Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение УМК им. Шобогорова М.Ш.

Презентация на тему:
Профилактика заболеваний эндокринной системы и нарушения обмена веществ

Выполнила: студентка 41 группы

Черных Е.А.

Проверила: Михайлова А.Х.

Эндокринная система

Эндокринная система подразумевает под собой совокупность желез внутренней секреции, которые отвечают за образование гормонов в организме человека. В свою очередь гормоны воздействуют на состояние клеток и внутренних органов, тем самым регулируя их нормальную жизнедеятельность. Эндокринную систему можно разделить на 2 типа, это – гландулярную и диффузную систему. Именно эти 2 типа эндокринной системы формируют железу внутренней секреции. В свою очередь после попадания в кровь, гормоны проникают во все органы.

Чаще всего возникают недуги, когда из строя выходит: поджелудочная железа: ожирение, сахарный диабет; щитовидная железа: тиреотоксикоз, гипотериоз; яичники: кистоз, миома, мастопатия, бесплодие; паращитовидные железы: гиперкальциемия, гипопаратиреоз. Большое число гормоновырабатывающих органов делает невозможной единую профилактику эндокринных заболеваний. Поэтому профилактические меры зависят от того, на устранение какого недуга они направлены. Но все же можно выделить некоторые общие профилактические мероприятия

Общие профилактические мероприятия

Сбалансировать рацион питания. Следует отдавать предпочтение свежим, термически не обработанным продуктам, содержащим витамины и минералы, клетчатку, незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты. Избежать развития йододефицитных заболеваний помогут дары моря, йодированная соль, свежие фрукты/овощи. При необходимости эндокринолог может прописать такие профилактические средства, как «Келп», «Щитолек», «Зиравит» и т.д.

Пить как можно больше воды (хотя бы два-три литра в день). Обильное питье нормализует метаболические процессы и улучшает кровообращение. Желательно, чтобы пища и вода не смешивались в желудке, поэтому пить рекомендуется за полчаса до еды.

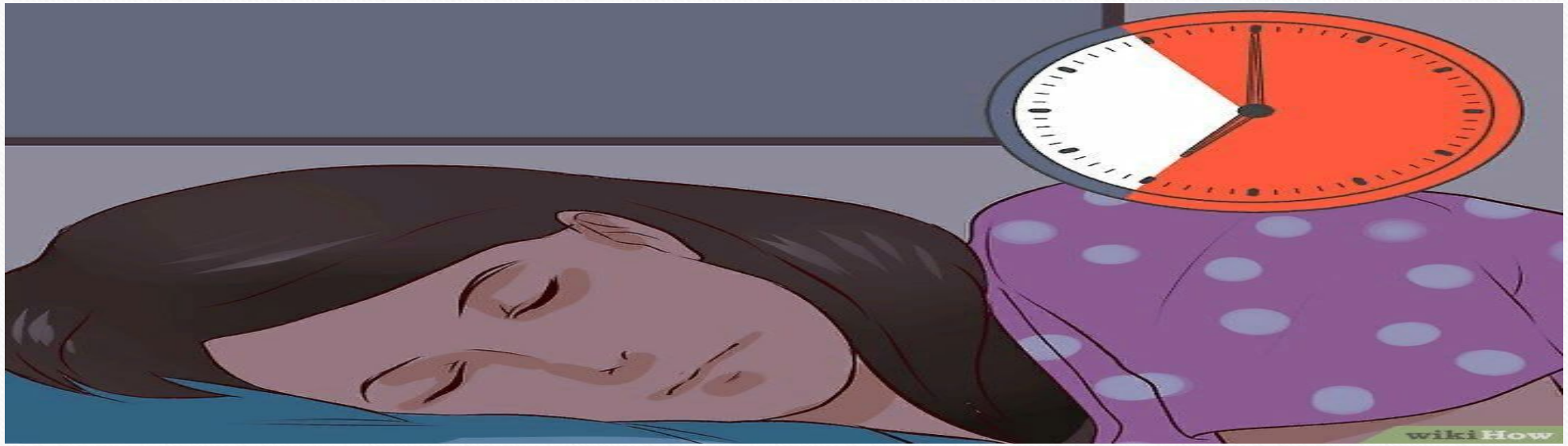
Избегать стрессовых ситуаций. Стресс способствует выбросу адреналина, а тот, в свою очередь, влияет на функционирование надпочечников. На фоне постоянных переживаний возникают обострения заболеваний (не только эндокринных). Поэтому, если избежать стрессовых ситуаций невозможно, следует поменять свое отношение к ним либо прибегнуть к помощи седативных травяных сборов.

Отказ от вредных привычек-
алкоголя и курения

Заниматься спортом.
Оздоровительная физкультура положительно сказывается на состоянии всего организма. Регулярные упражнения улучшают кровообращение и кровоснабжение эндокринных желез, укрепляют иммунитет, ускоряют метаболизм, помогают бороться с избыточным весом

Укрепление иммунитета

Нормализация режима сна и отдыха



Посещать эндокринолога. Периодическое посещение врача (хотя бы раз в полгода-год) полезно даже при отсутствии каких-либо симптомов. Помните: чем раньше будет обнаружено заболевание, тем проще будет его вылечить. Поэтому сдавать анализы и проходить обследования нужно регулярно. Особенно это касается людей с предрасположенностью к тому или иному эндокринному недугу.

Спасибо за внимание