



16+

№17 май 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



5 причин
обратиться
к детскому
эндокринологу

<< 1



Топ-5
продуктов
для здоровья
щитовидной
железы

<< 6



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы

5 причин обратиться к детскому эндокринологу

Обратиться к эндокринологу следует при резких изменениях веса, постоянной усталости, жажде, проблемах с кожей и волосами, а также при нарушении менструального цикла. Рекомендуется посетить эндокринолога при ощущении «кома» в горле, учащенном сердцебиении или стойком повышении артериального давления. О наиболее частых причинах обращения к детскому эндокринологу, рассказала врач-детский эндокринолог ГБУ «Курганская областная детская клиническая больница имени Красного Креста», главный внештатный детский специалист - эндокринолог Департамента здравоохранения Божко Екатерина Геннадьевна.

1. Ожирение – это избыточное отложение жира в организме.

Это комплексное и многофакторное заболевание, которое развивается под влиянием нескольких факторов:

- Физиологических
- Психологических
- Генетических
- Социально –экономических, а также обусловленных окружающей средой.

В настоящее время эта проблема перестала рассматриваться только с эстети-

ческой точки зрения. Ожирение связано с рядом заболеваний:

1. Сахарный диабет 2 типа. Не секрет, что раньше данным типом диабета страдали только взрослые и пожилые люди. В настоящее время сахарный диабет 2 типа помолодел и поражает детей и подростков. Только в нашей области за прошедший 2025 год впервые диагностировано 5 новых случаев СД 2 типа.
2. Заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно желчного пузыря.



3. Синдром апноэ во сне.
4. Сердечно-сосудистые заболевания: артериальная гипертензия, инсульты, ишемическая болезнь сердца.
5. Патология опорно – двигательного аппарата (поражение суставов).

Незначительный процент ожирения связан с эндокринологической патологией – это недостаточная функция щитовидной железы, а также яичников и надпочечников. Также могут быть наследственные формы, сопро-

вождающиеся снижением интеллекта.

Все же подавляющее большинство детей страдает экзогенно – конституциональной формой ожирения.

В настоящее время проблема ожирения, детского ожирения носит угрожающий характер. Пациенты с избыточной массой тела и ожирением составляют до 45–50 % приема эндокринолога. Самое страшное – это возраст таких детей с 1,5–2 лет! Во многом виноваты мы – родители! В раннем возрасте – это нерациональное вскармливание ребенка: ранний перевод на искусственное вскармливание, употребление больших объемов цельного коровьего молока. И все чаще нужно убеждать родителей, что молоко – это не питье, а еда!

У многих родителей, бабушек, дедушек возникает чувство негодования – почему? Мы хотим только лучшего ребенку, вкусного, хотим порадовать его. Нужно не забывать, что жизнь – это не только еда, существует множество других способов порадовать наших детей.

Полные дети в раннем возрасте радуют родителей, родственников. В последующем это приводит к формированию психологических комплексов у ребенка, а в последствии и травм. Дети, не

находя общения в школе, остаются одни и находят положительные эмоции и радость в еде! Низкая двигательная активность приводит к замыканию порочного круга!

Следующий опасный возраст – это период полового созревания, когда идет массивный выброс половых гормонов. В это время дети начинают жаловаться на головные боли, повышение артериального давления, им ставится диагноз: артериальная гипертензия. Очень часто появляются нарушения углеводного обмена, приводящие к развитию сахарного диабета. Снижение веса на 5% и более приводит к улучшению подвижности суставов, улучшается кровяное давление. Снижается риск развития грозных заболеваний, таких как сахарный диабет, патология сердечно-сосудистой системы. Соответственно, улучшается качество жизни.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок прожил долгую и счастливую жизнь, соблюдайте несложные правила:

1. Грудное вскармливание до 1 года – профилактика ожирения в будущем.

2. Ограничить или исключить из рациона питания такие продукты: мороженое, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки,

колбасные изделия. Употребляйте как можно больше овощей. Фрукты не должны составлять 80–90 % пищевого рациона. Особенно такие, как бананы, виноград.

3. Приемы пищи должны быть утром, в обед и вечером. Ужин должен быть до 20-00 часов.

