

## **«СОГАЗ-Мед» о здоровье щитовидной железы и профилактике ее заболеваний в рамках ОМС**

Когда мы говорим о каком-то заболевании, в первую очередь рассказываем о его профилактике: соблюдении здорового образа жизни, правильном питании, занятиях спортом и своевременном прохождении профилактических мероприятий в рамках ОМС. Причина 80% заболеваний щитовидной железы - хроническая нехватка йода - природный дефицит этого микроэлемента в той или иной степени существует на всей территории РФ.

В статье эксперты «СОГАЗ-Мед» раскрывают причины заболеваний щитовидной железы, симптомы, а также вопросы профилактики и лечения в рамках ОМС.

По информации ВОЗ, заболевания щитовидной железы по распространенности занимают среди всех эндокринных нарушений второе место после сахарного диабета. Что касается граждан РФ, то по информации НИИЦ эндокринологии Минздрава России, в РФ заболевания щитовидной железы имеются почти у 40% населения (\*).

Щитовидная железа считается одним из самых больших органов эндокринной системы, хранящая йод и вырабатывающая йодсодержащие гормоны, которые в свою очередь обеспечивают полноценное развитие и функционирование человеческого организма. Кроме того, в щитовидной железе частично синтезируется полипептидный гормон - кальцитонин, его содержание в крови является маркером (указателем) рака щитовидной железы.

### **К возможным факторам риска заболеваний щитовидной железы можно отнести:**

- психоэмоциональные нагрузки, стресс;
- тяжелые инфекционные заболевания;
- наследственный фактор;
- хронические заболевания других органов и систем;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- большие хирургические вмешательства;
- прием ряда лекарственных препаратов;
- недостаток в окружающей среде и продуктах питания, необходимого количества витаминов и минералов (цинка, молибдена, селена, меди);
- подтвержденный недостаток йода в организме.

### **Виды заболеваний щитовидной железы**

Любое увеличение щитовидной железы принято называть зобом. При избыточной функции гормонов - диагностируют тиреотоксический или гипертиреозидный зоб (Базедова болезнь), а при пониженной функции - гипотиреозидный зоб (Микседема). При сохраненной функции щитовидной железы говорят об эутиреозидном зобе. Увеличение железы может быть диффузным и узловым. Одним из грозных заболеваний является рак щитовидной железы.

### **Основными симптомами гипотиреоза:**

- слабость, апатия, усталость;
- постоянная сонливость днем и бессонница ночью;
- необоснованный набор веса;
- сухость и дряблость кожи, выпадение волос;
- частые запоры;
- ухудшение аппетита;
- нарушения менструального цикла;
- снижение либидо.

В случае значительного увеличения размеров щитовидной железы могут появиться симптомы сдавления окружающих тканей и, пациента начинает беспокоить осиплость голоса, затруднение глотания, нарушение дыхания. Следует отметить, что при легком течении заболевания симптомы могут быть менее выражены. В связи с этим рекомендуется проходить регулярно профилактические обследования и диспансеризацию. В рамках первого этапа диспансеризации, бесплатно по полису ОМС, проводится осмотр, пальпация щитовидной железы и окружающих ее лимфоузлов, а также определяются медицинские показания к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания на втором этапе диспансеризации.

### **Профилактика заболеваний щитовидной железы**

- Выработка стрессоустойчивости (в этом процессе немаловажную роль играет налаживание режима сна и бодрствования).

- Избегание психоэмоционального перенапряжения.

- Потребление йодированной соли (физиологическая потребность в йоде у взрослого человека - 150-200 мкг/сут. и она изменяется в зависимости от возраста и состояния организма). Дефицит йода не имеет внешне выраженного характера. Поэтому он получил название «скрытый голод».

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android). Подробная информация на сайте [sogaz-med.ru](https://sogaz-med.ru).

**Справка о компании:**

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» - лидер системы ОМС. Каждый 3-й житель РФ является нашим застрахованным. Подразделения компании успешно работают в 56 российских регионах и в городе Байконуре. Высоквалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.

(\*) - <https://minzdrav.gov.ru/>