# **Заболевания щитовидной железы**

Когда мы слышим о «весеннем авитаминозе», часто думаем, как усилить рацион «популярными» витаминами – А, В, С, Д, Е. Про йод – важнейший микроэлемент, необходимый для правильной работы щитовидной железы и регуляции обмена веществ, – мало кто вспоминает.

Недостаток йода приводит к заболеваниям щитовидной железы (базедова болезнь, кретинизм), становится причиной усталости, головной боли, ухудшения настроения и памяти, нервозности. Со временем дефицит йода может спровоцировать аритмию, повышение артериального давления, снижение уровня гемоглобина в крови.

Суточная потребность в йоде определяется возрастом, физиологическим состоянием и массой тела. Для человека среднего возраста нормальной комплекции суточная доза – 150-250 мкг. При этом, по данным ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, среднесуточное потребление йода населением составляет всего 40-80 мкг в день.

Нехватка йода приводит к заболеваниям щитовидной железы у 65% взрослых и 95% детей.

Ежегодно в специализированной эндокринологической помощи нуждаются более 3 млн взрослых и около 400 тыс. детей.

Природные источники йода: морепродукты, морская рыба и капуста, индейка, творог, клюква, хурма, йодированная соль.

Выявить риски развития заболеваний и обнаружить патологии на ранних стадия поможет диспансеризация и профилактический медицинский осмотр (https://web.telegram.org/a/%20https://www.sogaz-med.ru/health/proph/) – бесплатно по полису ОМС.

Для уточнения диагноза после первичного осмотра, сбора анамнеза и общего клинического анализа крови вам могут назначить дополнительные исследования. Не пренебрегайте ими.

Здоровье – залог долгой и счастливой жизни!

