

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
«СИБАЙСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ. РЕПРОДУКТИВНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.

Подготовила:
Студентка Ш-33М группы
Мухарлямова Лиана
Преподаватель:
Юлдашбаева Г.Ф.

Железы внешней секреции

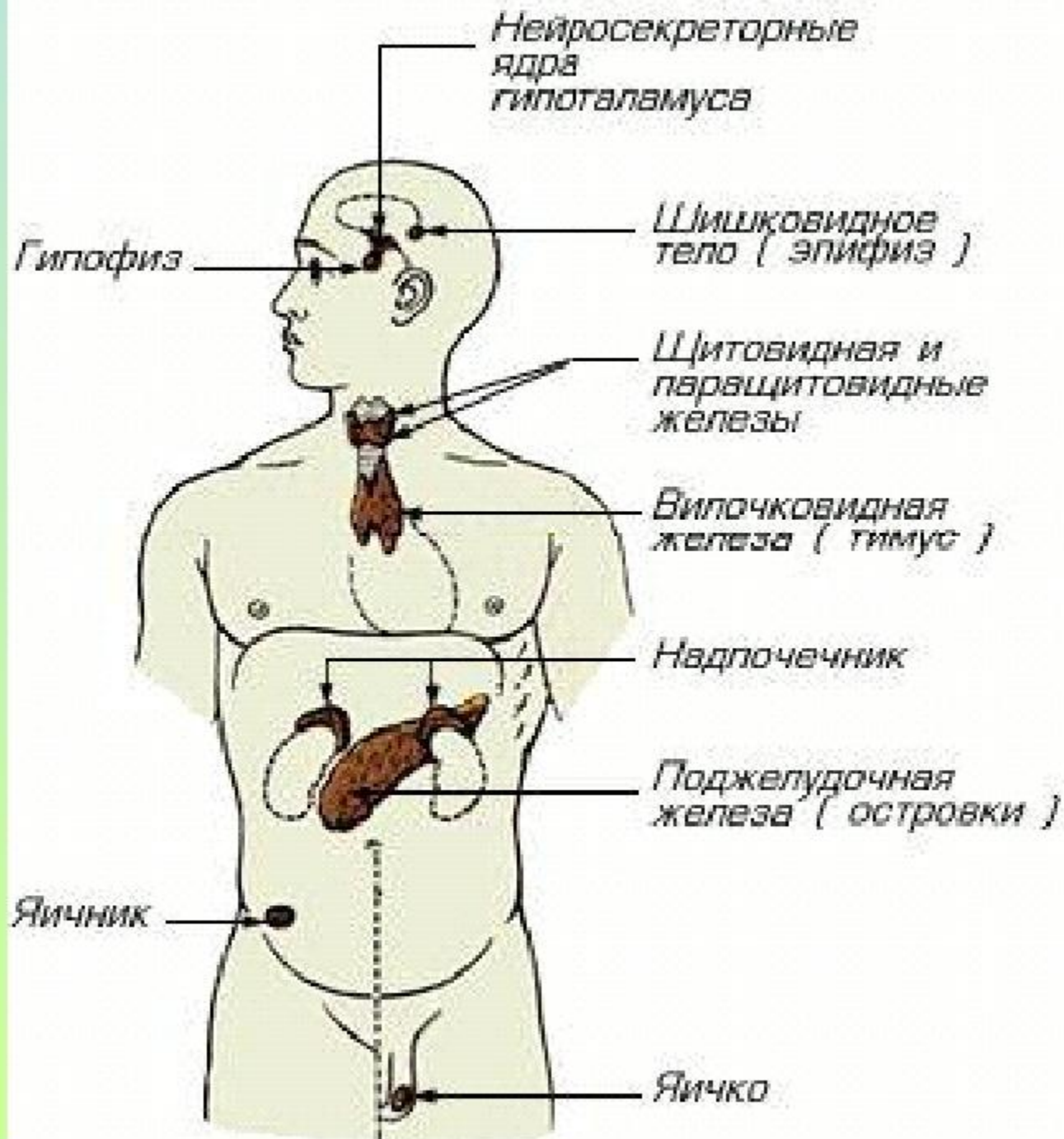
(экзокринные) Имеют специальные протоки для выведения секрета на поверхность тела или в полые органы

Железы внутренней секреции

(эндокринные) Не имеют протоков, выделяют секрет в кровь.

Секретируемые вещества – гормоны.

- Гипофиз
- Щитовидная железа
- Надпочечники



Профилактика заболеваний эндокринной системы

- щитовидной железы: гипотериоз, тиреотоксикоз;
- паращитовидных желез: гипопаратиреоз, гиперкальциемия;
- - поджелудочной: сахарный диабет, ожирение;
- яичников: мастопатия, миома, бесплодие, кистоз.

Профилактика эндокринных заболеваний

- сбалансировать свой рацион. Пища должна быть свежей и натуральной, богатой клетчаткой, витаминами, минералами, незаменимыми аминокислотами, ненасыщенными жирными кислотами. Не забывайте о достаточном потреблении воды;

- 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, если избежать нельзя;
- если вы находитесь в группе риска какого-нибудь заболевания, необходимо периодически проходить обследования и сдавать анализы, так как любое заболевание проще вылечить на ранних стадиях.

Доказано, что среди заболевших сахарным диабетом 1-го типа большая часть людей с рождения находилась на искусственном вскармливании, что оказывает неблагоприятное воздействие на секреторную функцию поджелудочной железы и может впоследствии стать одной из основных причин заболевания. Также находящимся в группе риска этого заболевания важно укреплять иммунитет, так как для них опасны инфекционные заболевания.

- Причинами возникновения сахарного диабета 2-го типа могут быть: неправильное питание, дефицит физических нагрузок, ожирение, генетическая предрасположенность. Поэтому лучшей профилактикой этого заболевания будет здоровый образ жизни и сбалансированный рацион.

Для профилактики йододефицитных заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять в пищу йодированную соль, морепродукты, а также свежие овощи и фрукты. Чтобы восполнить содержание йода в организме следует:

- во-первых, обратиться к эндокринологу, который после назначения УЗИ, специальных анализов и тестов, исследующих щитовидную железу, назначит адекватное лечение.

- Во-вторых, обратить внимание на йодосодержащие препараты, которые можно принимать в целях профилактики: «Зиравит» («Барба йод»), «Щитолек», «Келп». Все они содержат бурую водоросль, а также макро- и микроэлементы, необходимые для поддержания щитовидной железы.

СПАСИБО

ЗА

ВНИМАНИЕ!