Профілактика захворювань щитовидки. Як уникнути проблем?

У той час, як хронічне недосипання і неспання в нічний час плюс фізичне і психічне перенапруження – це майже 100% гарантія виникнення проблем з залозами внутрішньої секреції. Профілактика щитовидки досить проста, не вимагає спеціальних зусиль або фінансових вкладень. Перелічимо основні методи, як відновити щитовидну залозу, в випадках, коли ще не потрібна гормональна терапія.

Контроль режиму дня, якісний і достатній сон. Для здоров'я щитовидної залози важливо, щоб людина дотримувалася балансу між роботою і відпочинком. При профілактиці захворювань щитовидки особлива увага приділяється нічному сну. Він повинен тривати 8 годин, при цьому важливо спати в темряві, тиші і обов'язково в період з 00:30 до 4:00 (під час функціональної активності ендокринних залоз).

Час на свіжому повітрі та заняття фізкультурою. Абсолютно всім, незалежно від віку і статі, для профілактики проблем зі щитовидною залозою рекомендуються щоденні піші прогулянки на свіжому повітрі. Гуляти при будь-якій погоді, від 20 до 60 хвилин, незадовго перед сном. Оптимальні види фізичного навантаження для профілактики захворювань щитовидної залози – це силове тренування, йога, будь-які види кардіонавантажень, в тому числі плавання і танці.

Уникнення конфліктів і грамотний вихід з стресових ситуацій. Для профілактики щитовидної залози вкрай важливо навчитися уникати або протистояти екстремальним психоемоційним навантаженням і стресовим станам, так як вони є одними з пускових факторів розвитку хвороб цього ендокринного органу. Це може бути фізична розрядка, дихальна гімнастика, аутогенне тренування, прийом медикаментів, медитація, ароматерапія, СПА-процедури, інші види релаксу та приємного, здорового проведення часу.

Продукти, необхідні для здоров'я щитовидної залози. Одна з головних умов профілактики проблем зі щитовидною залозою – дотримання достатнього рівня йоду в організмі. У раціоні харчування обов'язково повинні бути присутніми по одному продукту з кожного пункту цього переліку:

- морська капуста або інші водорості, тріска, тунець, скумбрія, морепродукти, волоські та кедрові горіхи;
- яйця, куряча грудка, індичка, сардини, палтус, бурий рис, перловка, цільнозернова вівсянка, часник, цибуля, шпинат, печериці, макарони (т/с), хліб (ц/з), соняшникове і гарбузове насіння;
- кунжутне насіння і олія, пармезан і інші тверді витримані сири, витримана яловичина, мигдаль, фундук, петрушка, кріп, базилік, листова зелень, лящ, горбуша, морський окунь;
- яблука, хурма, банани, абрикоси (курага), журавлина, чорниця, ківі, оливки.

Особливо підкреслимо, що вживати продукти, перераховані в першому пункті, а також і йодовану сіль потрібно з урахуванням індивідуальної особливості проблеми зі щитовидною залозою – чи відчуває вона дефіцит йоду або навпаки. До речі, вживати продукти, багаті йодом краще на вечерю, у вечірній час йод засвоюється краще.

Від яких продуктів краще відмовитися?

Щоб уникнути проблем зі щитовидною залозою слід відмовитися від надмірного вживання:

- бобових, в тому числі сої та продуктів, зроблених з неї;
- хрестоцвітних – всіх видів капусти, редьки, листових салатів;
- солодощів, мучного, продуктів з доданим цукром;
- міцного чаю, кави, інших стимулюючих напоїв;
- шоколаду;
- прянощів.

Не варто забувати 1 раз в 6 місяців відвідати ендокринолога і пройти амбулаторне обстеження, а при збільшенні зобу або при погіршенні самопочуття звернутися до лікаря раніше.

Зав. відділення епідеміологічного нагляду (спостереження)
та профілактики неінфекційних захворювань
Коломийського районного відділу
ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ» Василь КОЗОВИЙ