**25.05.2018г.**

**Всемирный День щитовидной железы**

**Щитовидная железа — «Королева молодости»**

**Щитовидная железа** – это самая крупная эндокринная железа человека, напоминающая по своей форме «бабочку». Она состоит из двух долей и перешейка, который их соединяет. В среднем масса щитовидной железы около 20 граммов. Размер одной доли сопоставим с ногтевой фалангой большого пальца.



Гормоны щитовидной железы регулируют основной обмен, который обеспечивает клетки организма  энергией в спокойном состоянии и во сне. Другими словами гормоны щитовидной железы обеспечивают энергией, которая тратится на поддержание жизни (работу сердца, дыхание, кровообращение в сосудах, поддержание постоянной температуры тела).

Кроме этой функции, щитовидной железой вырабатывается еще один гормон — кальцитонин, который участвует в регуляции обмена кальция и фосфора в организме.

Щитовидную железу справедливо называют «королевой молодости», потому что ее гормоны способны:

* сохранять молодость не только кожи и волос, но и сердца, сосудов
* сохраняют ясность ума и живость мышления
* регулируют вес
* способствуют слаженной работе детородной функции женщин

Таким образом, напрашивается вывод: чтобы женщина оставалась молодой и красивой необходимо поддерживать работу щитовидной железы в идеальном состоянии и не дать возникнуть различным **заболеваниям щитовидной железы.**

## Профилактика эндемического зоба

Эндемический зоб - патология, которая провоцируется недостаточным поступлением йода в организм человека. Йод используется тканью щитовидной железы для продукции йодтиронинов - катаболических гормонов, которые влияют на работу большинства систем органов. Недостаточное количество гормонов провоцирует компенсаторное разрастание щитовидной железы. Эндемический зоб часто можно встретить у пациентов, проживающих в неблагополучных по концентрации йодсодержащих веществ районах, причем и у женщин, и у мужчин. На ранних стадиях лечение включает коррекцию поступления йода в организм.

**Для профилактики эндемического зоба используется комплекс мероприятий, основной частью которого является нормализация потребления йода.** Каждый человек нуждается в потреблении дополнительного количества йодсодержащих веществ и продуктов в день.



Суточная потребность организма в поступлении йода

Особенно важно корректировать поступление йода в организм у женщин, потому что они больше предрасположены к прогрессированию патологий щитовидной железы. Включение йодсодержащих продуктов в рацион женщин предотвращает развитие заболеваний, и тогда лечение может и не потребоваться.

Существуют разновидности профилактики эндемического зоба, к которым относятся:

1. Массовая. Добавление йода в пищевые продукты при их производстве. В список этих продуктов можно включить: хлеб, соль, яйцо, чай.
2. Групповая. Предполагает назначение йода в форме биоактивных добавок и лекарственных средств для подростков, беременных женщин, кормящих матерей.
3. Индивидуальная. Назначение йода отдельным лицам. Может включать как лекарственные средства, так и коррекцию диеты. Меню можно разнообразить добавлением в него морепродуктов, рыбьего жира, морской капусты. Также рекомендуется снизить употребление животных жиров и повысить потребление растительных. В пище должно присутствовать достаточное количество минеральных компонентов и витаминов. Также можно принимать препараты йода.

**Источники поступления йода в организм**

Существуют [**продукты для щитовидной железы**](http://vashaschitovidka.com/lechenie/155-produkty-dlya-schitovidnoy-zhelezy.html), при употреблении которых можно восполнить дефицит йода в организме мужчин, женщин и детей, чтобы лечение не потребовалось. К ним относятся:

1. Запеченный картофель. Один запеченный в кожуре клубень содержит 40% суточной потребности в йоде организма взрослого человека.
2. Клюква. Кроме йодистых веществ, эта ягода содержит большое количество витаминов Си К.
3. Чернослив. Также чернослив считается отличным источником бора, витаминов К и А.
4. Треска. В одной порции этой рыбы содержится две трети от суточной нормы потребления йода.
5. Креветки. Также в них содержится большое количество кальция и белка.
6. Консервированный тунец. Также включает в состав белок, железо и витамин Д.
7. Водоросли. Являются лучшим источником йода для организма.
8. Запеченное мясо индейки. Также содержит витамины группы В, калий и фосфор.
9. Отварные яйца. Очень полезный продукт, содержащий еще и витамины А, Д, кальций, цинк и антиоксиданты. Сейчас на прилавках можно встретить яйца, обогащенные йодом дополнительно.
10. Йодированная соль. С ее помощью очень просто восполнить дефицит йода в организме.
11. Бананы и клубника.
12. Кукуруза и бобовые.
13. Белый хлеб.



Салат из ламинарии - отличный источник йода

**Комбинация этих продуктов в ежедневном рационе позволит восполнить дефицит йода в организме человека.** Важно корректно составить режим питания и питаться согласно ему. При правильном рационе питания лечение эндемического зоба может и не потребоваться.