



25 мая – Всемирный день заболеваний щитовидной железы

Крошечная, размером с вишенку, она выполняет в нашем организме важнейшую функцию. Сбои в ее работе могут стать причиной самых разных бед – от ожирения до острых проблем с сердцем. Речь, как вы уже догадались, о щитовидной железе.

Как предупредить ее заболевания и вовремя распознать опасные симптомы?

Все началось с любви французского химика Бернара Курта к котам. Ученый позволял им даже находиться в лаборатории во время проведения экспериментов. Однажды, в 1811 году, его любимый питомец случайно столкнул на пол две пробирки, в одной из которых находился спиртовой раствор морских водорослей, а в другой – серная кислота. Составы смешались, и в результате химической реакции в воздух поднялось облако фиолетового пара, которое осело на поверхности предметов в виде черных блестящих кристаллов. Так был открыт йод. А еще через 10 лет австрийский ученый Жан Франсуа Куанде предложил использовать его для лечения заболеваний щитовидной железы: он провел исследование и выяснил, что раствор из кристаллов здорово облегчает состояние больных с зобом. И хотя до разгадки всех тайн йода было еще далеко, открытие Куртуа стало настоящим прорывом.

Глобальность и важность проблемы заболеваний щитовидной железы позволила в 2009 году предложить Европейской Тиреоидной Ассоциации (www.eurothyroid.com) отмечать 25 мая Всемирный День Щитовидной железы. Эта инициатива была поддержана другими врачебными сообществами, занимающимися ЩЖ: Американским, Латино-Американским и Азиатским.

Всемирный День Щитовидной Железы преследует пять основных целей:

1. Повышение общественной информированности о проблемах, связанных с ЩЖ и об их медико-социальном значении.
2. Повышение информированности о распространенности заболеваний ЩЖ и методах их раннего выявления.
3. Пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии ЩЖ.
4. Пропаганда современных методов лечения заболеваний ЩЖ.
5. Повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний ЩЖ.

Щитовидная железа, расположенная в основании шеи, по форме напоминает букву Н или расправленные крылья мотылька. Ее вес у взрослого человека в среднем 10-35 г (у новорожденных и вовсе 2-3 г). Но, несмотря на такой небольшой размер, задачи перед щитовидной железой стоят гигантские. Гормоны, которые она секретирует, участвуют во всех важных процессах

организма – регулируют температуру, нейтрализуют свободные радикалы (главные виновники старения), влияют на психическое и физическое состояние, способствуют укреплению иммунитета, поддерживают Т-клетки, помогающие организму бороться с инфекцией). Всю огромную и серьезную работу выполняют два гормона – тироксин и трийодтиронин, которые щитовидная железа синтезирует из поступающего в организм йода. Стоит гормональному равновесию нарушиться, как начинаются проблемы.

Основным регулятором функции самой щитовидной железы является тиреотропный гормон (ТТГ), который выделяется другой эндокринной железой – гипофизом, расположенным в головном мозге. При избытке гормонов щитовидной железы уровень ТТГ снижается, а при недостатке – повышается.

Заболевания щитовидной железы занимают абсолютно доминирующее значение в структуре эндокринной патологии.

В Витебской области в настоящее время у врачей-эндокринологов и терапевтов состоит на диспансерном учете около 102 000 человек, из них более 58 000 пациентов с патологией щитовидной железы, в том числе с узловым зобом 34 100 пациентов.

Когда щитовидная железа начинает вырабатывать мало гормонов, все процессы в организме замедляются, уменьшается образование энергии и тепла. Появляются симптомы, которые без помощи врача трудно отнести к проблемам щитовидной железы. Чаще мы списываем их на распространенный сегодня «синдром хронической усталости».

Попробуйте оценить свое состояние. Часто ли у вас бывают:

- слабость, утомляемость, апатия, снижение настроения (вплоть до депрессии);
- ухудшение работоспособности и памяти, проблемы с концентрацией внимания;
- плохая переносимость холода, частый озноб;
- прибавка в весе при пониженном аппетите (кажется, вы поправляетесь от одного вида еды). При этом сбросить лишние килограммы, несмотря на диету и физическую активность, не получается;
- отеки лица, рук и стоп;
- замедление сердечного ритма (брадикардия);
- сухость кожи и волос; ломкость и тусклость ногтей;
- нарушения менструального цикла, вплоть до менопаузы, а в климактерическом периоде, наоборот, частые маточные кровотечения.

Если вы обнаружили у себя хотя бы три из вышеперечисленных симптомов, срочно обратитесь к эндокринологу!

Бывает обратная ситуация – когда железа начинает избыточно производить гормоны. При такой гиперфункции развивается тиреотоксикоз (переизбыток гормонов).

Наиболее частая его причина – увеличение щитовидной железы (в народе это называют «зобом» или «базедовой болезнью»). Организм начинает работать в «авральном» режиме, расходуя все возможные ресурсы. Первые признаки этого – раздражительность, перепады настроения. А также:

- потеря веса при повышенном аппетите (врачи шутят, что поговорка «не в коня корм» именно про тех, кто страдает от тиреотоксикоза);
- постоянная повышенная потливость, плохая переносимость жары;
- проблемы с сердцем, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления;
- бессонница, головокружения, тремор рук;
- ломкость ногтей, выпадение волос;
- проблемы со зрением, частое слезотечение, резь, изменение размера и формы глаз (если тиреотоксикоз не лечить, он приводит к самому узнаваемому для заболеваний щитовидной железы симптому – экзофтальму, иначе пучеглазию).