4. Должна быть хорошая двигательная активность.

Начав соблюдать правила питания и движения, нельзя останавливаться. Знайте, первый месяц будет неоспоримо трудным, но в последующем организм перестроится и отблагодарит вас. Необходимо, чтобы образ жизни всей семьи был одинаков! И если в нем есть погрешности – необходимо изменить его пока не поздно!

2. Если беспокоит «ком в горле». Остановимся на патологии щитовидной железы.

Дефицит йода – это главная экологическая проблема в России. Суточная потребность в йоде составляет от 100 до 200 мкг в сутки в зависимости от возраста ребенка.

Вот несколько проявлений дефицита йода в зависимости от периода развития ребенка: в период новорожденности и в период раннего возраста – это задержка физического развития, плохая прибавка веса – ростовых по-

казателей, задержка психомоторного развития ребенка. Симптомами могут быть: нарушение мышечного тонуса – ребенок позднее начинает сидеть, вставать, ходить; задержка прорезывания зубов, запоры. В дальнейшем в дошкольный, школьный возраст и период полового созревания также обращает внимание задержка роста, нарушение умственного развития (плохая успеваемость в школе), высокая заболеваемость, нарушение полового развития.

Для профилактики дефицита йода используют методы массовой профилактики – использование йодированной соли. Групповая профилактика существует в организованных детских коллективах: детские дома, школы – интернаты. В эту группу можно отнести кормящих матерей, получающих профилактическую дозу препаратов йода, и детей до года.

Ребенок на грудном вскармливании не нуждается в приеме йода, если его мать получает 200 мкг препарата ежедневно. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то предметом выбора должна быть молочная смесь, обогащенная йодом.

Нормативы физиологического потребления йода (ВОЗ):

- Дети от 0 до 5 лет – 50–90

мкг

- Дети от 6 до 12 лет – 100–120 мкг
- Подростки и взрослые – 150–200 мкг

Препараты, уже доказавшие свою эффективность в йодной профилактике, это препарат «Йодомарин» и Калия йодид, прошедшие широкие клинические испытания, и эффективность их доказана.



3. Задержка роста

- Рост ребенка является одним из основных показателей здоровья.

Факторы, влияющие на рост:

- Внешние: питание, физическая активность, социально – экономические условия.
- Гормональные: эндокринные заболевания (гипотиреоз, сахарный диабет, гипофизарный нанизм, гиперкортицизм).

- Сопутствующие хронические заболевания: пороки сердца, бронхолегочные заболевания, патология желудочно – кишечного тракта, заболевания почек, анемии.

Гормон, отвечающий за рост ребенка, вырабатывается гипофизом – это соматотропный гормон (СТГ). Соматотропная недостаточность может быть врожденной и приобретенной (как следствие оперативных вмешательств по поводу опухолей головного мозга, последствий лучевой и цитостатической терапии, воспалительных процессов). Дети с соматотропной недостаточностью отличаются значительным отставанием в росте, грацильным телосложением. При обследовании отмечается задержка костного возраста, могут быть симптомы гипотиреоза, задержки полового развития. При подтверждении соматотропной недостаточности, ребенок получает заместительную терапию гормоном роста (дети получают заместительное лечение бесплатно). Чем раньше выявлена соматотропная недостаточность, тем больше шансов достичь генетически запрограммированного роста.

Генетические задержки роста чаще всего бывают при синдромах Дауна, Тернера, Сильвера – Рассела, Секке-ля, Прадера – Вилли.

4. Очень часто при профилактических осмотрах выявляются дети с нарушением полового развития: ускорение и задержка полового созревания.

Такие дети направляются к детским эндокринологам для полного обследования, при необходимости нужно проведение функциональных проб.

Хочется напомнить родителям возрастные периоды полового развития:

- у девочек с 8–9 лет
- у мальчиков с 10–11 лет.

Если родители отмечают появление признаков полового развития в более ранние сроки, необходимо пройти обследование у детского эндокринолога. Результатом ускоренного полового развития в лучшем случае является остановка в росте (ниже социально приемлемого), но можно пропустить более грозную патологию - объемные образования головного мозга. Поэтому если ребенок начинает очень быстро расти и появляются дополнительные жалобы на снижение остроты зрения, головные боли - обратитесь к врачу.

