**25 мая – Всемирный день заболеваний щитовидной железы**

**Щитовидная железа** - также её называют обыватели "щитовидка" - является чуть ли не главным эндокринным органом. Она выделяет два основных гормона в организме - тироксин и трийодтиронин, они контролируют работу центральной нервной системы, сердца, мышц, внутренних органов, состояние кожи и волос.

**Факторы риска заболевания щитовидной железы**:

* регион с пониженным содержанием йода в грунтовых водах;
* экологически неблагополучные места (крупные города, промышленные зоны);
* стресс;
* злоупотребление загаром;
* недостаток морепродуктов, зелени, овощей и фруктов в ежедневном рационе.

**Симптомы заболевания щитовидной железы:**

* Признаки гипертиреоза: раздражительность, вспыльчивость, тахикардия, усиленная работа кишечника (диарея),  сильное похудение, увеличение глазных яблок, потливость.
* Признаки гипотиреоза: увеличение веса, одутловатость лица, сухость и холодность кожи, запоры, утомляемость, поседение волос.
* Зоб: увеличение размеров щитовидной железы.

**Что включает в себя профилактика:**

* избегание стрессов, нервно-психические перегрузки угнетают функцию щитовидки;
* приём йодсодержащих препаратов;
* наследственная предрасположенность, неблагоприятная экология,
* воздействие высоких доз радиации, возраст от 50 лет обязывают к регулярным медосмотрам;
* включение в рацион морепродуктов, йодированной соли, орехов, фруктов, овощей, молочных продуктов, нежирного мяса и субпродуктов, яиц;
* дозированное воздействие ультрафиолета;
* отказ от сигарет и спиртного;
* неутомляющая физическая активность, закаливание, укрепление иммунитета.