



Чтоб щитовидка работала лучше

Апатия, слабость и снижение памяти могут быть симптомами сбоя в работе щитовидной железы: о патологиях щитовидки и их последствиях рассказала главный эндокринолог региона Мария Яновская (на фото).

могут приобретать злокачественный характер. Иногда выброс гормонов происходит спонтанно, вызывая сильное сердцебиение.

– Что делать пациенту с такими проблемами?

– Пациенту с хроническим гипотиреозом приходится всю жизнь принимать искусственные гормоны щитовидной железы. Они абсолютно безвредны, но применять их надо регулярно и в точно определенное время.

– Значит ли это, что нужно есть продукты, богатые йодом, и проблем с щитовидной железой не будет?

– Йод в питании необходим, особенно как профилактика заболеваний щитовидной железы. Но при уже имеющихся проблемах нужно обязательно проконсультироваться с врачом относительно их применения. Если потребуется, врач назначит дополнительное обследование, в том числе и на современном оборудовании.

– Насколько работе щитовидной железы вредит алкоголь?

– Безусловно, от злоупотребления спиртосодержащими напитками щитовидная железа страдает не меньше остальных органов и систем. Алкоголь губительно влияет на выработку всех гормонов. Так, у женщин изменяется концентрация эстрогенов, что в свою очередь ухудшает выработку веществ, необходимых для полноценной работы щитовидки. У женщин нередко возникает «эндокринный психоз». При этом снижается психическая активность, настроение нестабильно, внезапно появляются страх,

раздражительность и тревога. Также ухудшаются когнитивные способности и память, а возможность выносить здорового ребенка снижается в несколько раз. У мужчин спиртные напитки приводят к угнетению выработки андрогенов. Этанол снижает возможности тестостерона, постепенно ослабляя мышечные ткани. Особенно это заметно при пристрастии к пиву. У мужчины начинает увеличиваться грудь, расширяется таз, растет «пивной живот», развивается эректильная дисфункция. Регулярное злоупотребление спиртным также может стать причиной гипотиреоза.

– Что такое «узлы в щитовидной железе», чем они опасны?

– Тиреоидные узлы – достаточно распространенное явление: это либо наполненные жидкостью кисты, формирующие узел в щитовидной железе, либо узелковые образования в ткани железы. Почти половина всех людей сталкивается с тиреоидными узлами, однако в большинстве случаев такие образования слишком малы и потому незаметны. Лишь в пяти процентах случаев узлы развиваются до заметных, порядка одного сантиметра, размеров и влияют на нормальный размер щитовидной железы.

Хотя тиреоидные узлы в большинстве случаев абсолютно безопасны, при обнаружении таких образований лучше проконсультироваться с врачом. Иногда узлы могут спровоцировать рак щитовидной железы. Кроме того, в некоторых случаях разрастание тиреоидных узлов может вызвать затруднение дыхания или процесса проглатывания.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО
МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯО

Лето без табачного дыма

Всемирный день без табака отмечался 31 мая. Самое время задуматься о вреде курения!

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. Содержащийся в табаке никотин вызывает сильную зависимость, а употребление табака является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, более 20 различных видов или подвидов рака и многих других заболеваний, приводящих к инвалидности.

Как только никотин попадает в организм, он быстро распространяется с током крови по всем органам и системам и преодолевает защитный барьер между головным мозгом и кровью. В среднем достаточно около 7 секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга. Период полувыведения никотина составляет около двух часов.

Никотин – сильнодействующий нейротоксин, средняя летальная доза для человека 0,5–1 мг/кг. Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует.

Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет.

К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака. Изделия из нагреваемого табака подвергают пользователей воздействию токсичных веществ, многие из которых вызывают рак и вредят здоровью.

Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином, известные, как электронные сигареты, не содержат табака, могут содержать или не содержать никотин, но вредны для здоровья. Всемирная организация здравоохранения отметила, что электронные сигареты не доказали свою эффективность в борьбе с табакокурением, но при этом привели к росту курения среди молодежи. ВОЗ выступает за «скорейшее принятие мер» по защите населения от вреда электронных сигарет.