5. Сахарный диабет. Поговорим еще раз о диабете!

Сахарный диабет относится к числу наиболее распро-

траненных хронических заболеваний. Число детей с диабетом ежегодно катастрофически возрастает. Диабет «молодеет» — это значит неуклонно растет количество заболевших детей раннего возраста.

Сам по себе диабет не наследуется. Наследуется лишь предрасположенность к развитию заболевания. При диабете 1 типа она выражена намного меньше, чем при диабете 2 типа. Диабет по международной классификации бывает нескольких видов, но основную массу составляют пациенты с 1 и 2 типом диабета. Если один из родителей болен диабетом 1 типа, то вероятность развития заболевания увеличивается на 3–5 %; если данное заболевание у обоих родителей, риск развития болезни высок, но не на 100%. При сахарном диабете 2 типа риск заболеть для родственников увеличивается в несколько раз, а при сочетании с ожирением становится почти абсолютным. К сожалению, доказанных средств для предотвращения сахарного диабета 1 типа на сегодняшний день нет. Есть препарат, который может несколько отсрочить развитие заболевания, но полностью защитить от его развития нет.

Очень часто родители и, к сожалению, медицинские работники недооценивают первые проявления сахарного

диабета. А это: **жажда, учащенные мочеиспускания, снижение массы тела.**

Они считают, что с наступлением теплого времени года (весна, лето) погода хорошая, даже жаркая, поэтому ребенок много употребляет жидкости. Родители считают, что дети много времени проводят на улице, много двигаются и это тоже хорошо — уходит лишний вес. Проводя много времени на свежем воздухе, ребенок хорошо и много ест, но при этом не набирает вес, даже худеет. Но присмотритесь, не стал ли ребенок вялым, сонливым при этом? И это тоже сами себе родители объясняют — хорошая физическая нагрузка, после которой дети устают.

Дорогие родители, коллеги, если ваш ребенок, пациент много пьет, часто мочится, хорошо, даже много кушает, но при этом теряет вес, обратите внимание, сделайте анализ крови на сахар. Не откладывайте на завтра или на понедельник. Часто дети поступают в лечебное учреждение в крайне тяжелом состоянии. Конечно, усилиями врачей-реаниматологов, эндокринологов состояние ребенка восстанавливается, но родители и дети переносят колоссальный эмоциональный стресс, не могут длительное время «собраться с мыслями» и правильно воспринимать лечение выявленного заболевания.

Часто бывает состояние «не-принятия» болезни. Первоначальный стресс пройдет, соблюдая рекомендации врачей – эндокринологов, ваш ребенок будет компенсирован, а это значит проживет долгую и счастливую жизнь. Дети с заболеванием сахарный диабет и получающие инсулинотерапию отличаются от остальных детей только дополнительной ручкой в портфеле – это ручка с инсулином.

Такие дети активно занимаются спортом – это хоккей, художественная гимнастика, акробатика, керлинг, волей-

бол, баскетбол, плавание, силовая борьба. Многие из них уже добились значительных успехов.

Для активной и плодотворной жизни стоит придерживаться простого правила: всегда завтракайте!

Завтрак – самый главный прием пищи за день. От его качества зависит и ваше настроение, и ваша мыслительная деятельность, и ваш уровень сахара в крови.

В заключение хочется обратиться к родителям: не избе-

гайте профилактических осмотров.

Осматривая вашего ребенка, эндокринолог оценивает:

- физическое развитие (вес, рост) и его соответствие паспортному возрасту
- половое развитие
- нервно-психическое развитие
- проводится пальпация щитовидной железы

Сразу даются рекомендации по лечению или дальнейшему обследованию.

Будьте здоровы!

Чем опасен дефицит йода

Вы замечали за собой, что сосредоточиться на чем-то тяжело, а усталость – ваш постоянный спутник? Возможно дело в дефиците йода?

В России нехватка йода диагностируется почти у трети населения, но многие даже не догадываются об этом, поскольку на начальных этапах изменения самочувствия незначительные.

