

## **20 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы.**

В республике Беларусь заболевания щитовидной железы всегда были широко распространены в результате дефицита йода в почве и воде. Авария на ЧАЭС значительно осложнила экологическую ситуацию в нашей стране. Количество заболеваний щитовидной железы растет год от года, что связано и влиянием экологических факторов и с более тщательным обследованием и выявлением данной патологии.

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, пальпируется сразу под кожей. Поэтому она хорошо доступна для исследований, в том числе и для проведения пункционной биопсии. Щитовидная железа орган эндокринной, ее основная функция заключается в продукции гормонов – биологически активных веществ-регуляторов. Она вырабатывает три гормона: тироксин, трийодтиронин и кальцитонин. Гормоны влияют на все виды обмена веществ в организме и определяют в конечном счете, уровень нашей физической, интеллектуальной, умственной активности, а значит, - качество жизни. Если у человека по каким либо причинам уровень тиреоидных гормонов недостаточный, у него развивается состояние гипотиреоза. Если значения тиреоидных гормонов повышены развивается гипертериоз. Как гипо- так и гипертиреоз являются нарушением функциональной активности щитовидной железы и обязательно требуют лечения.

Признаки гипотиреоза: слабость, утомляемость, прибавка веса, зябкость, отечность, сухость кожи, повышенная ломкость волос, анемия, сонливость, повышенный уровень холестерина, хронические запоры, нарушения менструального цикла, нарушение эрекции, бесплодие.

Признаки гипертиреоза: раздражительность, похудание при хорошем аппетите, потливость, одышка, глазные симптомы, плаксивость, сердцебиение, нарушение менструального цикла, бесплодие.

Работа щитовидной железы регулируется двумя отделами головного мозга – гипоталамусом и гипофизом. Гипофиз вырабатывает тиреотропный гормон, уровень которого зависит от концентрации трийодтиронина и тироксина. Повышение ТТГ свидетельствует о понижении функции щитовидной железы. Для образования тиреоидных гормонов необходимо достаточное количество йода и белка. Гормоны щитовидной железы накапливаются в ней в составе специфического белка – тиреоглобулина. У здорового человека он синтезируется только в щитовидной железе.

Сегодня Беларусь рассматривается как страна, где после чернобыльской катастрофы зарегистрированы радиационно-индуцированные формы рака щитовидной железы. Под наблюдением врачей области находятся под наблюдением более двадцати двух тысяч пациентов. С тиреотоксикозом более девяти тысяч. С аутоиммунным тиреоидитом более семи тысяч. В первое время после катастрофы говорили про дефицит йода, многие и сейчас усиленно едят йодированную соль и морскую капусту. Считается, что в нашей стране нет йодного дефицита, поскольку население

употребляет в пищу йодированную соль. Но есть понятие относительного йодного дефицита. Он может возникнуть после длительного использования антибиотиков, сульфаниламидов, при активном и пассивном курении, воздействии эндокринных дизрапторов (вещества которые есть в воде, воздухе, косметике, например триклозан, фталаты, пестициды).

Люди старше возрастных групп, особенно те, у которых есть узлы в щитовидной железе, не нуждаются в дополнительных количествах йода – достаточно йодированной соли. В индивидуальной профилактике йодидом калия нуждаются лишь длительно и часто болеющие дети, а также беременные и кормящие женщины.

Можно ли по анализу крови заподозрить неладное со щитовидной железой? Конечно. Если у пожилого человека холестерин низкий, важно исключить субклинический тиреотоксикоз. Для аутоиммунных заболеваний характерны низкие количества лейкоцитов. Необходимо сдать кровь на ТТГ. Если он выше или ниже нормы, то доктор должен искать причину. Снижение функции щитовидной железы ассоциировано с более высоким риском рака молочной железы. При снижении функции щитовидной железы выше риск метаболического синдрома, диабета, ускоряются темпы прогрессирования атеросклеротического процесса в организме. Что касается доброкачественных узловых новообразований, то при нормальном содержании тиреоидных гормонов узлы не оказывают системных эффектов на организм.

Гормоны щитовидной железы в организме играют уникальную роль. Мы ведь хотим, чтобы наши дети побеждали на международных олимпиадах? Чтобы у наших женщин не страдало репродуктивное здоровье, чтобы они вынашивали здоровых детей, а население было инициативно и успешно? Это все щитовидная железа.

Как поддержать щитовидку? Нужно исключить дефицит железа, курение, минимизировать количество ОРВИ и приема антибиотиков, важен контроль за качеством воды. Для полноценной функции щитовидной железы необходимо здоровое питание. В рационе должно быть мясо, животные белки, исключение гриля и жареной пищи. Важно достаточное количество свежих овощей и фруктов. Важно, как выращивается эта зелень – есть ли избыток нитратов. Щитовидная железа не любит перхлоратов, солей тяжелых металлов, избытка нитратов.

Учреждение здравоохранения  
«Могилевский областной лечебно-  
диагностический центр» врач-эндокринолог  
первой квалификационной категории

Т.В.Николаева