Воздействие окружающего табачного дыма, так называемое «пассивное курение», не меньше вредит здоровью некурящих. Курение в период беременности может быть причиной развития у грудных детей тяжелых заболеваний, которые сохраняются у них на всю жизнь.

Производители табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий для финансовой выгоды стараются сделать свою продукцию более привлекательной, используя различные приемы. Именно эту тему выбрала ВОЗ в этом году для снижения спроса на данные изделия у населения. Тема Всемирного дня без табака 2025 года – «Разоблачим уловки манипуляторов!»

Производители используют ряд приемов и уловок:

– гламурный маркетинг: элегантный дизайн изделий, яркие цвета и привлекательные вкусы намеренно используются для привлечения более молодой аудитории, в том числе посредством рекламы в цифровых медиа;

– обманчивый дизайн: некоторые изделия имитируют сладости, конфеты и даже образы персонажей мультфильмов – все это естественным образом привлекает детей;

– добавление ароматизаторов и других добавок для маскировки резкого вкуса и запаха табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий, повышая их вкусовую привлекательность, в первую очередь для представителей молодого поколения;

– охлаждающие добавки и присадки: они позволяют сделать процесс употребления этих изделий более приятным, что повышает вероятность их дальнейшего употребления и снижает вероятность отказа от них.

Такая тактика может подталкивать к раннему началу курения или употребления никотинсодержащих изделий, что влечет за собой потенциальное развитие пожизненной зависимости с плачевными последствиями для здоровья.

Ярославцев снова приглашают сделать шаг к здоровью

В областном центре, а также в других городах региона и в сельских населенных пунктах стартовала программа «Шаг к здоровью».

Ярославцы и жители области уже знакомы с ней, многие ждут появления мобильных медицинских пунктов, где можно пройти базовую диагностику и получить консультацию специалиста. В мобильных медпунктах будут дежурить врач и фельдшер. Обратившимся измерят уровень глюкозы в крови, холестерина, определят вес, артериальное давление, проведут спирометрию для определения состояния легких и бронхов и пульсоксиметрию, чтобы оценить степень насыщения крови кислородом. Это хорошая альтернатива стационарному поликлиникам, до которых многим некогда дойти.

Инициировал программу «Шаг к здоровью» два года назад губернатор Михаил Евраев. Ее цель – как можно раньше выявить у горожан предпосылки к хроническим заболеваниям и дать им позаботиться о



себе и своем здоровье. Обследоваться смогли уже 15 тысяч жителей области. Было выявлено более тысячи случаев подозрения на сахарный диабет, более двух тысяч – на гипертонию.

График проведения акции «Шаг к здоровью» в г. Ярославле в июне

Дата/время	Медицинская организация	Место проведения акции
03, 04, 05, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26 15.30 – 18.00	ГБУЗ ЯО «Центральная городская больница»	ТЦ «Флагман», ул. Республиканская, д. 7
03, 04, 05, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25, 26 15.00 – 19.00	ГБУЗ ЯО «Клиническая больница № 3»	ДК «Гамма», ул. Спартаковская, д. 7
03, 04, 05, 10, 11, 17, 18, 19 16.00 – 20.00	ГБУЗ ЯО «Клиническая больница № 9»	ТРЦ «Альтаир», Ленинградский пр-т, д. 123
24, 25, 26 16.00 – 20.00	ГБУЗ ЯО «Клиническая больница № 9»	ТРЦ «РИО», ул. Тутаевское ш., д. 1
03, 04, 05, 17, 18, 19 16.00 – 20.00	ГБУЗ ЯО «Клиническая больница № 2»	ТЦ «Фараон», ул. Гоголя, д. 2
03, 04, 05, 10, 17, 18, 19, 24, 25, 26 15.00 – 18.00	ГБУЗ ЯО «Клиническая больница им. Н.А. Семашко»	Парк «Нефтяник», ул. Павлова, д. 26