Каждый орган нашего большого организма играет жизненно важную роль, без одних человек не проживет и минуты, нарушение функции других долгое время может компенсироваться работой соседей по системе. Но есть орган, деятельности которого подчинены практически все процессы, протекающие в организме. Это щитовидная железа – вторая по размеру железа внутренней секреции.

Всемирный день щитовидной железы

Она имеет форму бабочки, располагается на передней поверхности шеи, состоит из двух долей, соединенных перешейком. Щитовидная железа вырабатывает йодсодержащие гормоны тироксин, трийодтиронин и тиреокальцитонин, которые участвуют в росте, развитии и дифференцировке всех тканей.

Несмотря на свой миниатюрный вес в 15-25 г, щитовидная железа регулирует все обменные процессы. От ее функции зависит работа всех внутренних органов, прочность скелета, состояние кожи и волос, физическая активность и масса тела, сон и аппетит, умственные способности, настроение, половое развитие и даже индивидуальные механизмы старения. Щитовидная железа играет важную роль в функционировании иммунной системы организма – ее гомоны стимулируют выработку Т-клеток, с помощью которых организм борется с инфекцией.

Нарушениями в работе щитовидной железы страдает каждый третий житель планеты.

По статистике, проблемы со щитовидной железой имеются более чем у миллиона россиян. Так, снижение функции железы развивается у 8% лиц старше 50 лет, узловые образования в щитовидной железе современными методами выявляются практически у 30% взрослых людей, зоб (увеличение размера железы) в регионах йодного дефицита, к которым относится почти вся Россия, встречается у 10 – 30% населения. Женщины значительно чаще подвержены риску развития заболеваний щитовидной железы, чем мужчины, однако у мужчин эта патология протекает тяжелее.

К заболеваниям щитовидной железы приводят различные причины. Это могут быть наследственная предрасположенность, чрезмерная инсоляция, постоянные стрессы, вирусные и бактериальные инфекции, хронические заболевания носоглотки. Кроме того, нередко причиной заболевания может выступать иммунитет человека. При нарушениях в работе он начинает воспринимать орган как чужеродный. В этом случае иммунная система активно производит антитела к тканям щитовидной железы, которые постепенно разрушают ее или заставляют вырабатывать избыточное количество гормонов.

Но чаще всего нарушения функции щитовидной железы возникают в связи с недостатком в организме йода.

Йод является необходимым компонентом тиреоидных гормонов. Суточная потребность человека в йоде составляет 180-220 мкг, за всю жизнь это составляет около чайной ложки – 3-5 г. Пытаясь компенсировать недостаток выработки тиреоидных гормонов, щитовидная железа начинает увеличиваться в размерах, формируется так называемый зоб. Это состояние само по себе болезнью не является, но, если дефицит йода в организме сохраняется достаточно долго, возникает опасность заболеваний щитовидной железы. Причем болезнь чаще развивается у тех, кто много работает, часто испытывает стресс и нерегулярно питается.

Под йододефицитными заболеваниями щитовидной железы понимают все патологические состояния, которые развиваются вследствие йодного дефицита и могут быть предотвращены путем нормализации поступления йода в организм. Однако заболевания щитовидной железы являются далеко не единственными последствиями дефицита йода – при развитии йодной недостаточности страдают иммунитет, нервная и сердечно-сосудистая системы, опорно-двигательный аппарат, органы желудочно-кишечного тракта и репродуктивная функция.

Йододефицитные заболевания входят в число самых распространенных среди неинфекционных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения, риск их развития есть у каждого третьего жителя планеты, 40 миллионов страдают умственной отсталостью из-за недостаточного потребления йода, более 5 миллионов землян страдают выраженным кретинизмом. Больных с легкими формами слабоумия и нарушениями координации движений, возникшими из-за дефицита йода во внутриутробном периоде, – в 5 раз больше.

На всей территории России в настоящее время регистрируется йодный дефицит той или иной степени выраженности. Средний уровень потребления йода жителями России составляет 40–80 микрограммов в сутки, что в 2–3 раза ниже рекомендуемой нормы.

