25 мая — Всемирный день щитовидной железы

Цели Всемирного дня щитовидной железы

* Повышение общественной информированности о проблемах, связанных со щитовидной железой и об их медико-социальном значении.
* Повышение информированности о распространенности заболеваний щитовидной железы и методах их раннего выявления.
* Пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железы.
* Пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы.
* Повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы.

**Что такое щитовидная железа**

Щитовидная железа считается одним из самых важных органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма. Гормоны щитовидной железы способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, они отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

**Профилактика заболеваний щитовидной железы**

ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.).

Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры.

Но все хорошо в меру, питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы (селен, цинк, магний) и обязательно белок.