

ДЕТСКИЙ
ЭНДОКРИНОЛОГ
ГУЗ «ГКБ СВ. АП.
АНДРЕЯ
ПЕРВОЗВАННОГО»



Эльмира
Хамбекова

**О ПРОФИЛАКТИКЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ЩИТОВИДНОЙ
ЖЕЛЕЗЫ**

ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Щитовидная железа является важнейшим органом эндокринной системы. Находится под гортанью перед трахеей, имеет форму бабочки.



Гормоны щитовидной железы регулируют множество процессов, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма.

ЧТО МОЖЕТ ПОЙТИ НЕ ТАК?



1. Недостаточная выработка гормонов — гипотиреоз.
2. Избыточное продуцирование — гипертиреоз (тиреотоксикоз).
3. Различные нарушения, вызывающие разрастание тканей органа (зоб, тиреоидит, различные новообразования).



Важно: установить правильный диагноз можно, только сдав анализы на количество тиреоидных гормонов. В зависимости от их уровня врач определит вид расстройства.

КАК БЫТЬ? ЧТО ДЕЛАТЬ?



Раз в год нужно посещать врача-эндокринолога, который будет контролировать работу щитовидной железы.



ЧТО МЫ МОЖЕМ БЕЗ ВРАЧА?



Правильное питание помогает улучшить состояние щитовидной железы. В меню необходимо включать продукты, богатые йодом:

- ламинария;
- морская рыба;
- йодированная соль;
- морепродукты;
- свежие овощи и фрукты.



А ЧТО ЕЩЁ?



Необходимо пить чистую воду.
Можно пить зелёный чай.



Неплохо принимать витаминные
комплексы для профилактики
недостаточности йода.

