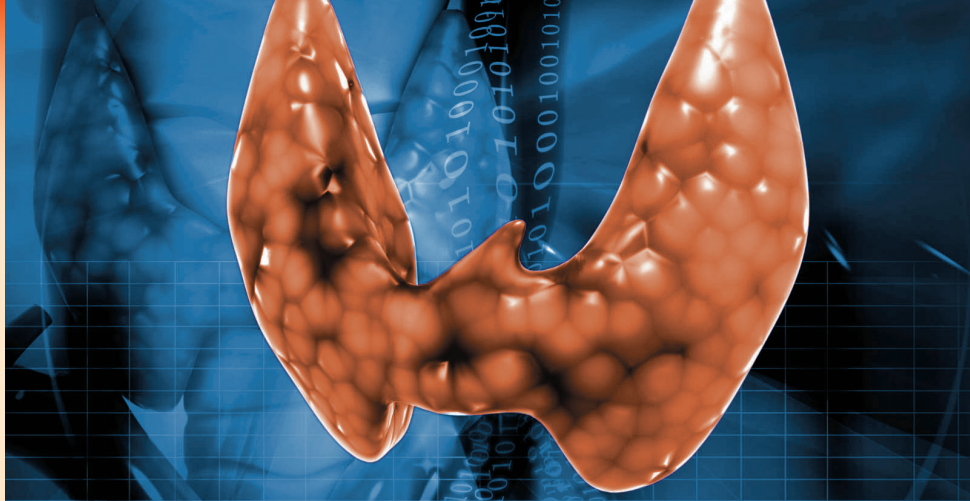


# ЗАБОЛЕВАНИЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



## ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



## **ЧТО ТАКОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?**

Щитовидная железа синтезирует и накапливает необходимые для жизни организма йодосодержащие гормоны. Они стимулируют поглощение кислорода и выделение углекислого газа. Эти гормоны контролируют обмен веществ, влияют на состояние центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Для осуществления нормальной функции щитовидной железы необходимо постоянное поступление в организм йода, получаемого обычно с пищей и водой. Если йода в принимаемой пище или воде мало, железа не может выработать нужное количество гормона.

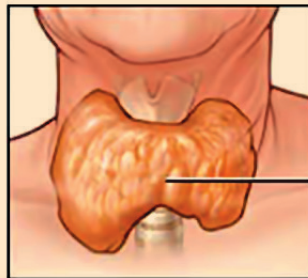
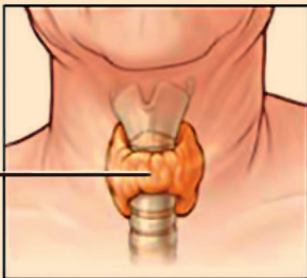
У многих пациентов на протяжении длительного времени нарушения функции щитовидной железы остаются недиагностированными. Имеющиеся симптомы расцениваются как проявление «старения».

## ГИПОТИРЕОЗ

Если активность щитовидной железы снижена, то она вырабатывает слишком мало тиреоидных гормонов – это состояние обозначается термином гипотиреоз. У людей с гипотиреозом замедляется обмен веществ.

**Как можно заподозрить гипотиреоз? Основные симптомы, на которые следует обратить внимание:**

*утомляемость, сонливость, слабость, непереносимость холода, снижение памяти, прибавка в весе или трудности в снижении веса (несмотря на соблюдение диеты и физические нагрузки), депрессия, запоры, тонкие и ломкие волосы и ногти, сухая шелушащаяся кожа.*



## ТИРЕОТОКСИКОЗ

Синдром, связанный с избыточным образованием гормонов щитовидной железы, который может возникать при заболеваниях щитовидной железы и гипофиза.

### Причины:

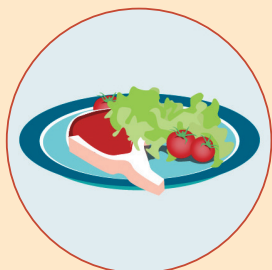
- диффузный токсический зоб (Базедова болезнь),
- токсическая аденома щитовидной железы,
- подострый тиреоидит,
- опухоли гипофиза.

