



ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКИЙ **CHECK-UP**

Данный материал разработан в рамках Недели профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) с целью профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни среди населения ХМАО-Югры

Организационно-методический отдел
Жукова Мария Александровна



ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ЭТО БОЛЬШАЯ ГРУППА ПАТОЛОГИЙ, ПРИ КОТОРЫХ НАРУШАЮТСЯ ФУНКЦИИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ. В ПРОЦЕССЕ ТОГО, КАК ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА НАЧИНАЕТ ДАВАТЬ СБОИ, НАРУШАЕТСЯ РАБОТА КАК ОТДЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ, ТАК И ВСЕГО ОРГАНИЗМА.

ЖЕЛЕЗЫ ПРОДУЦИРУЮТ **ГОРМОНЫ**, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА РАЗНЫЕ ФУНКЦИИ. ЕСЛИ ГОРМОНЫ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ С ОТКЛОНЕНИЕМ ОТ НОРМЫ, ВОЗНИКАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ **ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**. ОНИ МОГУТ КОСНУТЬСЯ РАБОТЫ ТАКИХ ОРГАНОВ, КАК ГИПОФИЗ, НАДПОЧЕЧНИКИ, ЩИТОВИДНАЯ И ПАРАЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ЯИЧНИКИ, ГОНАДЫ И ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА.

ПРИЧИНЫ ЭНДОКРИННЫХ ПАТОЛОГИЙ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ. ПОЭТОМУ КРАЙНЕ ВАЖНА **ПРОФИЛАКТИКА** ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПЕРИОДИЧЕСКИ СЛЕДУЕТ ПОСЕЩАТЬ ЭНДОКРИНОЛОГА, КОТОРЫЙ ОБРАТИТ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ И СОСТОЯНИЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ.



ВИДЫ ЭНДОКРИННЫХ БОЛЕЗНЕЙ



НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ИЗВЕСТНО БОЛЕЕ 100 РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПРИ КОТОРЫХ ПОРАЖАЕТСЯ **ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА**. К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

- ПОРАЖЕНИЕ ОСТРОВКОВОГО АППАРАТА ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ПАТОЛОГИЕЙ ЭТОЙ ГРУППЫ ЯВЛЯЕТСЯ **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**.
- НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ГРУППОЙ СЧИТАЮТСЯ ПАТОЛОГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. К НИМ ОТНОСЯТСЯ **АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ, ДИФFUЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ, ГИПЕР- И ГИПОТИРЕОЗ**.
- ЗАБОЛЕВАНИЕ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ: СИНДРОМ ШТЕЙНА-ЛЕВИНТАЛЯ, РАЗЛИЧНЫЕ **НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ**.
- ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОРАЖАЮЩИЕ ПАРАЩИТОВИДНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ.
- БОЛЕЗНИ, ОТ КОТОРЫХ СТРАДАЕТ ГИПОТАЛАМО-ГИПОФИЗАРНАЯ СИСТЕМА.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ИХ СИМПТОМЫ

ЭНДОКРИННЫЕ БОЛЕЗНИ ОЧЕНЬ ЧАСТО МОГУТ ПРОТЕКАТЬ ПОД МАСКОЙ ДРУГИХ НЕДУГОВ. ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ГОДАМИ НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ О ТОМ, ЧТО У НЕГО СТРАДАЕТ ИМЕННО ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА.

НАПРИМЕР, ОБЫЧНОЕ НЕДОМОГАНИЕ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ ПАЦИЕНТЫ ЧАСТО ОБЪЯСНЯЮТ **УСТАЛОСТЬЮ** ИЛИ ВЛИЯНИЕМ СТРЕССА. ТАКУЮ ПАТОЛОГИЮ, КАК **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**, МНОГИЕ ПРОСТО НЕ ЗАМЕЧАЮТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ ВОЗНИКАЮТ ОСЛОЖНЕНИЯ В ВИДЕ **ПОРАЖЕНИЯ ПОЧЕК** ИЛИ **УХУДШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**.

НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ Пониженная выработка гормонов проявляется вялостью, апатией, быстрой утомляемостью, сонливостью, перепадами настроения. Затем начинают выпадать волосы, кожные покровы пересушиваются, часто беспокоят мышечные и суставные боли, снижается память, возможность концентрировать на чем-то свое внимание. Беспочинно прибавляется вес, при этом никакие способы не помогают похудеть. Нарушается водно-солевой обмен, об этом свидетельствует **возникновение отеков** на конечностях, лице. Может **понижаться** артериальное давление. У женщин появляются **сбои в менструальном цикле, возможно бесплодие**.



ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

✓ Профилактически посещать **эндокринолога** (1 раз в год).

✓ **Сбалансировать рацион.** Важно употреблять натуральные продукты, с богатым содержанием витаминов, минералов, клетчатки, аминокислот. Пить достаточное количество воды.

✓ **Физические нагрузки** должны быть умеренными, но регулярными. Это укрепит состояние иммунной системы, улучшит кровоснабжение органов, в том числе эндокринных желез.

✓ **Избегать стрессов.** Если это невозможно, постараться относиться к ним спокойнее.

✓ Рекомендуется принимать **витамины** для эндокринной системы, которые улучшат ее функционирование.