**Главный эндокринолог региона рассказала о профилактике заболеваний эндокринной системы**

Эндокринная система играет важную роль в регуляции работы всех органов и систем человека. О том, как сохранить ее здоровье, рассказала главный внештатный специалист эндокринолог министерства здравоохранения Кировской области, заведующая отделением эндокринологии КОГБУЗ «Кировская областная клиническая больница» Веденская Татьяна Прокопьевна.

**— Татьяна Прокопьевна, как эндокринная система влияет на работу организма?**

— Эндокринная система человека состоит из желез внутренней секреции: щитовидной, паращитовидной, поджелудочной, гипофиза, гипоталамуса, надпочечников, семенников и яичников. Все они производят различные гормоны, которые поступают в кровь и управляют процессами в организме: регулируют температуру тела, голод, жажду, сон и суточные ритмы, рост, развитие, половое созревание и репродуктивную функцию, а также влияют на обмен веществ, давление, объем жидкости в организме и ее состав. Помимо этого, эндокринная система тесно связана с иммунной и нервной, запуская те или иные процессы.

Сбой в работе даже одной железы может привести к каскаду нарушений во всем организме. Сложность диагностики эндокринологических заболеваний состоит в том, что их симптоматика очень обширна и не является специфической. Обращаться к эндокринологу необходимо при следующих признаках: выпадение волос, сбой менструального цикла, ожирение, бесплодие, перепады настроения, чрезмерная раздражительность, частое мочеиспускание, постоянное ощущение жажды, потливость, мышечная слабость, повышенное артериальное давление, особенно, если отмечаются гипертонические кризы, несмотря на регулярный прием препаратов.

**— Какие эндокринные заболевания встречаются в нашем регионе и почему?**

— В Кировской области одно из лидирующих положений после сахарного диабета 2 типа и ожирения занимают заболевания щитовидной железы: гипотиреоз, гипертиреоз и узловой зоб. При гипотиреозе, то есть снижении выработки гормонов, отмечается слабость, сонливость, снижение работоспособности, пульса, возникают отеки на лице и конечностях, снижаются слух и память, становится грубым голос, пациенты выглядят старше своих лет, они заторможены и медлительны. При повышенной функции щитовидной железы картина меняется на противоположную. Самыми частыми причинами этих состояний является дефицит йода и аутоиммунные нарушения, которые возникают после вирусных инфекций, стрессовых ситуаций. Пагубное влияние на щитовидную железу также оказывает курение.

**— Татьяна Прокопьевна, какова профилактика этих заболеваний?**

— Основной мерой профилактики патологии щитовидной железы считается ликвидация йодного дефицита. Он возникает при употреблении йода ниже рекомендованной суточной нормы, которая зависит от возраста: детям до 5 лет требуется 90 мкг йода в сутки, от 5 до 12 лет — 120 мкг, для детей старше 12 лет и взрослым — 150 мкг. У беременных и кормящих женщин потребность в йоде возрастает и им требуется 250 мкг йода в сутки, так как йод необходим для развития нервной системы плода.

Самым простым средством профилактики является употребление йодированной соли в пищу — всего 5 грамм покрывает суточную потребность для взрослого человека. По вкусовым качествам йодированная соль не отличается от обычной поваренной, а при длительном хранении йод практически не улетучивается. Тем, кто имеет повышенный риск развития йододефицита, а это дети младше 2 лет, подростки, беременные и планирующие беременность женщины, кормящие мамы, дополнительно назначают препараты йода.

Также профилактике заболеваний эндокринной системы, включая сахарный диабет 2 типа, способствуют регулярная физическая активность, здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Будьте внимательны к своему организму, и пусть ваше здоровье будет крепким!