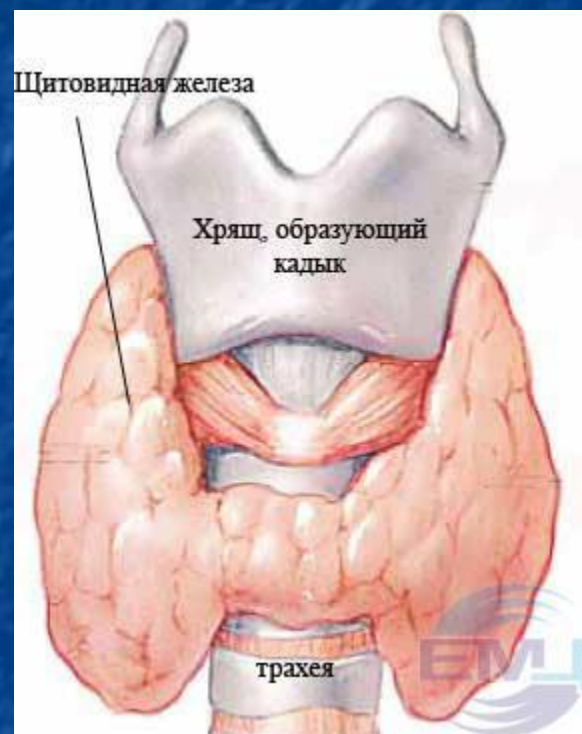


# Маленький орган с огромным значением

Щитовидная железа является самой крупной железой внутренней секреции, её нормальная масса у взрослого достигает 18-25 грамм. Она состоит из двух долей, соединенных узким перешейком, имеет форму бабочки и расположена в передне-нижней части шеи, спереди и по бокам от трахеи. В минуту через щитовидную железу протекает 300 мл крови, что значительно больше, чем получает на такую же массу ткани любой другой орган, включая сердце и почки.



# Гормоны щитовидной железы

- регулируют скорость биохимических реакций,
- психо-эмоциональное состояние,
- теплопродукцию в теле человека,
- адаптируют метаболические процессы к потребностям организма, которые постоянно меняются в зависимости от температуры окружающей среды, физической активности, характера эмоций.



# Заболевания щитовидной железы



Из-за избыточной секреции тироксина возникает «токсический зоб», железа увеличивается в объеме и приобретает вид опухоли в передней части шеи и продуцирует гормоны, в количестве, превышающем потребности организма. Люди с базедовой болезнью сильно худеют, раздражительны, вспыльчивы. У них неестественно выпучены глаза, поэтому в жизни могут быть превращения из человека в ведьму, описанные в сказках.

# Гипертиреоз - увеличение функции щитовидной железы



- повышенная эмоциональность, раздражительность,
- плохое самочувствие при жаркой погоде, повышенная потливость,
- сердцебиение даже при небольшой физической нагрузке и полном покое,
- несмотря на хороший аппетит, потеря в весе от 2-3 до 10-15 и более килограмм,
- тремор пальцев рук (дрожание), особенно чётко проявляющийся при попытке точных движений,
- почерк становится более размашистым, неровным.

# Гипотиреоз - снижение функции щитовидной железы (микседема)



- слабость,
- повышенная утомляемость,
- нарушения памяти,
- зябкость,
- отечностью век после сна,
- увеличением веса даже при сниженном аппетите,
- запоры,
- сухость кожи,
- ломкость ногтей,
- потеря интереса к окружающему,
- деятельность сердца также замедляется,
- пульс становится редким,
- при значительном дефиците гормонов верхние веки опускаются, уменьшая глазную щель.

# Кретинизм

Задержка физического и психического развития. Недостаточность функции или отсутствие щитовидной железы могут быть врожденными. Кретинизм может развиваться и в процессе роста ребенка вследствие недостатка йода или гормона щитовидной железы.



# Причины кретинизма

- недостаток йода в организме;
- браки между ближайшими родственниками.

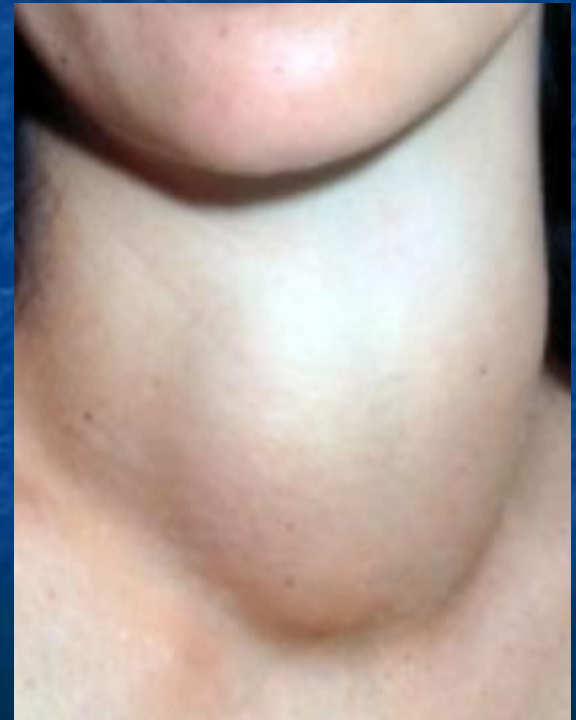
## Симптомы:

- низкий рост.
- толстый, большой, язык.
- плоский нос.
- умственная отсталость, идиотия.



# Причины широкой распространённости заболеваний щитовидной железы

- постоянный умеренный дефицит йода в продуктах питания;
- усиление вредного влияния окружающей среды;
- различные экологические и социальные катастрофы, а также их последствия;
- длительное психо-эмоциональное напряжение.





# Профилактика заболеваний щитовидной железы:

- Ешь правильно – и лекарство ненужно.
- Поешь рыбки – будут ноги прытки.
- Морковь прибавляет кровь.
- Обед без овощей – праздник без музыки.



# Щитовидная железа нуждается в витаминах.



- лимоны, яблоки, творог, темный хлеб, грецкие орехи.
- ежедневно море продукты:
- морская капуста – 220000 мкг. йода на 100 гр.,
- печень трески – 800 мкг.,
- минтай – 150 мкг.





- Принимайте йодомарин.
- Добавляйте в ванну минеральную соль Мертвого моря.
- Меньше нервничайте, избегайте волнений и стрессовых ситуаций.
- Отдыхайте летом у моря.
- Занимайтесь активными видами спорта.

