**БЕСЕДА НА ТЕМУ "ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ"**

Щитовидная железа – важный орган эндокринной системы, отвечающий за гормональный фон и обмен веществ, именно щитовидка контролирует работу организма.

Профилактика заболеваний щитовидной железы имеет большое значение, в особенности для регионов с йодным дефицитом в почве и воде, где людей чаще всего поражает такое заболевание, как токсический зоб.

Нарушения щитовидки делятся на два типа: патологическое изменение тканей, органа, зоб, и нарушение его гормональной функциональности.

Что делать чтобы не получить нарушение эндокринной системы и улучшить ее работу ?

Правильное питание помогает улучшить состояние эндокринной железы. В меню необходимо включать продукты, богатые йодом. Необходимо пить чистую воду, можно пить зеленый чай, свежие соки, от кофе лучше отказаться. Неплохо принимать йодомарин для профилактики недостаточности этого элемента. Можно дополнительно принимать витаминные комплексы. В меню должны быть включены такие продукты:

ламинария;
морская рыба;
йодированная соль;
морепродукты;
свежие овощи и фрукты.
Для людей, страдающих от гипотиреоза, важным моментом является работа по сбросу лишнего веса.

Это не только диета, но и занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. В особенности это важно пациентам старшего возраста, для них занятия физической культурой необходимая составляющая профилактики нормальной работы щитовидной железы.

Пожилым людям необходимость заниматься физкультурой не заменит ни один препарат. Делать зарядку и правильно питаться необходимо не только старикам, но и детям, если мы о них заботимся. Детям для профилактики рекомендуется принимать препараты с йодом, например, Йодомарин.

Важным фактором здоровья эндокринной системы является отказ от вредных привычек, не курить, не пить спиртные напитки, не переедать, придерживаясь этих правил, человек сохраняет здоровье щитовидной железы.

Профилактика рака щитовидной железы, а также диффузного зоба щитовидной железы также начинается с правильного питания и отказа от вредных привычек. Причиной токсического зоба во многих случаях служит стресс и неправильный образ жизни.