

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

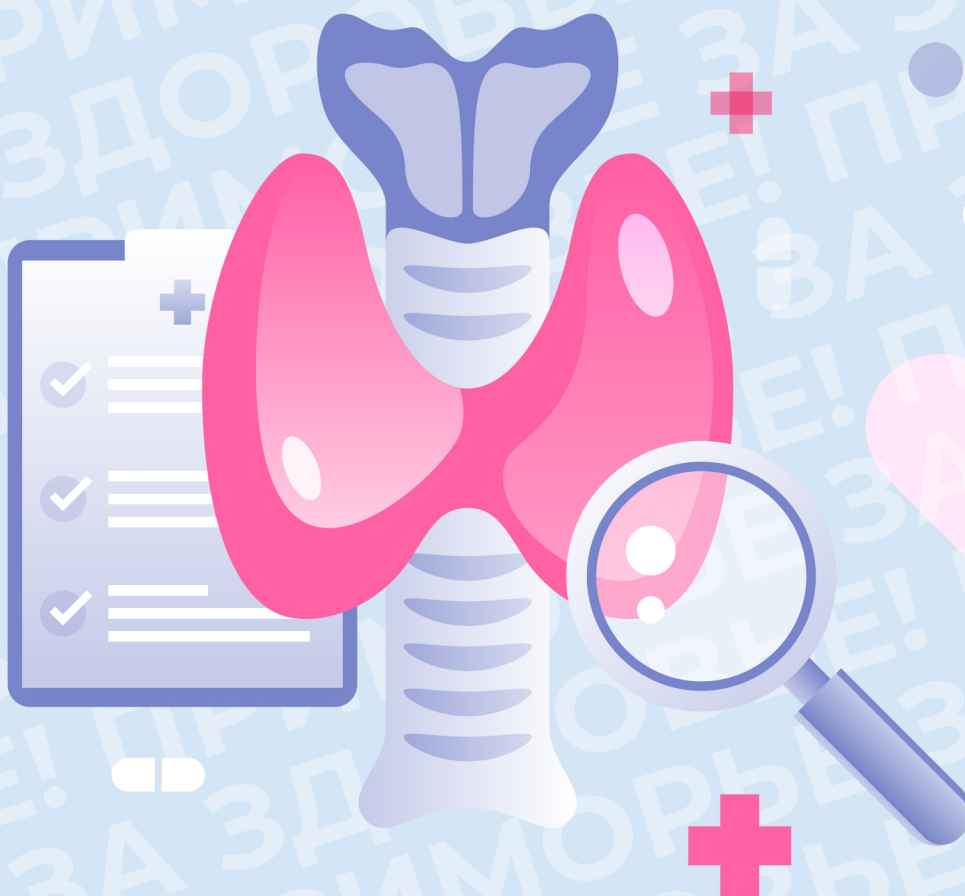
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/6



Профилактика заболеваний щитовидной железы

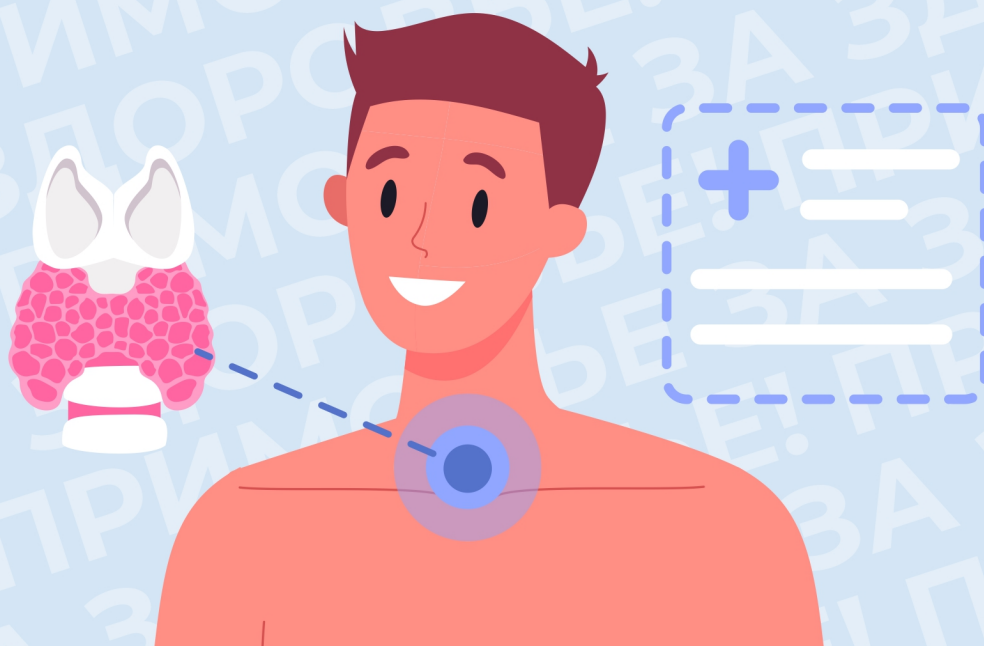


**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/6



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.



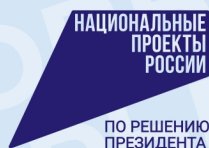
Большинство заболеваний щитовидной железы появляются после перенесенных стрессов – однократных острых или постоянно действующих мелких. В связи с этим, в профилактике заболеваний щитовидной железы важнейшее место занимает **стрессоустойчивость**.

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.



ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!



4/6



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 B12 и кобальт

Кобальт включен в состав витамина B12, 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.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



6/6

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 Е

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



Отдавайте предпочтение этим продуктам