**20мая ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**Всемирный день заболеваний щитовидной железы «Щитовидная железа или расшатанные нервы?»**

**Раздражительность, усталость, выпадение волос и непомерный аппетит могут быть симптомами заболевания щитовидной железы**

*Современную жизнь трудно представить без стрессов. Слабость, утомляемость,*[*бессонница*](http://www.7ya.ru/article/sredstvo-ot-bessonnicy/)*— знакомые симптомы, не правда ли? А вы знаете, что эти признаки могут быть вызваны не только стрессом, но и весьма серьезным заболеванием?*

**Щитовидная железа: общие сведения**

Утверждение о том, что многие болезни возникают от чрезмерного волнения и стресса, не лишено смысла. Поэтому мы всеми силами стараемся сохранить душевное спокойствие. "Стальные" нервы — это мечта каждого, кто знает, что такое неприятности.

Случается, что привычные валериановые капли уже не помогают, а нервы продолжают шалить. В такой ситуации мало кто задумывается о том, что слабая нервная система у женщины может быть не причиной, а следствием неполадок в работе внутренних органов, и, прежде всего, щитовидной железы! Для того чтобы обрести спокойствие "железной леди", нужно разобраться со здоровьем.

Щитовидная железа — это небольшой орган, расположенный на передней поверхности шеи, состоящий из двух половинок — долек, соединенных между собой перешейком. Щитовидная железа очень активно участвует в обмене веществ, выделяя в кровяное русло гормоны. От избытка или недостатка этих гормонов страдает работа практически всех внутренних органов, а сигнализирует нам об этом нервная система.

Немудрено, что патология щитовидной железы может превратить уверенную в себе и уравновешенную женщину в фурию, способную испортить настроение себе и близким по малейшему поводу.

У мужчин щитовидная железа отличается большим послушанием и реже дает сбои. И неудивительно, ведь в мужском организме все внутренние органы работают по стабильному графику, выбиваясь из расписания только в день восьмого марта и во время чемпионата мира по футболу.

Работа женского организма подчинена своим особым биоритмам: [менструации](http://www.7ya.ru/article/Mezhdu-nami-zhenwinami/), беременность, роды, кормление грудью, [климакс](http://www.7ya.ru/article/Pozdnij-klimaks/) — все эти процессы оказывают влияние на работу щитовидной железы и делают нас более подверженными перепадам настроения, неврозам и депрессии.

**Гормоны щитовидной железы**

Функция щитовидной железы жестко подчинена тиреотропному гормону, вырабатываемому гипофизом. Щитовидная железа может активировать или замедлять свою работу, выделяя большее или меньшее количество основных гормонов тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3).

Именно для синтеза этих гормонов щитовидная железа нуждается в достаточном поступлении с пищей йода. Как только организм получает нужное количество гормонов, уровень ТТГ снижается, и работа щитовидной железы затормаживается.

Третий гормон, вырабатываемый щитовидной железой — кальцитонин. Этот гормон обеспечивает прочность костной ткани, насыщая ее кальцием и препятствуя разрушению костей.

**Щитовидная железа: причины заболеваний**

Основная задача щитовидной железы — управлять скоростью метаболизма (обмена веществ).

Несмотря на свои небольшие размеры (вес железы составляет около 25 граммов), щитовидная железа подчинила себе практически все процессы в организме. Развитие женской груди, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребенка — все это во многом зависит от ее работы.

Гормоны щитовидной железы влияют на наши умственные способности, сон и аппетит, физическую активность, массу тела, прочность костей скелета, работу сердца и других внутренних органов.

Немалую роль отводят современные ученые щитовидной железе в управлении работой иммунитета и даже в развитии механизмов старения.

Ученые установили, что в 50-60% случаев патология щитовидной железы является наследственным заболеванием. Однако чаще наследуется предрасположенность к болезни, а не сама болезнь. Под действием вредных факторов среды эта болезнь может дать о себе знать, а может и не проявиться.

**Что же влияет на работу щитовидной железы?**

На первом месте среди факторов, влияющих на работу щитовидной железы, стоит недостаточное поступление в организм йода, необходимого для нормальной выработки гормонов Т3, Т4. Однако вред может нанести и избыток йода, поступающего с пищей и медикаментами.

Немалая роль отводится избыточному пребыванию на солнце и воздействию радиации.

Иногда причинами болезни щитовидной железы становятся аутоиммунные процессы, когда в результате неправильной работы иммунитета вырабатываются антитела к клеткам щитовидной железы, что приводит к ее повреждению.

Свой вклад вносят инфекции — как вирусные, так и бактериальные.

Иногда проблемы со  щитовидной железой бывают врожденными, связанными с ферментной патологией или неправильным развитием органа.

