



Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ



18 – 24 мая



Что такое эндокринная система?

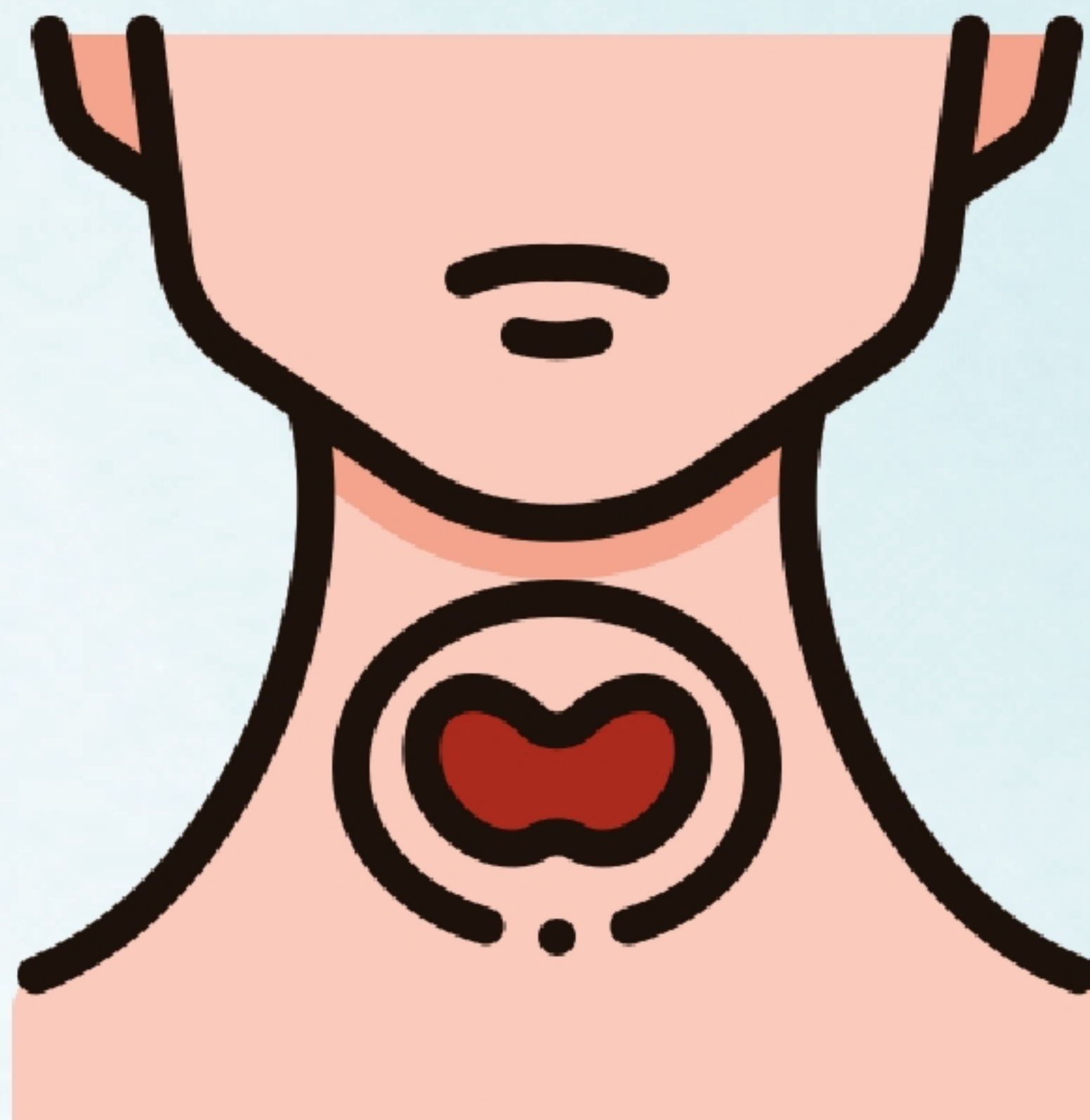
Эндокринная система – система регуляции внутренних органов посредством гормонов, выделяемых эндокринными клетками непосредственно в кровь

Гормоны вырабатываются специальными гормонами. Вот некоторые из них:

- ♡ Вилочковая железа
- ♡ Щитовидная железа
- ♡ Надпочечники
- ♡ Поджелудочная железа

Щитовидная железа – за что она отвечает?

Вырабатывает гормоны: **тироксин (Т4)**
и **трийодтиронин (Т3)**, которые регулируют
скорость различных процессов обмена
веществ и влияют на все стороны жизни
человека, в том числе на его настроение
и внешний вид



Как заподозрить проблемы с щитовидной железой?

Тревожно-депрессивные расстройства

Ухудшение памяти, рассеянность

Усталость и слабость, бессоница

Сухость кожи, выпадение волос

Зябкость рук и ног

Понижение или повышение массы тела без причины

Нарушение менструального цикла, бесплодие

Потливость

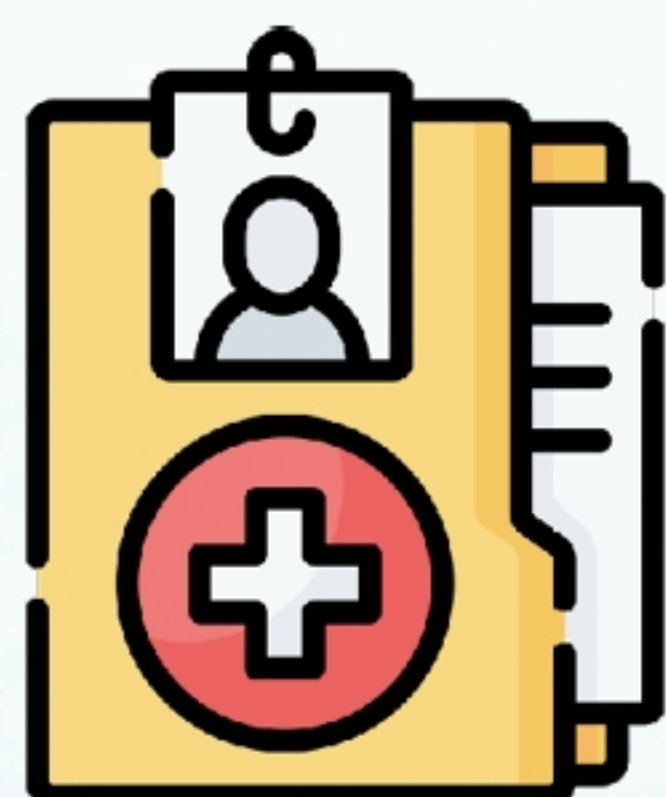
Как предупредить болезни щитовидной железы?

Откажитесь
от курения
и алкоголя



Питайтесь
сбалансированно
и правильно

Вовремя лечите
инфекции



Обеспечьте
поступление йода:
150-200 мкг в день

Регулярно
проходите мед
осмотры



Больше
двигайтесь

25 мая

Всемирный день щитовидной железы

Профилактика сегодня –
здоровье на долгие годы!

