

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

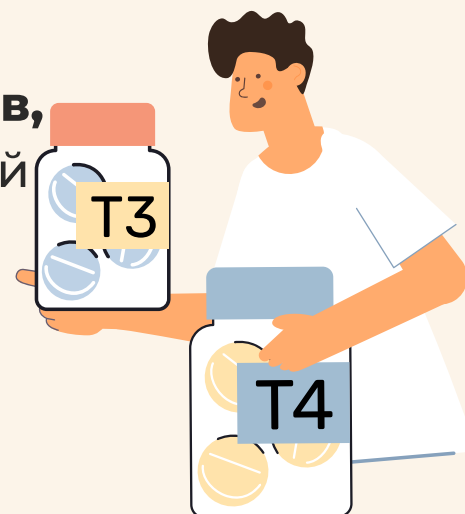
– это совокупность желёз, которые синтезируют и выделяют в кровь гормоны. Нарушения в её функционировании могут привести к тяжёлым последствиям для здоровья. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.

**Поэтому профилактика
этих заболеваний —
ключевой фактор
для сохранения здоровья,
трудоспособности
и социального благополучия
человека.**



Основные причины развития эндокринных заболеваний

- 1 Недостаток гормона,** возникающий из-за инфекций желёз, нарушения их кровоснабжения, воспалительных процессов или нехватки определённых веществ в пище.
- 2 Избыток гормонов,** вызванный чрезмерной стимуляцией железы, продукцией гормонов тканями, которые в норме их не вырабатывают.
- 3 Выработка аномальных гормонов,** что может быть связано с мутацией одного гена.



СИМПТОМЫ

Заболевания эндокринной системы могут затронуть практически любой орган, поэтому их проявления крайне разнообразны:

- ! ожирение или выраженное похудение;
- ! нарушения сердечного ритма;
- ! лихорадка, ощущение жара;
- ! повышенное артериальное давление и связанные с ним сильные головные боли;
- ! повышенная потливость;
- ! диарея;
- ! чрезмерная возбудимость;
- ! выраженная слабость и сонливость;
- ! ухудшение памяти, концентрации внимания;
- ! постоянная сильная жажда.

ФАКТОРЫ РИСКА

К основным факторам, способствующим развитию эндокринных нарушений, относятся:

- ! опухоли и кисты желёз;
- ! инфекционные болезни;
- ! наследственная предрасположенность;
- ! хронические заболевания других органов и систем;
- ! сердечно-сосудистая недостаточность;
- ! хирургические операции;
- ! приём некоторых лекарственных препаратов.



Осложнения

Без своевременного лечения возрастает риск таких осложнений, как:



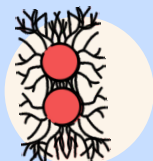
атеросклероз;



болезни сердца и сосудов;



артериальная гипертония;



неврологические расстройства;



кожные заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА

Главный принцип профилактики — ведение
здорового образа жизни:



Правильное питание поддерживает здоровье эндокринной системы. Для щитовидной железы особенно полезны продукты с йодом – например, морская рыба и водоросли. Йод также есть в йодированной соли: достаточно 4–5 граммов в день, чтобы покрыть суточную потребность.



Ограничение сахара и простых углеводов. Углеводы дают энергию, но их избыток ведёт к повышенной выработке инсулина.



Регулярная физическая активность помогает поддерживать нормальный вес и снижает риск развития диабета.



Контроль массы тела. Лишние килограммы могут привести к эндокринным нарушениям, например, к сахарному диабету или синдрому поликистозных яичников.



Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь разрушают организм, поэтому осознанный отказ от них – важный шаг к здоровью.



Старайтесь избегать стрессов. Сильные переживания могут нарушить работу эндокринной системы, вызвать проблемы с щитовидной железой и гормональные сбои.



Не забывайте о профилактических осмотрах. Регулярные визиты к врачу и диспансеризация помогают вовремя выявить и предотвратить заболевания эндокринной системы.