С 20 по 26 мая 2024 года проводится Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы, приуроченная к Всемирному дню щитовидной железы 25 мая.

Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.

К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.

Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.

Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей. Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.

Щитовидная железа – важный орган эндокринной системы, отвечающий за гормональный фон и обмен веществ, именно щитовидка контролирует работу организма.

Самая лучшая профилактика заболеваний щитовидной железы – это здоровый образ жизни, который обязательно должен включать в себя:

Полноценное питание, в которое должны входить йодсодержащие продукты. Важно употреблять натуральные продукты, с богатым содержанием витаминов, минералов, клетчатки, аминокислот. Пить достаточное количество воды.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, которые приводят к интоксикации организма и началу патологических процессов;

Избегание стрессовых ситуаций и чрезмерных физических нагрузок;

Полноценный сон не менее 7 часов, который благоприятно влияет на общее эмоциональное состояние человека.
Рекомендуется принимать витамины для эндокринной системы, которые улучшат ее функционирование.
Такой подход к организации обычной повседневной жизни позволит вам предупредить множество распространённых на сегодня заболеваний, в том числе и заболевания щитовидной железы.
Правильная и своевременная профилактика – залог хорошего состояния здоровья и благополучия!