

10 МАСОК ЩИТОВИДКИ

О начальных проявлениях заболеваний щитовидной железы рассказала заведующая эндокринологическим отделением Белгородской областной клинической больницы Святителя Иоасафа Ольга Кузьмина.

Проблемы со щитовидной железой всегда сказываются на самочувствии человека. Однако нарушения в её работе часто маскируются под другие заболевания. А между тем очень важно не пропустить эти первые звоночки, пока они не привели к серьёзным последствиям для здоровья. Ольга Кузьмина советует обратить внимание на следующие тревожные симптомы:

1. Увеличение щитовидной железы.

Иногда простого осмотра передней части шеи в зеркале недостаточно. Сделайте несколько больших глотков воды, наблюдая за отражением. Если при глотании заметны припухлости, то, возможно, ваша щитовидная железа увеличена.

2. Немотивированная прибавка в весе (или, наоборот, резкая его потеря).

При этом изменения не связаны со сменой активности, нарушением аппетита, размером порций еды и другими очевидными причинами.

3. **Немотивированная слабость** (усталость), не связанная с недавно перенесённым вирусным заболеванием или другими очевидными причинами.

4. Отеки.

Распространены по всему телу, особенно заметны на руках и лице по утрам. Оно кажется равномерно заплывшим. К полудню отёки могут немного спадать.

5. Высокий холестерин (особенно у женщин в молодом возрасте).

Если нет проблем с сердечно-сосудистой системой и лишнего веса, повышенный уровень холестерина в крови может указывать на нарушения в работе щитовидной железы.

6. Беспричинный озноб (или, наоборот, чувство жара и выраженная потливость).

Гормоны щитовидной железы влияют на обменные процессы в организме. Зябкость без видимой причины может свидетельствовать о его замедлении и снижении функции щитовидной железы, а жар — о повышении.

7. Нарушение сердечного ритма (аритмия, тахикардия).

Если кардиолог не находит причин для такого поведения сердца, есть смысл проверить состояние щитовидной железы.

8. **Проблемы в половой и репродуктивной сфере** (нарушение цикла и ненаступление беременности у женщин).

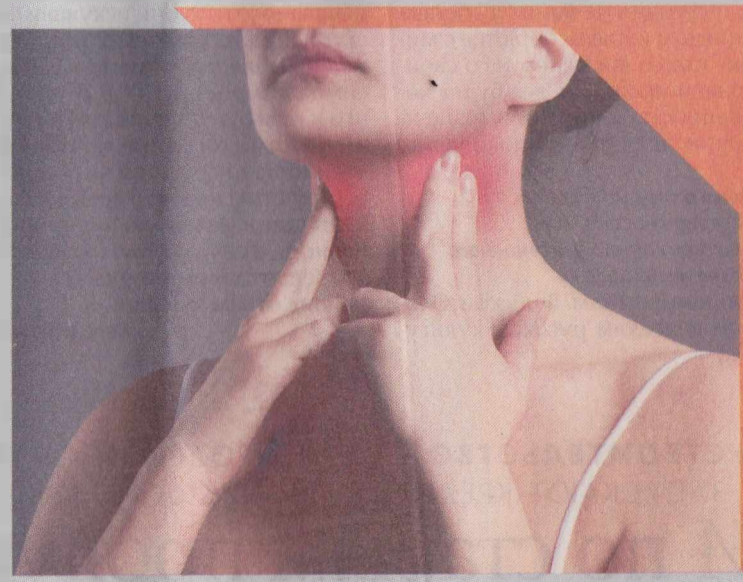
Гормоны щитовидной железы — синергисты половых гормонов. Поэтому снижение или повышение её функции может приводить к изменениям в работе половой системы.

9. Депрессия (или, наоборот, повышенная возбудимость и слезливость).

Гормоны щитовидной железы влияют на работу нервной системы. Их пониженная выработка приводит к замедлению всех процессов в организме и, как следствие, потере интереса к жизни, повышенная — к беспричинному беспокойству и нервной возбудимости.

10. Повышенная сухость кожи, выпадение волос.

Шелушение кожи и трещины на ней могут свидетельствовать о замедлении обмена веществ на фоне нарушений в работе щитовидной железы. Этим же может объясняться и потеря волос, причём не только на голове — выпадать могут также брови и ресницы.



Подборка 10 признаков проблемы щитовидной железы, что делать?

1. Обратиться к семейному врачу (он при необходимости направит к эндокринологу).
2. Сдать анализ на тиреотропный гормон (ТТГ). Это обследование является скрининговым — оно определяет нарушение функций щитовидной железы.

Симптомы щитовидной железы — это проблема?

Да, но нарушения в её работе хорошо поддаются коррекции с помощью лекарственных средств. Главное — вовремя обнаружить проблему и ответственно отнестись к лечению.

Как правильно щитовидной железой оставаться здоровой?

1. Использовать при приготовлении пищи не обычную, а йодированную соль (в синтезе гормонов щитовидной железы принимает участие йод).
2. Есть продукты, богатые йодом (например, свежую морскую рыбу и морскую капусту).

Подготовила Тамара АКИНЬШИНА