### Пredisполагающие факторы:

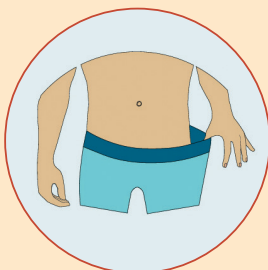
- женский пол,
- возраст после 40 лет,
- неблагоприятная экология.



## СИМПТОМЫ



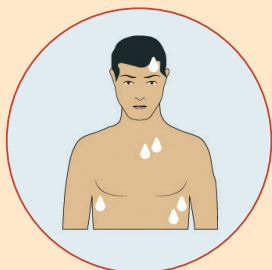
**Повышенный  
аппетит**



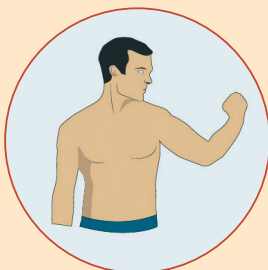
**Снижение  
веса**



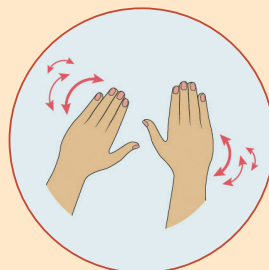
**Частый неустойчи-  
вый стул**



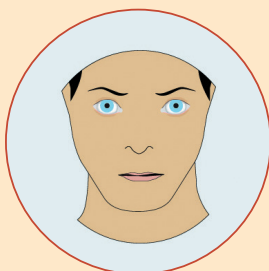
**Повышенная пот-  
ливость. Непере-  
носимость духоты**



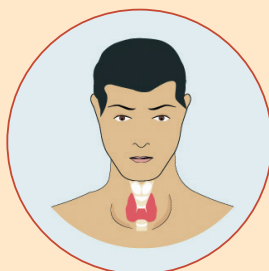
**Эмоциональная  
нестабильность**



**Тремор рук. Мы-  
шечная слабость  
и утомляемость**



**Экзофтальм  
(«выпячивание»  
глаз)**



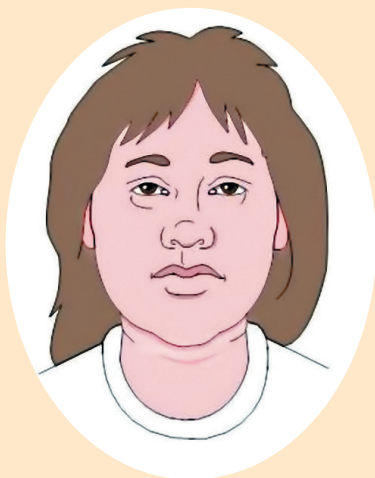
**Увеличение  
щитовидной  
железы, зоб**

## ГИПЕРТИРЕОЗ

Если активность щитовидной железы повышена, то она вырабатывает избыточное количество гормонов, что приводит к развитию гипертиреоза, сопровождающегося ускорением обмена веществ.

**Как можно заподозрить гипертиреоз? Основные симптомы, на которые следует обратить внимание:**

*учащённое сердцебиение (часто более 100 ударов минуту), снижение веса при обычном питании, тревожность и раздражительность, широко раскрытые, «выступающие вперёд» глаза, дрожь в руках, сильная слабость, выпадение волос, усиленное потоотделение. Гипертиреоз встречается не так часто, как гипотиреоз.*



**ГИПОТИРЕОЗ**



**ГИПЕРТИРЕОЗ**

## ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ощупывание щитовидки (физикальный метод) позволяет определить размеры органа и наличие (или отсутствие) в нем больших узлов или новообразований.

- анализ крови на гормоны щитовидной железы (ТТГ, свТ3, свТ4)
- УЗИ щитовидки и органов шеи.