Кстати! Самой известной в мире женщиной с нарушениями работы щитовидной железы была Лиза Герардини, знаменитая «Джоконда» Леонардо Да Винчи. По мнению эндокринологов, у нее была одна из разновидностей гипертиреоза. Симптомы, что называется, налицо: характерная форма глаз, проблемы с волосами, намек на зоб в области шеи.

Обследование, как правило, начинается с анализа крови на гормоны. Обязательно необходимо уточнить допустимую норму для той лаборатории, где сдается анализ. Дело в том, что каждый лабораторный анализатор имеет определенные показатели – они зависят и от модели аппарата, и от используемых реагентов.

Второй этап диагностики – УЗИ. Он особенно важен при подозрении на изменения в строении щитовидной железы, например, наличие в ней узлов.

Эффективных методов лечения щитовидной железы сегодня существует довольно много. При недостатке гормонов назначают заместительную гормонотерапию, которая никак не влияет на качество жизни.

При избыточной выработке используют лекарственные средства, угнетающие деятельность железы (тиреостатики). Сегодня это один из самых перспективных методов лечения, но, к сожалению, он работает только в случае ранней диагностики заболевания.

В особенно трудных ситуациях может потребоваться и радикальное лечение – хирургическое удаление щитовидной железы или лечение с помощью радиоактивного йода. После операции пациенту, опять же, назначают заместительную гормонотерапию.

Но даже такая ситуация не приговор. При соблюдении всех рекомендаций врача можно будет жить так же, как до операции.

Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.). Лучшему усвоению этого важнейшего элемента помогают хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи и зелень, а также нежареные орехи (исключая арахис) и семечки. Зеленый и шиповниковый чай, напитки из калины и боярышника, йодированная минеральная вода тоже, понятно, не будут лишними.

А вот сахар, всевозможные консервированные продукты, маринады, маргарин и соусы – под запретом. Избыточный вес и вредные привычки (особенно курение) в разы увеличивают вероятность возникновения болезней щитовидной железы.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры – вот 5 составляющих здоровья щитовидной железы. Если к ней быть внимательными, она наверняка ответит взаимностью и будет исправно снабжать организм гормонами.

Группы риска

Нужно регулярно контролировать состояние щитовидной железы, если:

- кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;
- возраст свыше 45 лет. Во второй половине жизни женщины страдают заболеваниями щитовидной железы в 10-17 раз чаще, чем мужчины;
- по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды – электромагнитное, рентгеновское и т.д.);
- проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода.

Женщинам климактерического возраста также важно регулярно обследовать щитовидную железу. Дело в том, что ее заболевания могут спровоцировать развитие остеопороза. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез принимают участие в метаболизме костной ткани, нарушения в их работе делают кости слабыми и хрупкими.

Выявив любое из заболеваний щитовидной железы, врач составляет программу лечения. Не нужно бояться принимать современные препараты (пациент не потолстеет и не покроется волосами), они помогут быстро и надежно решить проблемы и предотвратить развитие действительно опасной и трудно поддающейся лечению болезни.

Бывает, что нарушения щитовидной железы связаны не с гормональным дисбалансом, а с возникновением так называемых «узлов» - участков, которые отличаются по плотности, объему, а иногда и строению от остальной ткани.

Люди часто преувеличивают значение для здоровья выявленных при ультразвуковом исследовании ЩЖ изменений. Это касается умеренного увеличения, кист и небольших коллоидных узлов ЩЖ. Подобные изменения в подавляющем большинстве случаев не оказывают никакого влияния на состояние здоровья и самочувствие человека и не требуют никакого лечения.

При выявлении узла в ЩЖ необходимо оценить вероятность рака ЩЖ, выполнить при необходимости пункционную биопсию, оценить функцию ЩЖ и провести ультразвуковое исследование в динамике. Если исключен онкологический риск, то в подавляющем большинстве случаев узел не требует никаких вмешательств, ни медикаментозных, ни хирургических. Такие узлы не влияют на самочувствие, качество и продолжительность жизни.

Существует множество мифов о щитовидной железе, самые распространенные среди них следующие:

Миф 1

Наши мамы и бабушки считали, что нанесение йодной сетки на шею помогает организму бороться с дефицитом йода. На самом деле, вещество не проходит кожный барьер, оказывая лишь местное действие.

Миф 2

Популярный народный метод лечения щитовидной железы – употребление внутрь настойки йода – врачи категорически отвергают. Самостоятельно рассчитать правильную концентрацию йода, да еще в домашних условиях, увы, невозможно. А передозировка может спровоцировать серьезный сбой в работе железы.

Учитывая все изложенное, практическим врачам рекомендуется при обнаружении признаков патологии щитовидной железы проводить традиционные исследования: УЗИ, исследования уровней ТТГ, Т4св, АТ-ТПО, по показаниям – ПТАБ узловых образований щитовидной железы.

Врачам общей практики и терапевтам необходимо обращать внимание на лиц пожилого возраста с отягощенным индивидуальным и семейным анамнезом по щитовидной железе, а также на наличие опухолевидных образований в гормонально-активных органах.

Симптомы нарушения функции щитовидной железы часто остаются вне поля зрения из-за сходства их с обычными симптомами старения.

Помимо этого, пальпаторную диагностику щитовидной железы, затрудняет шейный кифоз, так как он смещает трахею кзади и вниз.

Терапию гормонами следует подбирать индивидуально, начиная с малых доз и увеличивая их постепенно, учитывая сопутствующую патологию, ориентироваться на уровень ТТГ сыворотки, который не должен выходить за пределы нормальных колебаний.

Главный врач УЗ «ВОЭД»

Л.М.Педченец

Главный внештатный
эндокринолог УЗО