Йододефицитные заболевания проявляются эндемическим зобом, гипотиреозом, тиреотоксикозом, умственной отсталостью и кретинизмом. Кретинизм (крайняя степень умственной отсталости, вызванная органическими поражениями мозга), образно говоря, – «верхушка айсберга йододефицитных патологий, невидимая подводная часть которого – практически здоровые люди из группы риска», треть населения Земли.

При крайней степени йодного дефицита у человека может развиться гипотиреоз. Особенно опасен йодный дефицит при беременности. Он может вызвать выкидыш, мертворождение, врожденные аномалии плода (слепоту, глухоту, косоглазие), а у родившихся детей – врожденный гипотиреоз, низкорослость, психомоторные нарушения и умственную отсталость.

Гипотиреоз у взрослых часто маскируется: при этом заболевании страдают почти все органы, и пациенты часто ходят от врача к врачу с жалобами на совершенно разные состояния. Кого-то больше беспокоит сердце, кого-то – неврологические симптомы, как при остеохондрозе или радикулите, кто-то жалуется на камни в желчном пузыре – нехватка гормонов щитовидной железы может вызвать и их образование. Таким людям постоянно холодно – они мерзнут даже в теплый летний день, однако и жару также плохо переносят. Быстро устают даже при небольшом усилии, часто испытывают желание прилечь, поспать днем. Для них характерны затяжные депрессии, проблемы с памятью. Женщин чаще беспокоят гинекологические проблемы, прибавка в весе, одутловатость лица, неприятная сухость кожи и усиленное выпадение волос – они годами безуспешно лечатся у косметологов, садятся на диеты. Однако причиной этих бед являются не возраст или неправильное питание, как им пытаются объяснять, а «ленивая щитовидка».

В условиях йодного дефицита клетки щитовидной железы могут частично или полностью утратить зависимость от регулирующего воздействия гипофиза, что может привести к формированию функциональной автономии в железе с возможностью ее гиперфункции. Если щитовидная железа производит слишком много гормонов, возникает гипертиреоз (или тиреотоксикоз) – по сути, отравление организма тиреоидными гормонами. У таких больных постоянно повышена температура тела, болит голова, часто бьется сердце, повышено артериальное давление. Они эмоционально неуравновешенны, плаксивы, возбуждены, отличаются повышенным аппетитом (на фоне которого отсутствует прибавка в весе), у них могут мелко дрожать руки и даже все тело, нарушен сон. Очень специфичным симптомом является экзофтальм или «пучеглазие» – выстояние глазных яблок.

Когда поражаются фолликулы (основные структурные элементы) щитовидной железы, образуются узлы. Есть три вида узлов: горячий узел, связанный с повышенным содержанием гормонов; тёплый узел, когда гормоны в норме и холодный, когда гормоны отсутствуют. Холодные узлы опасны в плане развития онкологии.

К сожалению, не существует какого-то одного верного и надежного способа предотвратить возникновение заболеваний щитовидной железы. Всемирная организация здравоохранения рекомендует начинать с рационального питания с учетом потребностей организма в йоде. Основной источник йода – морепродукты, рыба, морская капуста. Йод содержится и в растительных продуктах – хурме, финиках, бананах, черноплодной рябине, яблоках, вишне, свекле, баклажанах, чесноке, листовых салатах, помидорах, луке. Из круп к йодосодержащим можно отнести гречку и пшено. Полезны кисломолочные продукты, особенно содержащие ацидофильные и бифидобактерии, мед.

Существует еще и популяционная профилактика йододефицита с использованием йодированных продуктов – йодированной соли, йодированного хлеба, йодированных яиц и молока.

Распространенность заболеваний щитовидной железы во всем мире привела к учреждению тироидными ассоциациями Европы, Северной и Латинской Америки, Азиатского региона Всемирного дня щитовидной железы. С 2009 года этот день отмечается 25 мая.

Берегите свою щитовидную железу, ведь от ее самочувствия зависит самочувствие всего организма! Кто-то сказал: «Важна не длина смычка, а та мелодия, которую он играет» – так пусть маленький дирижер гармонично управляет функциями Вашего организма, сохраняя здоровье на долгие годы!

Будьте здоровы!

Ольга Гусева,

врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга муниципальных программ общественного здоровья

ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»

Картинка взята для иллюстрации из свободного доступа Яндекс Картинки