

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

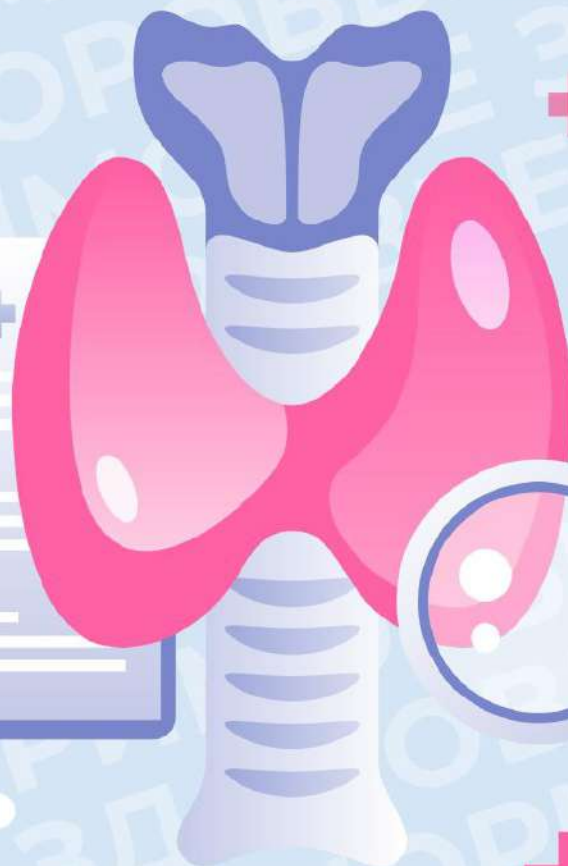
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА

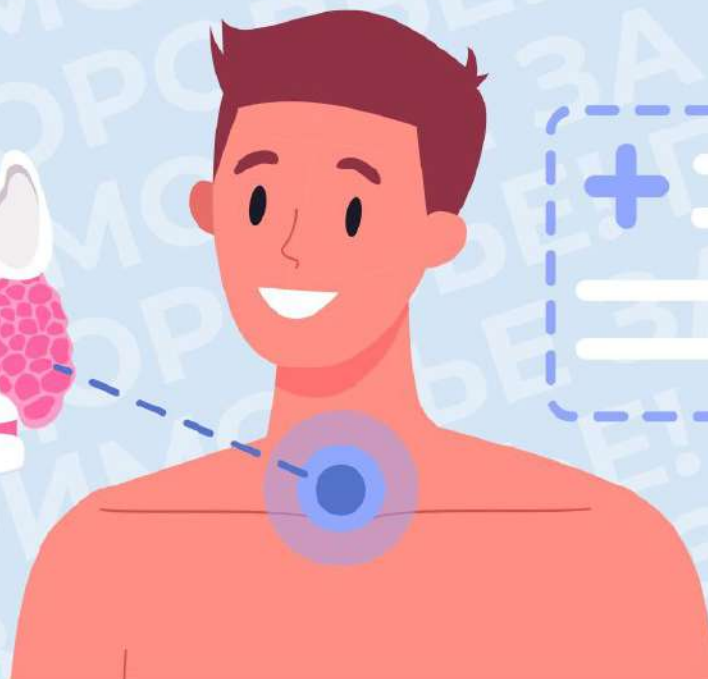


1/6



## Профилактика заболеваний щитовидной железы





Щитовидная железа является важнейшим органом эндокринной системы.

Заболевания щитовидной железы нарушают обмен веществ в организме.

Гормоны щитовидной железы регулируют множество процессов, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма.

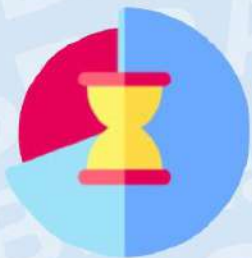
**Поэтому профилактика заболеваний щитовидной железы является важнейшим условием сохранения здоровья.**



**Большинство заболеваний щитовидной железы появляются после перенесенных стрессов** – однократных острых или постоянно действующих мелких. В связи с этим, в профилактике заболеваний щитовидной железы важнейшее место занимает **стрессоустойчивость**.

**Для ее выработки необходимо:**

- соблюдать режим сна и бодрствования
- продолжительность сна должна обеспечивать полноценный отдых (не менее 8 часов)
- избегать психоэмоционального перенапряжения там, где это возможно
- овладеть упражнениями, вырабатывающими стрессоустойчивость и снимающими эмоциональное напряжение.





Один из факторов, запускающих болезненные процессы в щитовидной железе, это **инфекционные заболевания**, особенно острые вирусные инфекции - ОРВИ, грипп, а также, хронические инфекции уха, горла, носа.

Для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо повышать защитные свойства организма.

### Укреплению иммунитета способствует здоровый образ жизни:

правильное питание

достаточная физическая  
активность

регулярное пребывание  
на свежем воздухе

отказ от вредных привычек

своевременное лечение  
инфекционных  
заболеваний

соблюдение режима  
в повседневной жизни  
упорядоченная  
повседневная жизнь



## употребление продуктов, богатых определенными минеральными веществами



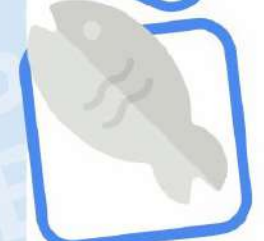
### Йод

Этот элемент стоит на первом месте в профилактике йоддефицита в организме. Он содержится в морской капусте, красной рыбе, икре рыб, морепродуктах, грецких орехах, помидоре, сельдерее, шпинате, свежем яйце, йодированной соли.



### Марганец

Помогает улучшить обмен веществ в организме, обладает успокаивающим действием на нервную систему. Он содержится во фруктах и овощах, в зелени, мясе и меде.



### Витамин В12 и кобальт

Кобальт включен в состав витамина В12, помогает расщеплять питательные вещества из пищи, а также, синтезирует аминокислоты. В большом количестве содержится в жирной рыбе и морепродуктах.

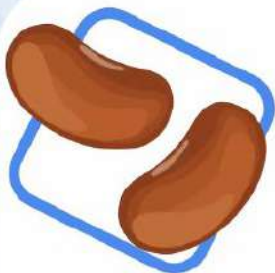


### Тирозин

Это аминокислота, которая отвечает за работу щитовидной железы, выработку ее гормонов. Можно найти ее в печени и рыбе, бананах, авокадо и орехах.



**употребление продуктов, богатых  
определенными минеральными веществами**



**Селен**

Его небольшое количество в организме просто необходимо для того, чтобы вырабатывались гормоны щитовидной железы. Профилактика заболеваний щитовидной железы будет обеспечена, если употреблять бобовые, орехи, печень животных, пшеницу.



**Медь**

Воздействует на работу нервной системы. Можно пополнить содержание ее в организме, употребляя крупы и бобовые, морепродукты и орехи.



**Витамин E**

Помогает усваиваться йоду, влияет на работу кровеносной и эндокринной систем. Содержится в орехах, сухофруктах, шпинате.



**Отдавайте предпочтение этим продуктам**