

Вам необходимо:

1. Наблюдаться у врача-эндокринолога 1-2 раза в год.
2. При первичном обнаружении узла в щитовидной железе пройти повторный контроль УЗИ через 4-6 месяцев (или в другой срок, назначенный врачом).
3. Ежегодно проходить ультразвуковое исследование (УЗИ) узла или узлов.
4. При необходимости проверять функцию щитовидной железы – исследование гормона ТТГ.
5. Употреблять в пищу йодированную соль (предпочтительнее Мозырского солеварочного комбината).
6. Весной и осенью принимать курсами витамины с микроэлементами.
7. Рационально питаться (5-разовое питание, ограничение сахара, употребление не менее 150 граммов мяса или рыбы в сутки, 300-400 граммов овощей и фруктов).
8. При росте узла или узлов для определения характера процесса (добро- или злокачественный) необходимо пройти дополнительное обследование – пункцию щитовидной железы.



Брестский областной
эндокринологический диспансер
желает Вам
дисциплинированности в выполнении
рекомендаций, терпения и долгих лет
здоровой жизни.



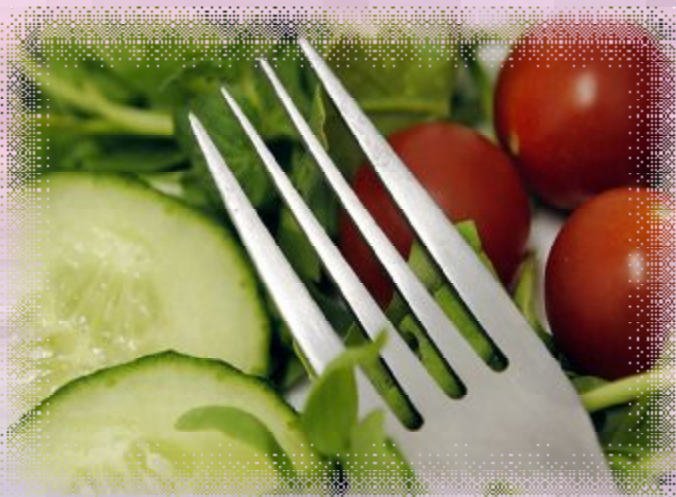
Контактный тел. для справок:
8 (0162) 40-56-01

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
ГУ «Брестский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
УЗ «Брестский областной эндокринологический
диспансер»

ГУ "БОЦГЭиОЗ", лиц. № 02330/0003950 от 15.07.2011. Зак. 1/68, тир. 2000 экз., 2012г.



Если у вас УЗЛОВОЙ ЗОБ



УЗЛОВОЙ ЗОБ – заболевание, возникающее чаще всего у людей, проживающих на территориях, где имеется

недостаток йода в воде и продуктах питания.

Кроме того, в развитии зоба играют роль несбалансированное питание (недостаток

животного белка, витаминов) и дефицит других микроэлементов (цинк, селен, марганец, молибден).

ЙОД НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ для строительства гормонов щитовидной железы. Эти гормоны – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3) - играют большую роль в обмене веществ в организме. Они обеспечивают нормальное интеллектуальное, физическое и половое развитие у детей, влияют на иммунитет и работоспособность человека.

ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПОСТУПЛЕНИИ ЙОДА С ПИЩЕЙ отмечается уменьшение образования гормонов щитовидной железы. Организм старается восполнить недостаток гормонов, увеличивая размеры щитовидной железы – у человека растет зоб. При этом у некоторых людей отмечается неравномерное увеличение разных участков щитовидной железы, что ведет к образованию узла или многих узлов. Размеры узлов могут быть различные – от 3 до 10 мм (выявляются только аппаратом УЗИ) или большими –

6 см и более. Большие узлы могут быть обнаружены самими больными или врачом при ощупывании шеи.



УЗЛЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ – это опухоли, доброкачественные или злокачественные.

Чаще всего узлы в щитовидной железе не вызывают никаких жалоб или неприятных ощущений. И только при больших размерах могут появиться признаки сдавления пищевода, трахеи или нерва – появляются затруднение дыхания, глотания, осиплость голоса.



ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕНЫ УЗЛЫ В ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ,



РЕКОМЕНДУЕМ соблюдать следующие правила!

Вам запрещается:

1. Пользоваться тепло- или электропроцедурами на область щитовидной железы.
2. Загорать, пользоваться сауной и баней при температуре выше 80°C.
3. Употреблять водочно-спиртовые настойки перегородок грецкого ореха.
4. Курить.

