***22-28 мая – Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы.***

25 мая отмечается Всемирный день щитовидной железы. В рамках этого проводится Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы.

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и синтезирует ряд важных гормонов, которые регулируют работу других органов и систем организма.
Часто заболевания щитовидной железы впервые проявляются после перенесенных стрессов, инфекционных заболеваний, особенно острых вирусных инфекций – ОРВИ, грипп.

Вероятными симптомами нарушения функции щитовидной железы могут являться: ее увеличение, мышечные боли и судороги, раздражительность, изменение частоты сердцебиения, резкое увеличение или снижение веса, сухость кожи и ломкость ногтей, расстройства пищеварения, быстрая утомляемость, депрессивность и тревожность.

Поэтому для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо повышать защитные свойства организма. Правильное питание, достаточная физическая активность, регулярное пребывание на свежем воздухе, отказ от таких вредных привычек как курение и употребление алкоголя, упорядоченная повседневная жизнь – залог крепкого здоровья.

Важным условием нормального функционирования щитовидной железы является достаточное содержание йода в пище. Он необходим для производства гормонов. Человеку в соответствии с потребностями организма рекомендуется потреблять 4-5 грамм йодированной соли в сутки. Источниками йода служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

