

КУРС

# Вся правда о щитовидной железе и других гормонах

Автор: Полина Игнатьева

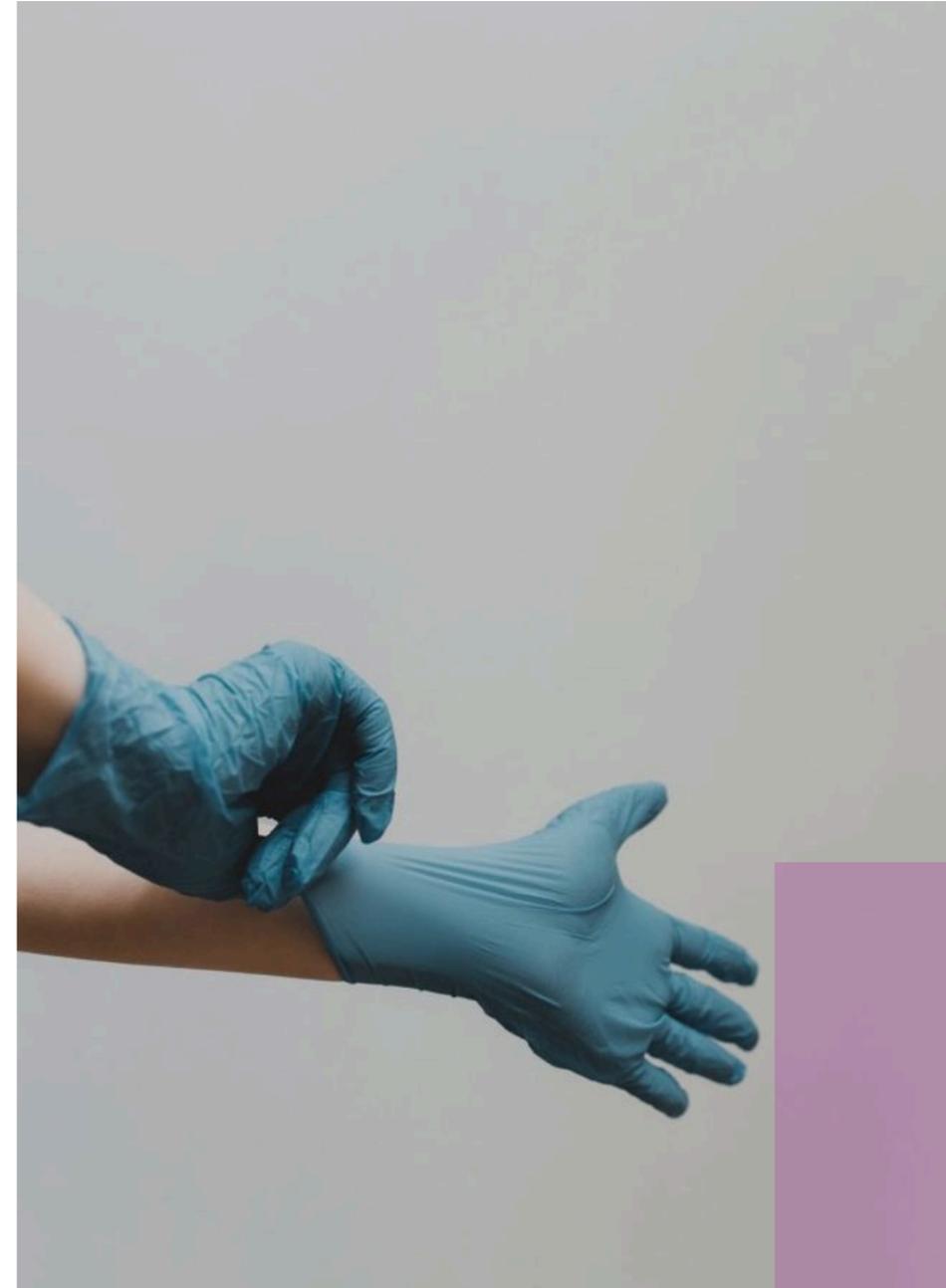
---





Урок 1

# Общие аспекты о щитовидной железе.





**Щитовидная железа** влияет на все виды обмена веществ, органы и ткани.

- Т4 (тироксин) - малоактивный прогормон.
- Т3 (трийодтиронин) - биологически активная форма.

