

**ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ,  
ОТДЕЛ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ г. Троицк**



**Щитовидная железа**

# ЧТО ТАКОЕ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Эндокринная железа, хранящая йод и вырабатывающая йодсодержащие гормоны, которые участвуют в обмене веществ и росте клеток организма (**тироксин Т4** и **трийодтиронин Т3**). Также в железе происходит выработка пептидного гормона **кальцитонина**, который участвует в процессе костного обмена. Она расположена в области шеи человека под гортанью.



# СОДЕРЖАНИЕ ЙОДА В ПРОДУКТАХ

- Свежие овощи (морковь, свекла, салат, картофель, капуста),
- Крупы (гречневая, пшённая, ячневая),
- Фрукты (хурма, яблоки, виноград, сливы),
- Морепродукты (морская капуста, рыба, кальмары, мидии, крабы),
- Йодированная соль.

Ежедневная норма йода для человека 100-150 мкг, беременным и кормящим матерям норма составляет 200-220 мкг.

- Молочные продукты (сыр, творог, молоко),



# МИФЫ О ЙОДИРОВАННОЙ СОЛИ

- При употреблении йодированной соли не может развиться аллергии на йод,
- При употреблении йодированной соли не бывает передозировки йода (для этого нужно более 5 чайных ложек с горкой в день),
- Йодированная соль не противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы (суточная норма соли по рекомендации ВОЗ 5 г. соли в день содержит 100-150 мкг. йода-физиологическая норма для человека),
- Калия йодид - стабильное соединение в составе соли и при хранении практически не улетучивается из неё.



# ДЕФИЦИТ ЙОДА

- Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.
- У беременных могут быть выкидыши, врождённые аномалии плода, смерть плода,
- У новорождённых множественные пороки развития, умственная отсталость, косоглазие, глухонемота,
- У детей и подростков нарушение умственного и физического развития,
- В любом возрасте увеличение щитовидной железы и нарушение её функции, приводящие к заболеваниям.



# САМОДИАГНОСТИКА УВЕЛИЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- 0 степень - щитовидная железа не изменена, увеличения нет,
- 1-2 степень - железа увеличена, не деформирует шею, не видна при визуальном осмотре, но она прощупывается и проступает при глотании,
- 3 степень – железа отчётливо прощупывается и хорошо просматривается (необходимо наблюдение у эндокринолога и консультация онколога),
- 4-5 степень – железа большого размера, нижняя часть шеи значительно увеличена в размерах (необходимо специфическое лечение , вплоть до хирургического вмешательства).



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболеваниями щитовидной железы являются:

- гипотиреоз (недостаток гормонов щитовидной железы)
- гипертиреоз (избыток гормонов щитовидной железы).



# ГИПОТИРЕЗ

- Пульс менее 60 ударов в минуту,
- Избыточный вес,
- Снижение аппетита,
- Высокий холестерин,
- Замедление речи,
- Отечность лица,
- Ломкость и выпадение волос,
- Зябкость.





# ГИПЕРТИРЕОЗ

- Пульс более 90 ударов в минуту, повышение артериального давления,
- Нарушение ритма сердца, сердечная недостаточность,
- Снижение веса,
- Непереносимость жары,
- Дрожь в руках,
- Усиление аппетита,
- Беспокойство и раздражительность, плаксивость, перепады настроения,
- Увеличение щитовидной железы,
- Светобоязнь.



# ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА И СЕРДЦЕ

- Коррекция заболевания щитовидной железы является жизненно важной , поскольку позволяет избежать ухудшения течения сердечно- сосудистого заболевания,
- Гипертиреоз у пожилых людей повышает риск развития фибрилляции предсердий, что увеличивает риск развития инсультов.



# Причины повышения функции щитовидной железы

- Аутоиммунные заболевания (болезнь Грейвса),
- Узлы или опухоли железы (узловой или многоузловой токсический зоб),
- Болезненное увеличение щитовидной железы и воспаление (подострый тиреоидит),
- Транзиторный гипертиреоз после родов у 5-10% женщин (послеродовой тиреоидит, «молчащий» безболевого тиреоидит).
- Чрезмерный приём йода или передозировка левотироксина.



# ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Антитиреоидные препараты, которые предотвращают выработку щитовидной железой новых тиреоидных гормонов без разрушения ткани железы,
- Терапия радиоактивным йодом заключается в разрушении ткани щитовидной железы за счёт излучения радиоактивного йода. Необходимо время для достижения эффекта от 3 до 6 мес.
- Хирургическое удаление щитовидной железы целиком или её части.



Челябинский областной  
центр медицинской  
профилактики,  
отдел медицинской  
профилактики г. Троицк



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**