевую роль в регуляции множества физиологических процессов в организме. Надпочечники вырабатывают так называемые гормоны стресса - адреналин и норадреналин, которые учащают сердцебиение, повышают артериальное давление, расширяют зрачки и т.д. там же вырабатываются и гормоны, которые регулируют обмен веществ (глюкокортикоиды и минералокортикоиды), поддерживают водно-электролитный баланс и кислотно-щелочное равновесие, влияют на половую функцию и иммунитет.

Поджелудочная железа — орган смешанной секреции, который выполняет две ключевые функции: экзокринную (пищеварительную) и эндокринную (гормональную).

Тимус (вилочковая железа) - важный орган иммунной системы, особенно значимый в раннем детском возрасте. Расположен в верхней части грудной клетки, сразу за грудиной. Тимус называют «учебным центром» иммунной системы. В тимусе иммунные клетки учатся различать здоровые ткани организма и патогенные агенты, там же созревают Т-лимфоциты, формируется набор Т-клеток.

Эпифиз (шишковидное тело) расположен в промежуточном мозге (эпиталамусе). Он играет ключевую роль в регуляции циркадных ритмов, иммунной системы, полового развития и сексуального поведения.

Половые железы: яички у мужчин и яичники у женщин —органы смешанной секреции, которые выполняют две основные функции: экзокринную (выработка половых клеток: сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин) и эндокринную (синтез гормонов: тестостерона у мужчин, эстрогенов – у женщин).

Щитовидная железа

Щитовидная железа (ЩЖ, в просторечии щитовидка) является уникальным органом, отвечающим практически за все процессы жизнедеятельности:

- играет важную роль в гормональной регуляции,
- поддерживает постоянство внутренней среды организма,
- влияет на обмен веществ (скорость метаболизма, аппетит, распад глюкозы и т.д.),
- работу сердечно-сосудистой и центральной нервной систем,
- умственное и физическое развитие,
- состояние костной ткани,
- иммунитет,
- психоэмоциональную и половую активность и другие.

То есть щитовидка обеспечивает полноценную жизнедеятельность нашего организма, и ее роль трудно переоценить.

Вес щитовидки варьируется от 15 до 30 г. Располагается она в передней части шеи, а на ее задней поверхности расположены четыре околотщитовидные железы, которые регулируют обмен кальция.

Гормоны щитовидной железы:

- тиреотропный гормон (ТТГ),
- свободный тироксин (Т4),
- и свободный трийодтиронин (Т3).

Именно они стимулируют обмен веществ во всех клетках организма и регулируют практически каждый процесс – от сердцебиения до работы репродуктивной системы. Наши умственные способности и физическая активность, сон и аппетит, иммунитет, 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.

Количество гормонов щитовидной железы может изменяться в зависимости от условий жизни: уровня содержания йода в повседневном рационе, излучения и наличия некоторых аутоиммунных процессов в организме.

Заболеваний щитовидной железы немало, но все они, в зависимости от особенностей ее изменения, могут быть разделены на три группы.

1. Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов, и в этом случае речь идет о тиреотоксикозе. Его симптомы:

- повышенная температура тела;
- снижение массы тела при обычном или повышенном аппетите;
- учащенное сердцебиение, иногда и с нарушениями ритма;
- нарушения сна;
- чрезмерная и постоянная потливость;
- раздражительность и вспыльчивость.

2. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов. Прежде всего, это гипотериоз, который зачастую протекает скрытно, под маской других болезней. Тем не менее, при недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

- снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
- слабость и утомляемость;
- депрессия;
- быстрая прибавка в весе;
- зябкость, отечность;
- сухость кожи, тусклость и ломкость волос; у женщин гипотериоз может вызвать нарушения менструального цикла и стать причиной ранней менопаузы.

3. Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железы, но при этом наблюдаются морфологические изменения ее структуры (образование зоба, узлов, гиперплазия и т.д.).

Для нормальной работы щитовидной железы крайне важен йод. Дефицит йода - причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Если йода недостаточно, выработка

гормонов снижается, замедляется обмен веществ, развитие нервной системы, рост. Ухудшается работа сердца, может наступить бесплодие.

Особенно важно потребление достаточного количества йода для профилактики эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Именно на этапе внутриутробного развития и в раннем детском возрасте недостаточное поступление йода в организм представляет наибольшую опасность и может привести к дефектам в интеллектуальном и физическом развитии детей.

Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.

Беременные и кормящие женщины должны не только использовать йодированную соль, но и принимать дополнительно препараты с йодом, чтобы обеспечить здоровое развитие нервной системы ребёнка и когнитивных способностей.

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки, а также орехи, хурма, фейхоа.

Для точной диагностики нарушений в работе ЩЖ врач может назначить ряд исследований:

общий анализ крови, который помогает оценить влияние заболевания щитовидной железы на общее состояние организма;

- общий анализ мочи - тоже входит в обязательный диагностический минимум;
- биохимический анализ крови - позволяет выявить изменения в органах и тканях, которые могут сопутствовать заболеванию щитовидной железы;
- анализ крови на гормоны – один из основных методов диагностики заболеваний ЩЖ; оцениваются такие показатели, как ТТГ (тиреотропный гормон), Т4 (тироксин), Т3 (трийодтиронин), антитела к тиреоглобулину (АТ-ТГ);
- УЗИ щитовидной железы - позволяет определить размер железы, а также наличие в ней узлов.

Кроме того, для уточнения диагноза могут понадобиться и другие исследования: радиотермометрия, рентгенологическое исследование, компьютерная томография (КТ) и магнитно-резонансная томография (МРТ) щитовидной железы.

В последние годы частота эндокринных заболеваний растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся:

- инфекционные заболевания,
- наследственный фактор,
- хронические заболевания других органов и систем,
- сердечно-сосудистая недостаточность,
- хирургические вмешательства,
- прием ряда препаратов.

Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.

Группы риска

Нужно регулярно контролировать состояние щитовидной железы, если:

- кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
- по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды – электромагнитное, рентгеновское и т.д.);
- проживаете в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;
- вам больше 45 лет.

Во второй половине жизни женщины страдают заболеваниями щитовидной железы в 10-17 раз чаще, чем мужчины. Это связано с гормональными изменениями, которые происходят в организме каждой женщины постоянно или в определенный период жизни. Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний.

Большинство заболеваний этого важного органа на сегодняшний день считаются излечимыми.

Профилактика заболеваний ЩЖ

1. Главным принципом профилактики эндокринных заболеваний является здоровый образ жизни.
2. Осознанный отказ от вредных, разрушающих организм, привычек, таких как курение и алкоголь.
3. Соблюдение режима питания, отдыха и сна также благоприятно скажется на состоянии организма.
4. Для здоровья щитовидной железы следует употреблять продукты, богатые йодом и йодированную соль.
5. Избегать всякого рода излучения.
6. При появлении первых же симптомов заболевания срочно обращаться к врачу, который после обследования направит к специалисту.