



ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ



▶ КРАСНЫЕ ФЛАГИ: КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ЭНДОКРИНОЛОГУ?

- Резкое изменение веса (набор или потеря) без видимых причин.
- Постоянная усталость, сонливость или, наоборот, беспричинная тревожность и бессонница.
- Ухудшение состояния кожи, волос и ногтей (сухость, ломкость, выпадение).
- Ощущение «кома» в горле, дискомфорт при глотании, увеличение шеи.
- Нарушение сердечного ритма (учащенное сердцебиение или редкий пульс).
- Дрожь в руках, избыточная потливость или постоянное чувство холода.
- Нарушение концентрации внимания и «туман» в голове.

🍏 5 ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ КАЖДОГО:

- 1. Йод — основа здоровья.** Россия — регион с природным дефицитом йода. Самый простой способ профилактики — замена обычной соли на йодированную. Добавляйте её в уже готовые блюда, так как при варке йод испаряется.
- 2. Сбалансированное питание.** Включайте в рацион морскую рыбу, морепродукты, морскую капусту, хурму, грецкие орехи и фейхоа.
- 3. Контроль стресса.** Эндокринная система крайне чувствительна к кортизолу (гормону стресса). Старайтесь соблюдать режим сна и находить время для отдыха.
- 4. Отказ от вредных привычек.** Курение и алкоголь напрямую влияют на работу желез внутренней секреции, нарушая гормональный баланс.
- 5. Защита от солнца.** Не злоупотребляйте солярием и избегайте прямых солнечных лучей в часы пик (с 11:00 до 16:00) — избыток ультрафиолета может спровоцировать рост узлов.

📢 ВАЖНЫЙ «ЧЕК-ЛИСТ»:

- Сдайте анализ крови на ТТГ (тиреотропный гормон) — это главный индикатор работы щитовидной железы.
- Сделайте УЗИ щитовидной железы (для оценки её структуры и размеров).
- Контролируйте уровень глюкозы в крови (профилактика сахарного диабета).

