

Витебский Областной Детский Клинический Центр

**Статья: «Профилактика заболеваний щитовидной железы у
детей»**

Подготовила: врач-эндокринолог

УЗ «ВОДКЦ» ОКДП

Боровко М. М.

20 мая - Всемирный день заболеваний щитовидной железы



**Всемирный день
щитовидной железы**

Заболевания щитовидной железы занимают лидирующее место в структуре эндокринной патологии. Они поражают людей, начиная с детского возраста, а если быть точной, еще в утробе матери.

Недостаточное поступление йода в организм беременной женщины может весьма серьезно отразиться на формировании нервной системы ребенка. В последние годы растет заболеваемость аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы, которые поражают людей молодого, работоспособного и репродуктивного возраста. Сюда в первую очередь относятся диффузный токсический зоб (болезнь Грейвса-Базедова) и аутоиммунный тиреоидит, приводящий к развитию гипотиреоза. Длительное воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды приводит к тому, что в старшей возрастной группе особенно часто встречаются узловые образования в щитовидной железе. У 6 – 8% людей старше 50 лет наблюдается снижение функции щитовидной железы – гипотиреоз.

Нормальное функционирование щитовидной железы – залог здоровья. Гормоны щитовидной железы участвуют в развитии и регуляции всех систем организма.

Впервые щитовидную железу (thyreoidea от греч. thyreos – щит и idea - образ) описал римский врач Гален в классическом трактате «О

частях человеческого тела». В действительности щитовидная железа мало похожа на щит. По внешнему виду она напоминает бабочку с развернутыми крыльями, соединенными между собой узким перешейком. А название свое щитовидная железа получила благодаря внешнему сходству с расположенным по соседству щитовидным хрящом гортани.

Среди заболеваний щитовидной железы у детей преобладает диффузный нетоксический (эндемический) зоб, вызванный дефицитом йода. Йод относится к незаменимым микроэлементам, необходимым для нормального функционирования щитовидной железы. Йод входит в состав ее гормонов тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3).

В природе химический элемент йод распространен крайне неравномерно – где-то его вполне достаточно, а где-то ощущается его острая нехватка. Больше всего йода присутствует в воде, воздухе и почве морских районов, а вот в гористой местности, на территориях с подзолистыми и сероземными почвами его недостаточно.

Для Беларуси проблема йодной недостаточности чрезвычайно актуальна. По результатам широкомасштабного исследования, проведенного совместно с ВОЗ и Международным советом по контролю за йоддефицитными заболеваниями, Беларусь отнесена к странам с легкой и средней степенью природного йоддефицита.

Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека:

До 1 года жизни ----- 50 мкг;

От года до 2 лет ----- 70 мкг;

От 2 до 6 лет ----- 90 мкг;

7 – 12 лет -----120 мкг;

От 12 лет и старше -----150 мкг;

Беременные и кормящие -----200 мкг;

Люди пожилого возраста ----- 100 мкг.

Основным источником йода являются морепродукты: морская рыба, морская капуста. Употребляя эти продукты в пищу, проводится профилактика йоддефицитных заболеваний щитовидной железы

Основные йодсодержащие продукты:

Продукт питания	Содержание йода в мкг на 100г продукта
пикша	416

лосось	260
морская капуста	220
камбала	190
треска	120
макрель	100
морской окунь	74
пресноводная рыба	72
устрицы сырые	60
палтус	52
сельдь	52
тунец	50
шпинат	20
яйца	9,7
ржаной хлеб	8,5
редис	8
белый хлеб	5,8

Всего за жизнь человек потребляет 3 – 5 граммов йода – количество, равное одной чайной ложке. Наиболее простым способом удовлетворения его потребности в этом минерале является ежедневное использование йодированной соли.

Во многих странах на государственном уровне на всеобщей основе внедрены и активно продвигаются целевые программы универсальной йодной профилактики, предполагающей внесение солей йода (йодида и йодата калия) в продукты питания: потребление йодированной соли (столовая поваренная соль, специально обогащенная стабильным йодатом калия), хлеба, воды. Соль непосредственно добавляется в пищу, используется повсеместно и имеет небольшой объем потребления, исключая передозировку. Эти мероприятия позволили полностью ликвидировать эндемию зоба во многих районах.

Факторы, негативно влияющие на щитовидную железу, кроме йоддефицита, являются: стресс, курение (в том числе пассивное), радиация, отходы промышленного и химического производств.

Борьба со стрессом (ограждение ребенка от жестоких фильмов, компьютерных игр, стрессовых ситуаций), здоровый образ жизни без

табака, отказ от курения в присутствии ребенка, употребление чистых, проверенных продуктов (грибов, ягод), употребление морепродуктов и йодированной соли являются основными мерами профилактики заболеваний щитовидной железы.

Будьте здоровы! С профилактической целью ежегодно посещайте врача эндокринолога!