**25 мая — Всемирный день щитовидной железы**

Эта дата была предложена в 2008 году Европейской тиреоидной ассоциацией. Поскольку, по статистике ВОЗ, эндокринные нарушения в организме человека из-за болезней щитовидной железы находятся по распространению на втором месте после сахарного диабета.

Эта железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие человека. Название «щитовидная» было присвоено ей анатомом Томасом Уортом в 1656 году, железа по своей форме напомнила ему щиты воинов Древней Греции.

Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

Этот орган, расположенный на передней поверхности шеи, вырабатывает гормоны Т3, Т4. Гипофиз в головном мозге вырабатывает гормон ТТГ, тем самым регулируя работу щитовидной железы. Гормоны выделяются непосредственно в кровь, оказывая влияние на все клетки и ткани организма, регулируют скорость различных процессов обмена веществ.

**Статистика заболеваний щитовидной железы**

Различными заболеваниями щитовидной железы страдает не менее 1/3 населения Земного шара. В структуре патологии щитовидной железы лидирующую позицию занимают болезни, связанные с недостаточным поступлением йода в организм.

Среди заболеваний щитовидной железы наиболее распространен эндемический зоб (заболевание, которое сопровождается увеличением размеров щитовидной железы). На это заболевание приходится 44% случаев. В настоящее время точным методом определения размеров щитовидной железы и ее структуры является ультразвуковое исследование (УЗИ).

Гипотиреоз – заболевание, обусловленное снижением функции щитовидной железы и недостаточностью выработки ею гормонов. У человека появляется усталость, слабость, сонливость, запоры, сухость кожи, волос; увеличение веса тела, медленный сердечный ритм, отеки, высокий уровень холестерина в крови, мышечная слабость, депрессивное состояние, апатия, нерегулярный менструальный цикл.

Гипертиреоз – заболевание, обусловленное гиперфункцией щитовидной железы, которое сопровождается избыточной выработкой гормонов. Жалобы: тахикардия, аритмия, повышенная потливость, нервозность, резкая раздражительность, повышенная эмоциональность, тремор тела (чаще тремор рук), диарея, повышенный аппетит, снижение веса при нормальном или даже повышенном аппетите, менструальные расстройства, нарушения сна, слабость, тонкие волосы, выпадение волос.

Также в щитовидной железе могут образовываться узлы, которые выявляются с помощью ультразвуковой диагностики.

Другими заболеваниями щитовидной железы являются рак и подострый тиреоидит.

**Профилактика заболеваний щитовидной железы йодом**

Дефицит йода действительно характерен для жителей России, особенно это касается маленьких детей, подростков и беременных женщин.

По примерным подсчетам ВОЗ, свыше 650 млн людей на планете живут с увеличенной щитовидной железой, а 43 млн человек страдают когнитивными расстройствами из-за нехватки йода. В профилактических целях имеет смысл покупать в магазинах только йодированную соль и включить морепродукты в дневной рацион.

Проверить, нет ли у вас дефицита йода, можно в домашних условиях — нанесите йод на кожу. Если полоска исчезла ранее чем через 24 часа, то у вас, скорее всего не хватает этого микроэлемента.

**Йод - далеко не единственны микроэлементы, который нужен щитовидке.** Другими микроэлементами являются:

Селен: помогает йоду правильно усваиваться, является отличным антиоксидантом.

Железо: является основополагающим компонентом. Его дефицит приводит к нарушению работы щитовидной железы и наоборот, нарушение функции ЩЖ (гипотиреоз), приводит к развитию дефицита железа. В группе риска — все женщины фертильного возраста, беременные женщины, вегетарианцы, пациенты с пониженной секрецией соляной кислоты в желудке.

Витамин D: гормон, необходимый для иммунной системы и правильной работы вообще всех эндокринных желез. Низкий уровень витамина D в разы повышает риск аутоиммунного тиреоидита.

**Продукты, полезные для щитовидной железы** (помимо йодированной соли) – это продукты, содержащие селен: бразильский орех, тыквенные семечки, чеснок, молоко, яйца.

Поскольку медь участвует в окислительно-восстановительных реакциях, в образовании гормонов щитовидной железы, то необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие этот элемент: какао, арахис, фундук, мясные субпродукты, шпинат, базилик.

Также полезны для «щитовидки» продукты, содержащие магний: миндаль, кешью, черный горький шоколад.

Витамины группы В (В6, В12), входящие в состав ферментов, нужны и щитовидной железе, и всему организму человека. Они содержатся, например, в мясе и злаковых продуктах.

Отметим, что многие пациенты, которые страдают заболеваниями щитовидной железы, симптомы болезни могут даже не ощущать. Диагноз может поставить только врач-эндокринолог. Поэтому в данном вопросе так важно регулярное прохождение диспансеризации.

Как говорят специалисты, на сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев — предотвратимо.

*https://minzdrav.permkrai.ru/*