Признаки дефицита йода:

- Сухость кожи, снижение эластичности и тургора
- Увеличение массы тела
- Склонность к запорам
- Снижение памяти, концентрации, ухудшение зрения
- Снижение настроения, апатия, вялость, депрессия

- Отечность рук, ног, чаще под глазами, потливость

При выраженном дефиците йода страдает сердечно-сосудистая система, возникают аритмии. У женщин может появиться нарушение менструального цикла.

Йод необходим для нормальной работы щитовидной железы, гормоны которой оказывают непосредственное влияние на работу всех систем организма.

Суточная потребность йода в среднем составляет 0,15 – 0,2 мг.

Повышенная потребность в йоде наблюдается у детей, беременных женщин и кор-

морящих матерей.

Основными источниками йода для человека являются: йодированная соль, йодированная вода, а также продукты питания богатые йодом: морепродукты (морская рыба, морская капуста и др.), овощи, орехи, яйца.

Основным методом профилактики йододефицитных заболеваний является использование йодированной соли.

Употребляя всего 5 граммов йодированной соли в сутки, даже с учетом потерь при хранении и кулинарной обработке, человек получает суточную норму йода.



Изображение от Freepik

25 мая – Всемирный день щитовидной железы. Специалисты «Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека» рассказали, что надо есть, чтобы поддерживать ее здоровье.

Щитовидную железу называют «маленьким дирижером большого организма». Она находится на передней нижней части шеи и похожа на бабочку не только по форме, но и по весу – обычно он не превышает 20 г. Такой хрупкий и нежный орган выполняет важную функцию – вырабатывает гормоны тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), регулирующие половую и психическую деятельность, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы и ЖКТ. При заболеваниях железы могут возникать самые разные сбои в организме: от раздражительности и потливости до изменения ритма сердца и проблем с весом.

Для полноценного функционирования щитовидной желе-

Топ-5 продуктов для здоровья щитовидной железы

зы необходимы йод, селен и аминокислота тирозин – без этих веществ не может происходить важный синтез гормонов, вырабатываемых в железе. Поэтому в рационе обязательно должны быть продукты, их содержащие.

Морская рыба

Не всякая рыба будет полезна в данном случае – нужна именно морская: треска, лосось, сельдь, скумбрия, камбала и т. д. Для получения достаточного количества полезных веществ надо съесть около 200–300 г такой рыбы ежедневно. Помимо аминокислоты тирозин, йода и селена, морская рыба содержит большое количество других важных веществ: фосфор, кальций и витамин D. Не говоря уже о высокой концентрации омега-3 жирных кислот, имеющих большое значение для здоровья любого человека. В принципе все морские обитатели содержат много йода и селена, поэтому любые морепродукты (креветки, мидии, осьминоги) тоже можно включать в рацион для поддержки щитовидной железы.

Чеснок

У этого растения со специ-

фическим вкусом и ароматом и состав особенный: йод, селен и тирозин – все, что нужно для полноценного функционирования щитовидной железы. А еще витамины группы В, фосфор и другие ценные микроэлементы. Кстати, лук тоже полезен для щитовидки – его, как и чеснок, лучше употреблять в сыром виде.

Орехи

Горсть орехов в день способна на многое! Еще древнегреческий целитель Гиппократ советовал есть орехи для избавления от многих болезней. Поддержать здоровье щитовидной железы и нормализовать ее работу помогут, например, фундук, миндаль, кедровые и грецкие орехи. Последние, кстати, даже внешне похожи на железу-бабочку. В орехах есть и йод, и селен, и тирозин, и жирорастворимые витамины А, Е, К, и другие по-



Изображение от Freepik

лезные вещества. Орехи можно есть сырыми или делать из них отвары и настойки – в народной медицине их рекомендуют принимать при узлах на щитовидке. Но в этом случае, конечно, не стоит заниматься самолечением, а нужно действовать в соответствии с рекомендациями врача.

Водоросли

Еще один продукт со дна морского богатый йодом и селеном – водоросли. И если раньше кроме консервированной морской капусты в магазинах других водорослей не бы-



Изображение от Freepik

ло, то сейчас можно найти что угодно. Хрустящие листики нори для роллов (можно добавлять и в салаты), сушеные водоросли комбу для ароматного бульона, полезен салат чука и даже спирулина в порошке или таблетках.

