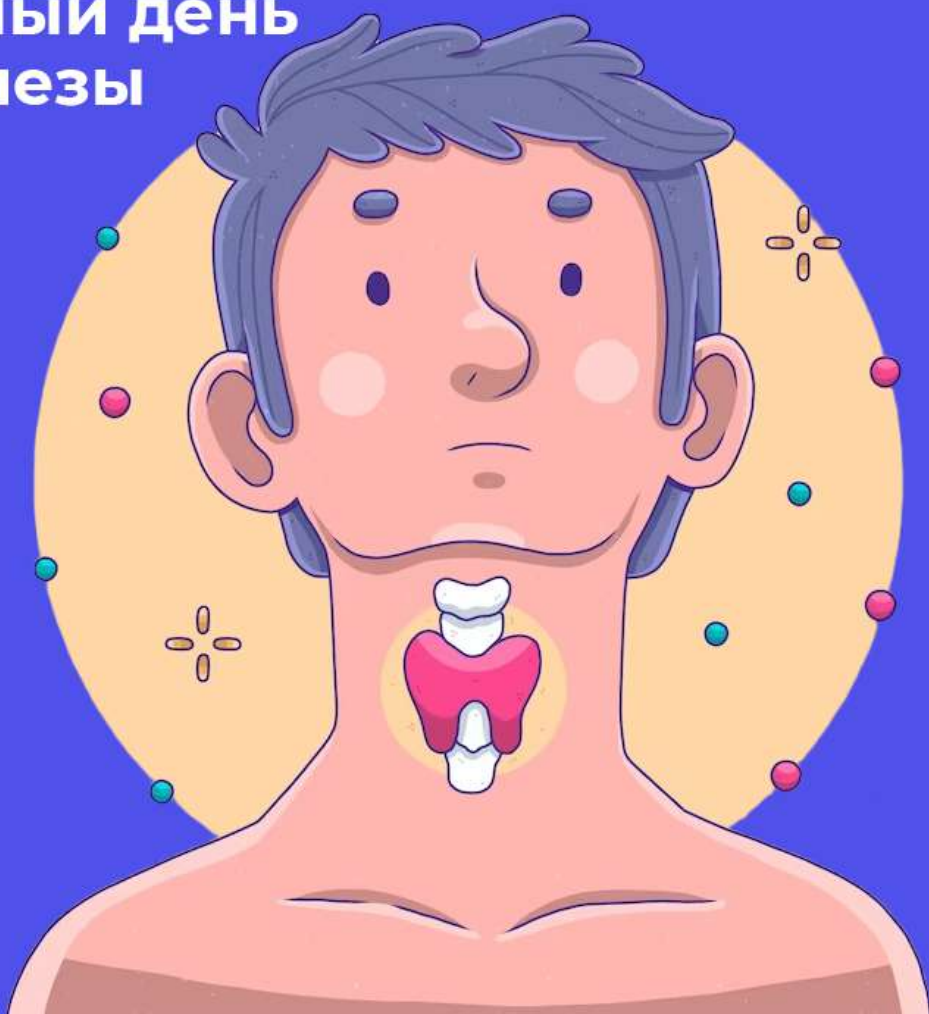


# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

25 мая - Всемирный день  
щитовидной железы



Служба  
здоровья

# ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ -

это результат сбоя в работе организма, возникающий при нарушении функционирования желез внутренней секреции: гипофиза, эпифиза, щитовидной железы, паращитовидных желез, вилочковой железы, поджелудочной железы, надпочечников и эндокринной части половых желез (яичники у женщин, яички у мужчин).



Служба  
здоровья

# ФАКТОРЫ, ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ ЭНДОКРИННЫХ НАРУШЕНИЙ

- инфекционные заболевания
- наследственность
- хронические заболевания других органов и систем
- сердечно-сосудистая недостаточность
- хирургические вмешательства
- приём ряда препаратов
- недостаток йода



Служба  
здоровья



# ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Потребление йодированной соли способствует профилактике заболеваний щитовидной железы, связанных с недостатком йода.

Рекомендованное количество йода для человека в сутки - 100-200 мкг.



Служба  
здоровья

# КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

— Употреблять в пищу йодированную соль взамен обычной. Суточная норма потребления йода содержится в 4-5 гр. йодированной соли.

— Употреблять в пищу больше рыбы и морепродуктов. Например, в 100 гр. пикши – 245 мкг йода.

— Настоящий кладезь йода – морская капуста, в 100 гр. продукта содержится 500 мкг йода и активные вещества, позволяющие организму усваивать йод.



Служба  
здоровья



# СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Если вы стали отмечать у себя такие симптомы как немотивированная прибавка массы тела или внезапное снижение веса, выпадение волос, сухость кожи, изменение конфигурации передней поверхности шеи или в рамках планирования беременности – обязательно обратитесь к врачу.



Служба  
здоровья

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В ВАШИХ РУКАХ!**

