



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Факторы, которые негативно влияют на работу щитовидной железы

1. Дети в группе риска при нехватке йода в пище.
2. Женщины чаще подвержены заболеваниям щитовидной железы.
3. Курение.
4. Отягощенная наследственность.
5. Хирургическое вмешательство - удаление части или всей железы.
6. Прием лекарств, которые влияют на всасываемость, усвоение и выведение йода.
7. Передозировка йода - нельзя назначать самостоятельно прием йодосодержащих препаратов.

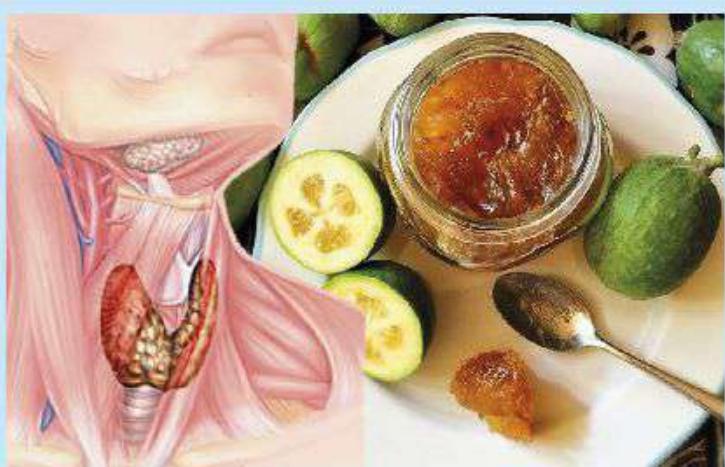
Щитовидная железа выполняет следующие функции:

1. Отвечает за обмен веществ.
2. Нормализует рост и деление клеток.
3. Участвует в обмене кальция, благодаря чему укрепляются кости.
4. Участвует в восстановлении костной ткани.
5. Стабилизирует гормональный фон.

Меры профилактики заболеваний щитовидной железы

1. Соблюдение режима дня. Режим сна и бодрствования - для взрослых сон не менее 8 часов, для детей 9-10 часов.
2. Достаточно времени проводить на свежем воздухе.
3. Двигательная активность - занятия спортом, ходьба - 150 минут физической активности в неделю.

4. Научиться противостоять психоэмоциональным нагрузкам.
5. Достаточное употребление йода с пищей - основной метод профилактики заболеваний щитовидной железы. Полезны продукты, содержащие высокие концентрации йода: морские водоросли, морская рыба, морепродукты, рыбий жир. В мясе, молоке, яйцах содержится мало йода. В овощах, фруктах, зелени его практически нет. Регулярное употребление йодированной соли является надежным и наиболее безопасным методом профилактики. Возможность приема лекарственных препаратов и пищевых добавок калия йодида в физиологических дозах рассматривают специалисты-медики для групп риска - это дети, подростки, беременные и кормящие грудью женщины, в виду возрастаания потребности в йоде.



Заболевания щитовидной железы:

ГИПОТИРЕОЗ



ГИПЕРТИРЕОЗ



Что делать при появлении симптомов заболевания щитовидной железы?

1. Стать на диспансерный учет у врача-эндокринолога.
2. Ежегодно по назначению врача исследовать состояние гормонов.
3. Принимать рекомендуемые эндокринологом дозы гормонов в зависимости от функции щитовидной железы, при обострении тиреоидита - проходить лечение.
4. Ежегодно контролировать состояние щитовидной железы ультразвуковым исследованием.



Помните!

Правильное понимание проблемы и здоровый образ жизни - гарантированный успех в профилактике и лечении хронического воспаления щитовидной железы.

Такздорово



Адрес: Красноярск, 660049, Проспект Мира, 7а
Телефон главного врача +7 (391) 223-11-12

www.krascmp.ru

сообщество ВКонтакте
Красноярский Центр общественного здоровья



ЗОЖ - стиль жизни!
Сделай первый шаг!