Хурма

На Кавказе еще с давних времен с помощью хурмы лечили заболевания щитовидки, например, появление зоба при гипертиреозе. Правда, йода в ней не так много, как, например, в водорослях, но комплекс полезных веществ позволяет включить ее в наш список. В каждом сочном плоде есть железо (больше, чем в яблоках), магний, калий, витамины А, С и Р. Также ярко-оранжевый цвет хурмы говорит о высоком содержании бета-каротина и биофлавоноидов, поддерживающих здоровье.

Влияние алкоголя на эндокринную систему

Эндокринная система выполняет функцию регуляции деятельности внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь либо проникающих через межклеточное пространство в соседние клетки. С ее помощью осуществляется контроль роста, размножения и развития клеток, регуляции мета-

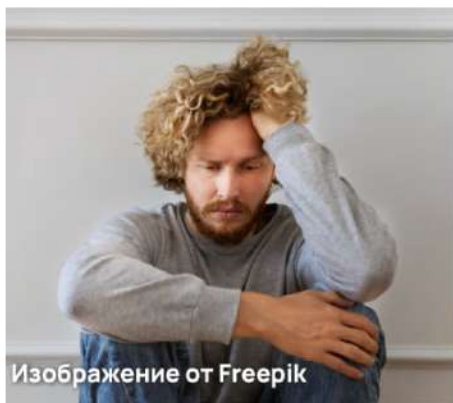
болизма, а также электролитный баланс. Многочисленные исследования показали, что алкогольные напитки служат причиной более двухсот заболеваний, среди которых – заболевания эндокринной системы. Алкоголь оказывает как прямое, так и косвенное воздействие на указанные функции эндокринной системы и провоцирует формирование в ней различных патологических изменений.

Этанол вызывает нарушения функций половых желез. При длительном употреблении спиртного у мужчин снижается уровень тестостерона в крови, повышается уровень

эстрогена – возникающий гормональный дисбаланс провоцирует нарушения половой функции.

У женщин алкогольные напитки могут способствовать раннему наступлению климакса, негативно влиять на репродуктивную функцию.

Спиртные напитки отрицательно действуют на щитовидную железу, нарушая синтез тиреоидных гормонов. Следствием этого обычно являются отклонения в работе вегетативной нервной системы, что провоцирует изменение веса, нарушение углеводного обмена, сухость во рту, тахикардию, сильное по-



Изображение от Freepik

тоотделение, расстройства кишечника, тремор конечностей.

Спиртное провоцирует развитие нарушений углеводного обмена из-за увеличен-

ного выброса инсулина в кровь. Сахарный диабет – заболевание, которое возникает из-за нарушения секреции инсулина.

Люди, уже имеющие эндок-

ринные заболевания, должны особенно внимательно относиться к употреблению алкоголя, чтобы не усугубить развитие заболеваний.

Как защитить щитовидку?

Щитовидная железа – один из самых важных органов эндокринной системы. Гормоны щитовидной железы стимулируют обмен веществ, поддерживают работу головного мозга и мышц, опорно-двигательного аппарата, репродуктивной и иммунной систем, влияют на настроение и внешний вид. Поэтому заболевания щитовидной железы ведут к сбою работы всего организма.

В Российской Федерации заболевания щитовидной железы встречаются у 40% населения. Заболевания напря-

мую связаны с недостаточным получением йода с пищей.

Для профилактики заболеваний щитовидной железы:



- При приготовлении пищи используйте йодированную соль. Включите в рацион продукты богатые йодом: морская капуста, креветки, кальмары, печень трески, морская рыба, яйца, молоко и молочные продукты (йогурт, сыры), свежие овощи и фрукты (яблоки, лук, картофель).

- Пейте чистую воду, зелёный чай, свежие соки, лучше



отказаться от кофе.

- Откажитесь от курения и алкоголя.

- Укрепляйте иммунитет закаливанием, прогулками на свежем воздухе.

- Физическая культура и спорт – важная составляющая профилактики заболеваний щитовидной железы, особенно для людей пожилого возраста.

Ваше здоровье зависит от вас! Берегите себя!