## ПРОФИЛАКТИКА

Важное значение имеет образ жизни, использование йодированной соли особенно в местности, где мало йода в грунтовых водах. Для щитовидной железы полезны любые морепродукты: кальмары, печень трески, морская рыба, креветки, морская капуста и т.д. Из растительных продуктов не следует забывать про хурму, фейхоа, финики, чернослив, баклажаны, шпинат и помидоры.



## ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Целью лечения гипотиреоза является восполнение дефицита гормонов щитовидной железы в организме. Ежедневный приём препаратов, идентичных гормону, вырабатываемому самой щитовидной железой, позволяет полностью устранить симптомы гипотиреоза.

Лечение гипертиреоза гораздо сложнее, в ряде случаев используют оперативное лечение – или терапию радиоактивным йодом.



## ЛЕЧЕБНЫЙ КУРС В САНАТОРИЯХ

- Консультативный прием (эндокринолог, диетолог, психолог);
- Диагностика (анализ крови (гормоны, сахар), анализ мочи, УЗИ щитовидной железы и надпочечников);
- Питьевое лечение - минеральные воды и фитотерапия (Кисловодский нарзан, «Ессентуки-№2»);
- Уникальная по составу Тамбуканская грязь (нормализует пищеварительные ферменты, стимулирует обменные процессы);
- Здоровое и сбалансированное питание;
- Эффективные методы очищения организма;
- Дозированная физическая активность (терренкур и «скандинавская ходьба», лечебная физкультура в зале и в бассейне);
- Управление стрессом и формирование новых здоровых привычек.

**Более подробную информацию о предоставляемых санаториями услугах Вы можете узнать по бесплатному номеру круглосуточной службы поддержки “РЖД - ЗДОРОВЬЕ”  
8 (800) 555 2 777**

## ПЕРЕЧЕНЬ САНАТОРИЕВ “РЖД-ЗДОРОВЬЕ” ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАННОЙ ГРУППЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Санаторий  
«Мыс Видный»

354037,  
Краснодарский край,  
г. Сочи,  
ул. Новороссийское шоссе, 1

+7 (800) 77-50-100  
+7 (862) 260-94-48



Санаторий  
«Черноморье»

354000,  
Краснодарский край,  
г. Сочи,  
ул. Орджоникидзе, 27

+7 (988) 235-84-00  
+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Кисловодск

357700, Ставропольский край,  
г. Кисловодск, ул. Урицкого, 1

+7 (988) 236-84-00

+7 (495) 797-05-84



Санаторий «Долина Нарзанов» г. Ессентуки

357600, Ставропольский край,  
г. Ессентуки,  
Привокзальная пл., 1а

8 (800) 200-47-07



Санаторий «Жемчужина Зауралья»

641871, Курганская обл.,  
г. Шадринск,  
ул. Крайняя, 17

8 (800) 300-59-60

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК



---

Благотворительный фонд «Почет» совместно с Центральной дирекцией здравоохранения ОАО «РЖД» на регулярной основе проводит для Вас встречи с врачами железнодорожных больниц и поликлиник по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний в старшем возрасте. На этих встречах врачи рассказывают о диагностике заболеваний, правильном питании и образе жизни, методах лечения и предотвращения обострений. Мы надеемся, что эти занятия будут для Вас полезны и помогут Вам поддерживать себя в хорошей форме. Если Вы хотите узнать тематику встреч или принять участие в занятиях, Вам необходимо обратиться в свой Совет ветеранов, где Вы состоите на учете, в Межрегиональный координационный совет ветеранов Вашей железной дороги или в Благотворительный фонд «Почет» и сообщить о своем желании. Ждем Вас на наших занятиях!

---

**Благотворительный фонд «Почет»:**

**+7 (499) 262 0 262**

**для звонков из регионов:**

**8 (800) 775 22 42**

**Единый Контакт-центр сети учреждений здравоохранения**

**ОАО «РЖД» – «РЖД-Медицина»:**

**8 (800) 234 34 34, [rzd-medicine.ru](http://rzd-medicine.ru)**

**Служба поддержки АО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:**

**8 (800) 555 2 777**