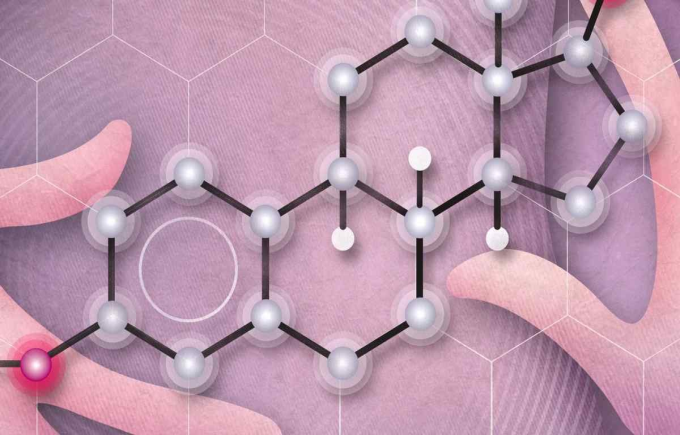
**Признаки проблем со щитовидной железой**

В настоящее время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. Практически у каждого есть родственники, друзья, сослуживцы, у которых есть нарушения в работе щитовидной железы. Проблемы со щитовидной железой у женщин возникают гораздо чаще, чем у мужчин.

Биогеохимический дефицит йода в почвах и водах, существовавший тысячелетиями на территории Беларуси – причина формирования зобной эндемии и йододефицитной патологии. **Йод необходим для продукции гормонов щитовидной железы: тетрайодтиронина (тироксина) и трийодтиронина.** Дефицит йода сопровождается нарушением образования данных,что приводит к системным нарушениям.



Существует два варианта **нарушения** функции щитовидной железы: **гипотиреоз** и **гипертиреоз**, которые могут сопровождаться увеличением объема щитовидной железы. Симптомы нарушения функции щитовидной железы очень индивидуальны, и далеко не у всех пациентов будут возникать все проявления заболевания.

**Симптомы гипотиреоза:** утомляемость, сонливость, чувство зябкости, ухудшение памяти, прибавка в весе, депрессия, запоры, нарушения менструального цикла, сухая шелушащаяся кожа.

**Симптомы гипертиреоза:** снижение массы тела даже при нормальном питании, тревожность, раздражительность, учащенное сердцебиение,широко раскрытые «выступающие» вперед глаза, дрожь в руках, слабость, выпадение волос, частый стул, потливость, нарушение менструального цикла.

**Нарушения в работе щитовидной железы можно выявить путём определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ) и тиреоидных гормонов в крови.**

Необходимость снабжения организма человека йодом обусловила введение в нашей стране программы всеобщей массовой профилактики. Законодательно установлено, что дополнительное снабжение жителей Республики Беларусь этим важным микроэлементом осуществляется путем **йодирования поваренной соли.** **Такая соль не имеет особого вкуса и запаха.** Каждый грамм соли содержит в себе около 40 микрограммов йода. Потребление около **3 граммов соли** в сутки обеспечивает человеку нормальный уровень содержания йода в организме.

Соль **необходимо добавлять в блюдо перед употреблением, а не во время приготовления,** так как при нагревании йод практически полностью испаряется.

**Препараты йода** используются тогда, когда нехватка йода может быть особенно опасной, а потребности выше обычных. **В первую очередь это касается беременных женщин и детей.** Ведь, недостаточное поступление йода в организм приводит к нарушению нормального формирования **центральной нервной системы** и обеспечению адекватного умственного развития ребенка.