В клетках Т3 образуется из Т4 путём отсоединения атома йода.

Для нормальной работы щитовидной железы необходимо полноценное правильное питание, содержащее белок, йод, железо, селен, цинк и другие нутриенты.

---



Гипоталамус вырабатывает тиреолиберин (активирует гипофиз).  
Гипофиз вырабатывает ТТГ (тиреотропный гормон), который стимулирует щитовидную железу.  
Регуляция идет по принципу обратной связи.

- Высокий ТТГ, низкие Т3 и Т4 – первичный гипотиреоз.
- Низкий ТТГ, высокие Т3 и Т4 – тиреотоксикоз.



## Функции щитовидной железы:

- усиление обмена белков, жиров и углеводов;
- стимуляция основного обмена, усиление энергообразования;
- повышение температуры тела;
- влияние на рост, физическое и умственное развитие;
- обеспечивает нормальное функционирование кожи, влияет на волосы и ногти;
- увеличение частоты сердечных сокращений, усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- усиление деятельности пищеварительной системы (повышение аппетита, перистальтики кишечника, секреции пищеварительных ферментов);
- стимуляция активности симпатической нервной системы, улучшение функции клеток нервной системы;
- улучшает работу половых гормонов.



## Заболевания щитовидной железы:

- Эутиреоз: узлы щитовидной железы, диффузный зоб.
- Гипертиреоз: диффузный токсический зоб, токсическая аденома, передозировка тироксина.
- Гипотиреоз: аутоиммунный тиреоидит, послеоперационные осложнения, передозировка тиреостатиков.
- Воспалительные заболевания: подострый тиреоидит, острый тиреоидит, послеродовой тиреоидит, цитокин-индуцированный тиреоидит.
- Доброкачественные опухоли: фолликулярная аденома.
- Злокачественные опухоли: рак.



## ★ Симптомы гипотиреоза:

- Депрессия, сонливость, заторможенность, апатия, слабость, снижение работоспособности, памяти, внимания, раздражительность, тревожность.
- Снижение толерантности к физическим нагрузкам.
- Выпадение, ломкость и сухость волос, возможно поредение бровей, ресниц, поредение бороды и усов у мужчин, сухость кожи, ломкость и слоистость ногтей.
- Зябкость, ощущение перепадов температуры, похолодания кистей и стоп.
- Отечность лица, тела.
- Набор веса.
- Ощущение комка в горле, дискомфорт на передней поверхности шеи.
- Брадикардия (снижение сердцебиения), возможно, аритмия.
- Запоры, тошнота, плохой аппетит, дискомфорт в животе.
- Боли в суставах, мышечная слабость, медлительность в движениях, боли в мышцах.
- Нарушение менструального цикла, бесплодие, снижение либидо и потенции.



## Симптомы тиреотоксикоза:



- Повышенная возбудимость, беспокойство, суетливость, перемены настроения, плаксивость, депрессия, тревожность.
- Снижение концентрации внимания, памяти.
- Нарушение сна.
- Слабость, плохое самочувствие.
- Потливость, жар в теле.
- Учащенное сердцебиение, аритмия.
- Дрожь в теле.
- Снижение веса.
- Учащение стула.
- Нарушение менструального цикла, снижение потенции.
- Мышечная слабость.
- При длительном тиреотоксикозе возможно развитие остеопороза.
- Эндокринная офтальмопатия.
- Выпадение волос, ломкость ногтей.
- Увеличение шеи в объеме, неприятные ощущения на шее.