

О здоровье щитовидной железы нужно заботиться с детства

Уральцы прекрасно знают, что живут в эндемичном районе по заболеваниям щитовидной железы. Слишком далеко от нас море, потому и испытываем мы постоянный дефицит йода, крайне важного для здоровья щитовидки. Однако справиться с нехваткой необходимого элемента и обеспечить стабильную работу щитовидной железы по силам каждому. Об этом рассказывает М.В. Кочергина, заместитель главного врача ГКБ №40 по терапевтической службе, врач-эндокринолог высшей категории, к.м.н.

Спасибо сладким таблеткам

- Не нужно думать, что Уралу в смысле нехватки йода как-то особенно не повезло. Подавляющее большинство регионов России находятся в зоне умеренного дефицита этого элемента, - отмечает Марина Васильевна. - И все же Свердловская область - это регион, где йод-дефицитные заболевания щитовидной железы у населения достаточно распространены. А ведь нормальная работа этого органа важна для сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем человека. Примечательный факт: у уральцев старшего возраста такие заболевания встречаются реже. Просто потому, что в свое время к ним активно применялись средства профилактики нехватки йода.

- Уважаемые пенсионеры, люди среднего возраста наверняка помнят, как им в школьные годы часто давали сладенькие таблеточки, которые назывались «Антиструмин», - говорит М.В. Кочергина. - Это и был препарат для профилактики йод-дефицитных состояний. В итоге на сегодняшний день старшая возрастная группа населения больше защищена от развития заболеваний щитовидной железы. А вот в отношении тех жителей нашего региона, которые родились и учились в поздние советские или уже в российские времена, к сожалению, такая профилактика значительно ослабла. Поэтому у более молодых поколений заболевания щитовидной железы встречаются чаще. Среди них характерными являются эндемический диффузный зоб либо любые варианты нетоксических одно- и многоузловых зобов.

Что должно насторожить

Как же понять, что вашей щитовидной железе нужна помощь врача?

- Скорее всего, могут возникнуть две проблемы. Первая связана с нарушением структуры щитовидной железы, увеличения её объёма, формированием зоба. Пациент обнаруживает у себя увеличение объема шеи, появление какого-то образования. Во втором случае, это - более многочисленная категория, пациенты сначала попадают в поле зрения терапевтов, кардиологов с различными нарушениями ритма. Порой это – повод заподозрить сбой в работе щитовидной железы, - рассказывает Марина Васильевна. - Также во время диспансеризации врач-терапевт обязательно проводит пальпацию щитовидной железы. Бывают незначительные нарушения функции щитовидной железы, небольшие узлы, которые визуально человек сам у себя обнаружить не может и жалоб на самочувствие не заявляет. Но если во время диспансерного осмотра терапевт что-то заподозрит, он обязательно направит на консультацию к эндокринологу.

Часто возникает вопрос: если обнаружены узлы, в каких случаях обязательно требуется хирургическое лечение? Надо или не надо оперировать, определяет профильный врач. Основных показаний к оперативному лечению два. Первое – когда образование достаточно большое, сдавливает, к примеру, трахею или угрожает другими нарушениями анатомии, человеку становится трудно дышать, глотать. Второе - это подозрение на злокачественный процесс. Проводятся специальные обследования – УЗИ щитовидной железы, при необходимости – пункция содержимого узла. И величина здесь - не самый главный фактор. И в маленьком узле могут обнаружиться атипичные клетки. По результатам обследования и принимается решение о необходимости оперативного лечения. Кроме этого, поводом для операции может стать такое нарушение функции щитовидной железы, когда она производит избыточное количество гормона тироксина, это плохо влияет на многие ткани и органы человека, в первую очередь - на сердечно-сосудистую систему. Возникают уже упомянутые сбои сердечного ритма, артериальная гипертензия.

Если человек перенес операцию на щитовидной железе, что нужно для дальнейшей полноценной жизни? По словам врача, все зависит о степени хирургического вмешательства. Если у человека удалена не вся железа, оставшаяся часть вполне может взять на себя функцию всего органа, в этом случае дополнительного лечения не требуется. Если же орган удален практически полностью, пациенту назначают гормонозаместительную терапию. Дефицита таких препаратов в аптеках нет.

Профилактика – с раннего детства

К счастью, о важности профилактики йод-дефицитных состояний в современной России вспомнили вновь.

- Профилактика делится на индивидуальную и групповую, - рассказывает эксперт. – Индивидуальная профилактика подразумевает под собой дополнительное применение препаратов йода - йодида калия. Групповая - это йодирование продуктов в ряде регионов Российской Федерации, в том числе – и в Свердловской области, приняты на этот счет соответствующие документы. В первую очередь, йодирование пищевой соли, которая продается в магазинах. Предприятия пищевой промышленности тоже применяют такую соль в производственном процессе. И все же самый действенный способ профилактики йод-дефицитных заболеваний – это употребление йодсодержащих препаратов беременными женщинами, кормящими мамочками, чтобы ребенок получал такой важный для него йод, начиная с периода внутриутробного развития.

- На сегодняшний день самыми активными участниками программы профилактики йод-дефицитных состояний, пожалуй, являются акушеры-гинекологи и врачи, которые работают с беременными женщинами. Если нет противопоказаний, им обязательно назначают профилактические дозы йода на весь период беременности. При вскармливании маленьких детей также используются специальные натуральные пищевые добавки, обогащенные йодом. То есть лет до трех ребенок получает необходимый ему элемент. Но, к сожалению, когда малыш начинает питаться с общего семейного стола, тогда и начинает поднимать голову дефицит йода, так как во взрослой еде этого элемента уже не хватает. Хочу обратиться ко всем свердловчанам: давайте учиться на опыте старших поколений,

которые не только знали, чем чреват дефицит йода, но и ежедневно в повседневной жизни занимались профилактикой таких состояний. Особенно это важно для детей.