Профилактика заболеваний эндокринной системы

04.07.2024г.

Эндокринная система играет важную роль в организме человека. Она состоит из эндокринных желез и отдельных клеток и выполняет свою регуляторную функцию с помощью гормонов, производимых этими железами и разносимых по кровеносной системе. Заболевания эндокринной системы связаны с дисфункцией одной из желез внутренней секреции:

- щитовидной железы: гипотериоз, тиреотоксикоз;

- паращитовидных желез: гипопаратиреоз, гиперкальциемия;

- поджелудочной: сахарный диабет, ожирение;

- яичников: мастопатия, миома, бесплодие, кистоз.

Правила профилактики эндокринных заболеваний:

* Регулярные визиты к врачу-эндокринологу. Регулярные – это не значит еженедельные. Посещать эндокринолога необходимо хотя бы раз в год.
* Правильное питание. Пища должна быть свежей и натуральной, богатой клетчаткой, витаминами, минералами, незаменимыми аминокислотами, ненасыщенными жирными кислотами. Не забывайте о достаточном потреблении воды! Питание должно включать в свой рацион йод, причем ежедневно. Йод содержится в таких продуктах как: мясо, рыба, морепродукты, орехи, лосось, молоко. Наиболее вредный рацион питания включает в себя обилие жирных блюд и углеводов с высоким содержанием сахара, а также жареного, копченого, соленого, продуктов, повышающих уровень холестерина в вашей крови. Чтобы устранить данный фактор риска, нормализуйте свой рацион: питайтесь в соответствии с энергетическими тратами, употребляйте не более 170 г мяса в день, ограничьте потребление сахара (не больше 6 чайных ложек в день для женщин и не больше 9 чайных ложек в день для мужчин) и соли (не больше 5 г – примерно чайная ложка). Избегайте слишком соленых блюд, откажитесь от жарки на масле, старайтесь есть большое овощей, фруктов, сложных углеводов (каши, зерновой хлеб), нежирных белков (молочные продукты, рыба, птица).
* Практиковать умеренные физические нагрузки. Это поможет ускорить метаболизм, укрепить иммунитет, улучшить кровоснабжение эндокринных желез и других органов, а также контролировать вес.
* Избегать стрессовых ситуаций или поменять свое отношение к ним. Различные психоэмоциональные напряжения вызывают перебои в работе желез. Они начинают функционировать неправильно, в результате чего количество гормонов может увеличиваться или уменьшаться.
* Избавиться от вредных привычек (курения, потребления алкоголя и других). Курение является одним из базовых факторов риска заболевания диабетом второго типа, поэтому, бросив курить, вы в 2-4 раза снизите возможность развития этой страшной болезни.
* Принимать биологические активные добавки (но только после консультации с врачом!). БАДы, в которых содержатся группы веществ, обеспечивают необходимую суточную дозу витаминов и минералов. Это позволяет человеку насыщать свой организм всеми необходимыми элементами без соблюдения диеты.
* Контроль артериального давления. Если у вас повышенное артериальное давление, тщательно выполняйте все рекомендации своего лечащего врача и регулярно контролируйте уровень давления. Следите за своим самочувствием; при значительном повышении артериального давления принимайте меры, рекомендованные врачом.
* Контроль веса. Лучше, конечно, не набирать лишнего веса, потому что частые «прыжки» веса – это также фактор риска для здоровья в целом. Но если вес избыточен, постарайтесь сбросить лишние килограммы, придерживаясь здорового плана: питание в соответствии с энергетическими потребностями и достаточный уровень физической активности. Снижение риска сахарного диабета 2-го типа наступает сразу же после избавления от избыточного веса; так, сбросив 7% вашего веса, вы снижаете риск заболевания диабетом более чем в два раза. Если болезнь уже развилась, после похудения может наступить значительное улучшение, прогнозы на будущее будут более оптимистичными.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.