

- Какие проблемы с щитовидной железой являются самыми распространенными на сегодняшний день?

- Патологий щитовидной железы существует достаточно много. Наиболее распространенными являются эндемический зоб, узловой зоб, токсический зоб, аутоиммунные тиреоидиты. Также довольно часто встречаются воспаления щитовидной железы, продолжает быть актуальным рак щитовидной железы.

- Если обратиться к статистике, заболеваемость растет, снижается или остается примерно на одном уровне?

- Что касается онкологии, то заболеваемость, к сожалению, достаточно высокая. Например, здесь, в клинике, у меня наблюдается достаточно небольшое количество пациентов, и тем не менее в прошлом году я выявила семь случаев рака. Все эти люди были прооперированы, на сегодняшний день с ними все хорошо, но сама ситуация, конечно, достаточно серьезная.

- Есть ли какие-то особенности с заболеваемостью конкретно в нашем регионе?

- Да, наша область эндемичная по этим заболеваниям, у нас не хватает йода. Вообще нехватка йода в организме возникает по многим причинам. Прежде всего это неполноценное питание, плохая экология. Кроме того, люди часто не занимаются профилактикой йододефицита, а в нашем регионе делать это необходимо. Суточная доза йода, необходимая для профилактики заболеваний щитовидной железы, для взрослого человека составляет около 200 мкг в сутки. Не так давно в России проводилось очень масштабное и продолжительное исследование, ученые работали над ним с 1991 по 2006 годы. В результате выяснилось, что большинство россиян йода употребляют в 2-3 раза меньше нормы.

- Кроме недостаточного употребления йода есть ли еще какие-то причины, которые могут вызывать заболевания щитовидной железы? Может ли на это влиять наследственность?

- Да, конечно. Влияют и наследственность, и экология, и наличие у человека вредных привычек - все это отражается на здоровье щитовидной железы. Но самым главным фактором все равно является употребление человеком достаточного количества йода, это очень важно.

- А для чего вообще в организме нужен йод?

- Йод нужен для того, чтобы в щитовидной железе могли вырабатываться основные гор-



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## Экология и питание влияют на здоровье амурчан

**Одной из важных и серьезных проблем в современной медицине остаются заболевания щитовидной железы. О том, что может их вызывать, какие существуют меры профилактики, чем эти заболевания могут быть опасны и на что следует обращать внимание, чтобы вовремя заметить первые признаки болезни, мы поговорили с врачом-эндокринологом клиники Амурской медакадемии Любовью СУНДУКОВОЙ.**



моны. Эти гормоны влияют на рост и дифференцирование тканей. Если йода не хватает, возникают такие проблемы, как нарушение менструального цикла у женщин, дети могут родиться с патологиями. Однако из-за недостатка уровня йода щитовидная железа также может вырабатывать гормоны и в избыточном количестве. В этом случае последствия могут быть для сердечно-сосудистой системы, вплоть до инфаркта миокарда. Также работа щитовидной железы влияет на легкие, кожу, состояние волос и ногтей.

- Какие симптомы могут

**сигнализировать о том, что есть проблемы со щитовидной железой, на что нужно обращать внимание?**

- Чаще всего пациенты приходят к нам с такими симптомами как слабость, головокружение, анемия, отеки, нарушение менструального цикла у женщин. Также терапевты направляют пациентов с жалобами на проблемы с сердцем для того, чтобы исключить или подтвердить гиперфункцию щитовидной железы. Еще пациенты часто жалуются на то, что днем у них наблюдается какая-то вялость, а ночью они, наоборот, не могут заснуть.

Самолечением никогда заниматься нельзя. Если вы отмечаете у себя признаки наличия какого-либо заболевания, всегда нужно первым делом обратиться к врачу. Самолечение в большинстве ситуаций в лучшем случае не даст положительных результатов, а вот затягивание с обращением за профессиональной помощью, скорее всего, может сильно навредить.

- Можно ли вообще вылечить заболевания щитовидной железы?

- Можно. Наша область медицины уникальна тем, что все болезни лечатся всего тремя препаратами. Если начать лечение вовремя, то почти всегда заболевание можно подвергнуть обратному развитию и полностью вылечить. Но лучше всего, конечно, не лечить, а заниматься профилактикой.

- Тогда давайте поговорим о профилактике. Что нужно делать, чтобы предотвратить заболевания щитовидной железы?

- Лучше всего начинать заниматься профилактикой еще до рождения человека. Щитовидная железа начинает формироваться уже на первом месяце внутриутробного развития. К трехмесячному сроку она уже начинает сама вырабатывать гормоны, а к четвертому месяцу это уже полностью функциональный орган. Поэтому очень важно, чтобы мать тоже употребляла достаточное количество йода во время беременности.

В целом же профилактика бывает индивидуальная и групповая. Групповая профилактика - это выдача йодсодержащих препаратов в организованных коллективах, например, детских садах, школах и т.д. К сожалению, на сегодняшний день групповая профилактика у нас практически отсутствует, поэтому на первое место выходит профилактика индивидуальная - это самостоятельное употребление человеком необходимого количества йода. Самое эффективное средство - это специальные йодсодержащие препараты. Это надежно и удобно, поскольку можно быть точно уверенным, что в одной таблетке будет содержаться именно такое количество йода, которое нужно. Ведь просто с пищей употреблять необходимое его количество достаточно сложно. Существуют, конеч-

но, йодированные продукты, например, соль, хлеб и т.д., но все-таки это тоже не очень эффективный вариант. Ведь если при производстве на тонну продукта, например, соли или муки, добавляют какое-то количество йода, мы не можем быть полностью уверены, что он в этой тонне распределится полностью равномерно, скорее всего, в какой-то пачке йода в итоге окажется больше, а в какой-то может и не оказаться совсем. Поэтому самым надежным методом профилактики все-таки является прием специальных препаратов.

- И все же давайте поговорим и об обычных продуктах. Какие из них наиболее богаты йодом?

- Йод содержится, например, в огурцах. Также его довольно много в зелени - укроп, петрушка, салат и т.д. Из фруктов и ягод много йода содержат хурма, киви, ирга, жимолость. Естественно, много йода в рыбе и особенно в морской капусте.

Вообще хотелось бы отметить, что нахождение возле моря само по себе уже дает организму необходимое количество йода. Если вы собираетесь в отпуск на море, то на этот период прием йодсодержащих препаратов можно приостановить.

- Имеет ли смысл для профилактики периодически самостоятельно сдавать анализы, и если да, то какие именно и с какой периодичностью?

- Да, конечно. Раз в полгода мы рекомендуем сдавать анализ на гормоны щитовидной железы - ТТГ, Т3 и Т4 свободный, а также на антитела - они появляются тогда, когда имеют место аутоиммунные заболевания. Но лучше всего не сдавать анализы самостоятельно, а сначала пойти к врачу, который уже даст все нужные направления.

Эльвира ОВЕРЧЕНКО.