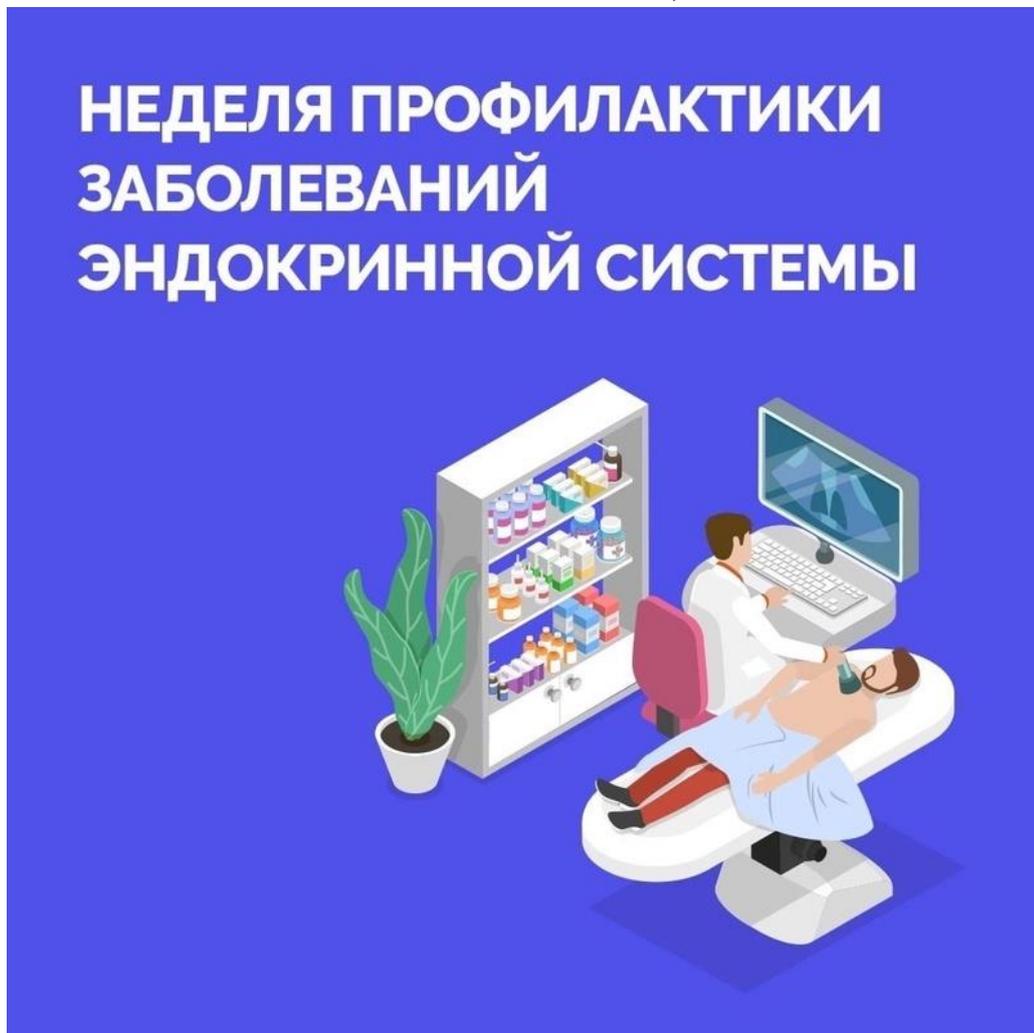


Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы  
(в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая)

(19.05-25.05.2025г.)

## НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ



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.

Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическим путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной.

Профилактические меры и стратегии, позволяющие снизить риск возникновения эндокринных заболеваний:

1. Придерживайтесь сбалансированной диеты, богатой фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными белками и полезными жирами.
2. Ограничьте потребление сладких продуктов и напитков, поскольку чрезмерное потребление сахара является фактором риска таких заболеваний, как диабет и ожирение.
3. Контролируйте нормальный вес и регулируйте уровень гормонов за счет физической нагрузки. Стремитесь к хотя бы 150 минутам аэробных упражнений средней интенсивности в неделю, а также занятиям по укреплению мышц.
4. Поддерживайте здоровый вес, чтобы снизить риск возникновения эндокринных заболеваний, связанных с ожирением.
5. Практикуйте методы снижения стресса, такие как медитация и йога, чтобы снизить уровень гормонов стресса.
6. Обеспечьте себе 7-9 часов качественного сна в сутки, чтобы поддержать общее состояние здоровья и гормональный баланс.
7. Откажитесь от употребления алкоголя, чтобы предотвратить повреждение печени и гормональные нарушения. Отказ от табачных изделий снижает риск заболеваний щитовидной железы и проблем надпочечников.
8. Посещайте эндокринолога минимум 1 раз в год, чтобы следить за своим здоровьем, особенно если у вас в семейном анамнезе есть эндокринные заболевания.

9. Убедитесь, что вы прошли прививки, в том числе от предотвратимых заболеваний, таких как эпидемический паротит, краснуха и гепатит В, которые могут отрицательно повлиять на работу эндокринной системы.
10. Защищайте кожу от чрезмерного воздействия солнечных лучей, чтобы предотвратить рак кожи.
11. Если у вас в семейном анамнезе есть наследственные заболевания эндокринной системы, рассмотрите возможность регулярного консультирования, чтобы оценить риск и принять обоснованные решения относительно вашего здоровья.