



Согласно данным мировой статистики заболевания щитовидной железы встречаются практически у 30% населения планеты. Среди которых наиболее распространены **диффузный зоб** (преимущественно в регионах с дефицитом йода), **узловые образования**, также в настоящее время отмечается **рост аутоиммунной патологии** щитовидной железы.

Глобальность и важность этой проблемы позволила в 2009 году экспертам Европейской Тиреоидной Ассоциации предложить отмечать **25 мая Всемирный День Щитовидной железы**. Эта инициатива была поддержана всеми другими врачебными сообществами, занимающимися патологией щитовидной железы: Американским, Латиноамериканским и Азиатским.

Всемирный День Щитовидной Железы преследует пять основных **целей**:

- повышение общественной информированности о проблемах, связанных с патологией щитовидной железой и об их медико-социальном значении;
- повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железы и методах их раннего выявления;
- пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железы;
- пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы;
- повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы.

Щитовидная железа, расположенная в основании шеи, по форме напоминает крылья мотылька. Ее вес у взрослого человека в среднем 10-35 г (у новорожденных и вовсе 2-3 г). Но, несмотря на такой небольшой размер, задачи перед щитовидной железой стоят гигантские. Гормоны, которые она секретирует, участвуют во всех важных процессах организма – регулируют температуру, нейтрализуют свободные радикалы (главные виновники

старения), влияют на психическое и физическое состояние, способствуют укреплению иммунитета, поддерживают Т-клетки, помогающие организму бороться с инфекцией). Всю огромную и серьезную работу выполняют **два гормона – тироксин и трийодтиронин**, которые щитовидная железа синтезирует из поступающего в организм йода. Стоит гормональному равновесию нарушиться, как начинаются проблемы.

Основным регулятором функции самой щитовидной железы является *тиреотропный гормон (ТТГ)*, который выделяется другой эндокринной железой – *гипофизом*, расположенным в головном мозге. При избытке гормонов щитовидной железы уровень ТТГ снижается, а при недостатке – повышается.

Попробуйте оценить свое состояние.

Часто ли у вас бывают:

- слабость, утомляемость, апатия, снижение настроения (вплоть до депрессии);
- ухудшение работоспособности и памяти, проблемы с концентрацией внимания;
- плохая переносимость холода, частый озноб;
- прибавка в весе при пониженном аппетите (кажется, вы поправляетесь от одного вида еды). При этом сбросить лишние килограммы, несмотря на диету и физическую активность, не получается;
- отеки лица, рук и стоп;
- замедление сердечного ритма (брадикардия);
- сухость кожи и волос; ломкость и тусклость ногтей;
- нарушения менструального цикла, вплоть до менопаузы, а в климактерическом периоде, наоборот, частые маточные кровотечения.

Если вы обнаружили у себя, хотя бы *три из вышеперечисленных симптомов*, срочно обратитесь к эндокринологу!

Бывает обратная ситуация – когда железа начинает избыточно производить гормоны. При такой гиперфункции развивается **тиреотоксикоз** (переизбыток гормонов).

Наиболее частая его причина – **увеличение щитовидной железы** (в народе это называют «зобом» или «базедовой болезнью»). Организм начинает работать в «авральном» режиме, расходуя все возможные ресурсы. Первые признаки этого – раздражительность, перепады настроения. А также:

- потеря веса при повышенном аппетите (врачи шутят, что поговорка «не в коня корм» именно про тех, кто страдает от тиреотоксикоза);
- постоянная повышенная потливость, плохая переносимость жары;
- проблемы с сердцем, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления;
- бессонница, головокружения, тремор рук;
- ломкость ногтей, выпадение волос;
- проблемы со зрением, частое слезотечение, резь, изменение размера и формы глаз (если тиреотоксикоз не лечить, он приводит к самому

узнаваемому для заболеваний щитовидной железы симптому – *экзофтальму*, иначе *пучеглазие*).

Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять *вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.)*. Лучшему усвоению этого важнейшего элемента помогают хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи и зелень, а также нежареные орехи (исключая арахис) и семечки. Зеленый и шиповниковый чай, напитки из калины и боярышника, йодированная минеральная вода тоже, понятно, не будут лишними.

А вот сахар, всевозможные консервированные продукты, маринады, маргарин и соусы – под запретом. Избыточный вес и вредные привычки (особенно курение) в разы увеличивают вероятность возникновения болезней щитовидной железы.

В настоящее время в Республике Беларусь выстроена четкая система оказания помощи пациентам с патологией щитовидной железы. Скрининг патологии щитовидной железы проводится на амбулаторном приеме врачом эндокринологом по направлению педиатров и терапевтов, а также согласно плану профилактических осмотров населения республики. *Обязательному исследованию подлежат группы риска: дети, женщины, планирующие беременность и в период беременности, лица, пострадавшие от аварии на ЧАЭС.*

С начала 2000 годов в республике проводится активная работа по ликвидации дефицита йода с использованием наиболее эффективного метода массовой профилактики - использование йодированной соли. В настоящее время в Республике Беларусь налажено производство и обеспечена доступность йодированной соли, что позволяет населению получать достаточное количество йода и, соответственно, предупреждать его дефицит.

В Республике Беларусь в последнее десятилетие отмечается улучшение диагностических возможностей тиреоидной патологии, как у детского, так и взрослого населения. Во всех *районах* республики проводится ультразвуковое исследование щитовидной железы, на *межрайонном уровне* - гормональное исследование тиреоидного статуса. На *областном уровне* выполняется тонкоигольная аспирационная биопсия под контролем ультразвукового исследования, сцинтиграфия щитовидной железы.

Откажитесь от вредных привычек и старайтесь питаться сбалансированно. И, что немаловажно, учитесь справляться со стрессами. Все это позволит снизить вероятность вашего обращения к эндокринологу с проблемами щитовидной железы.