К сожалению, не обошла железу и проблема новообразований: доброкачественных и злокачественных.

**Гормональный сбой или нервный срыв?**

Нередко заболевание щитовидной железы развивается скрыто. Такие симптомы как раздражительность, плаксивость, нарушения сна, нервозность, изменение аппетита и массы тела мы часто трактуем как проявление усталости, переутомления на работе или депрессии. А все остальные симптомы "сваливаем" на последствия нервного истощения.

Обычные успокоительные средства, отдых и смена обстановки оказывают только временный эффект, а после проблема возвращается вновь с удвоенной силой. В этом случае следует внимательнее прислушаться к своему организму и попытаться разобраться в происходящем с помощью врача.

Плохое самочувствие может быть вызвано недостатком гормонов щитовидной железы — гипотиреозом, избытком гормонов — тиреотоксикозом, а также симптомами сдавления органов шеи увеличенной щитовидной железой — зобом, при нормальном содержании гормонов в крови (эутиреоз).

**Щитовидная железа: симптомы гипотиреоза**

Если причина расшатанных нервов — патология щитовидной железы, то можно заметить специфические изменения в состоянии здоровья. При гипотиреозе в организме снижается обмен веществ. Все процессы замедляются.

Нарушения в нервно-психической сфере:

* слабость, снижение работоспособности и памяти, сонливость, заторможенность, замедление речи;
* угрюмое настроение, различные проявления депрессии.

Общие симптомы:

* частые простудные заболевания;
* замедленная работа желудочно-кишечного тракта, что, прежде всего, проявляется запорами;
* увеличение массы тела при сниженном аппетите и отсутствии удовольствия от принятия пищи;
* зябкость рук и ног, снижение температуры тела;
* [сухость кожи](http://www.7ya.ru/article/Uhod-za-suhoj-kozhej/), ломкость ногтей, выпадение волос, охриплость голоса;
* колебания артериального давления, приступы ВСД, [анемия](http://www.7ya.ru/article/Krasnyj-cvet-krovi-ili-Chto-takoe-anemiya-/), перебои в работе сердца.

При гипотиреозе меняется менструальный цикл: месячные кровотечения становятся редкими, рано наступает [менопауза](http://www.7ya.ru/article/Menopauza-i-pribavlenie-v-vese/). Женщинам с гипотиреозом труднее удается забеременеть, часто недостаток гормонов щитовидной железы приводит к невынашиванию беременности.

Одним словом, гипотиреоз можно охарактеризовать как состояние полной утраты жизненной энергии.

**Щитовидная железа: симптомы тиреотоксикоза**

При тиреотоксикозе, когда гормонов щитовидной железы вырабатывается слишком много, наоборот, обмен веществ резко ускоряется.

Нарушения в нервно-психической сфере:

* плохой беспокойный сон, повышенная утомляемость, невозможность сосредоточиться на выполняемой задаче, слабость;
* агрессивность, частая смена настроения, излишняя эмоциональность, вспыльчивость, плаксивость.

Общие симптомы:

* учащенное сердцебиение, аритмия, повышение АД, одышка;
* длительное повышение температуры тела до субфертильных цифр;
* приливы, чувство жара, генерализованныйгипергидроз;
* дрожь рук, языка, отек тканей вокруг глаз, "пучеглазие";
* учащенные стул и мочеиспускание, жажда;
* снижение массы тела при хорошем аппетите;
* выпадение волос;
* снижение либидо, нарушение менструальной функции.

Появление зоба — утолщения в надключичной области на шее, припухлости в проекции щитовидной железы — может возникать при любом функциональном состоянии железы и всегда требует лечения.

**Щитовидная железа: диагностика и лечение**

Большое значение в диагностике болезней щитовидной железы имеет определение гормонов  в крови.

Колебания уровня ТТГ за пределами нормы уже говорит о патологии, даже при сохранении нормальных уровней.

Для выявления причины заболевания щитовидной железы определяют уровень антител к различным компонентам клеток щитовидной железы: тиреоглобулину, пероксидазетиреоцитов и прочее.

Для точного определения размеров и объема железы, наличия в ней узлов и кист проводят ультразвуковое исследование.

Если в железе обнаруживаются образования, их пунктируют под контролем ультразвука и получают материал для цитологического исследования, по итогам которого окончательно определяется тактика лечения заболевания.

В случае недостаточной функции железы (гипотиреоза) назначают длительную заместительную гормональную терапию. При тиреотоксикозе, наоборот, применяются препараты, подавляющие функцию щитовидной железы.

Врач – эндокринолог поликлиники №5 Борисовской больницы №2 Отливанчик Е.С.