**Как узнать, грозит ли вам гипотиреоз?**

Не все знают, что работа сердца и нервной системы, интеллект, рост и психическое здоровье, а также способность забеременеть, выносить ребенка и кормить грудью во многом зависят от состояния щитовидной железы.

Гормоны щитовидной железы регулируют обмен веществ в организме, а значит, и контролируют вес, помогают быть энергичными, иметь хорошую кожу и волосы.

Выделяют несколько групп причин, которые могут привести к снижению функции щитовидной железы — гипотиреозу. Это поражение самой щитовидной железы, нарушение согласованной деятельности регуляторных центров, прием некоторых лекарственных препаратов. До 50% больных, перенесших операцию на щитовидной железе, страдают гипотиреозом.

У большого числа людей гипотиреоз развивается вследствие недостаточного поступления йода с пищей и водой. Особенно это касается жителей географических зон, почва и вода которых бедны этим микроэлементом. В этом случае наблюдается компенсаторное увеличение размеров щитовидной железы, которое называется эндемическим зобом.

Йод — жизненно важный микроэлемент. Он необходим для синтеза гормонов щитовидной железы: Т3 (трийодтиронин) и Т4 (тироксин). Для нормального синтеза этих гормонов необходимо ежедневное поступление с пищей 200–300 мкг йода.

При дефиците йода в организме человека щитовидная железа синтезировать гормоны в достаточном количестве не может, нарушаются все обменные процессы. Особенно опасна нехватка йода для детей, подростков, беременных и кормящих женщин.

Однако нужно учитывать, что йод в больших дозах подавляет функцию щитовидной железы и вызывает временный гипотиреоз. Поэтому важна «золотая» середина.

Как проявляется гипотиреоз?

Гипотиреоз развивается медленно, длительно, может быть очень скрытым, нечетким.

Как определить, что вам стоит обратиться к эндокринологу и пройти обследование?

активность: если у вас снижена работоспособность, постоянно хочется спать, вы быстро устаете от небольшого объема работы;

кожа: если кожа стала сухой, ногти — ломкими, волосы просто пучками остаются на расческе, а в наружной части бровей выпали полностью. Вы часто замерзаете в теплом помещении, практически никогда не потеете, кожа на локтях, коленях и стопах грубая, шелушится. Если вы уже устали который раз втирать в кожу питательный крем, а успехи педикюра держатся совсем недолго;

лицо: если вокруг глаз постоянная отечность, бледно-желтушный цвет кожи, на щеках — румянец;

вес увеличивается, а вы не переедаете. Аппетит снижен;

речь стала медленной, нечеткой, голос — охриплым;

если у вас снижена частота сердечных сокращений (норма 60–80 ударов в минуту), беспокоят частое вздутие живота и запоры, вы отмечаете снижение памяти и плохое настроение, вялость, депрессию, у вас анемия (даже, если вы принимаете препараты железа), есть уплотнение и болезненность в мышцах;

в тяжелых запущенных случаях гипотиреоза может быть скопление жидкости в легких, брюшной полости, очень выраженное шелушение кожи — она сыпется как перхоть.

Гипотиреоз у женщин

часто приводит к бесплодию, а если беременность наступила, то в половине случаев она прерывается. Гормоны щитовидной железы матери через плаценту поступают в кровь плода и защищают его от гипотиреоза вплоть до родов;

если же у будущей мамы гипотиреоз — прием лекарственных препаратов (гормонов щитовидной железы) во время беременности обязателен! Это позволяет не только выносить долгожданного малыша, но и предотвратить возможную задержку психического развития.

В районах с недостатком йода в воде и пище, дефицит йода у матери — самая частая причина гипотиреоза у новорожденных. Если же после рождения ребенок не получает йод в достаточном количестве с молоком матери или пищей, гипотиреоз сохраняется и может привести к кретинизму — необратимым нарушениям психического и физического развития, слабоумию.

Необходимо знать: всех детей в роддоме обследуют на врожденный гипотиреоз. Однако легкие формы гипотиреоза могут быть пропущены.

Как заподозрить гипотиреоз у новорожденного?

Такие детишки кажутся спокойными, редко плачут, плач может быть хриплым, они очень много спят, а когда просыпаются, играют неохотно, трудно и долго обучаются новому. Бывают неврологические симптомы, что заставляет обращаться к невропатологу, кожа обычно сухая, ребенок практически не потеет.

Мамы стараются одеть малыша потеплее, потому что ручки, ножки постоянно холодные. На бледной коже просвечиваются сосудики, напоминая пятнышки — мраморная кожа. А если еще ребенок плохо ест, недостаточно набирает вес, рост, обязательно обратитесь к эндокринологу!

Лучше опровергнуть опасения, чем пропустить начальные проявления заболевания.

Конечно, многие проявления гипотиреоза могут встречаться и при других заболеваниях, например гиповитаминозах. Но, если вы у себя обнаружили ряд симптомов — обязательно обратитесь к эндокринологу!

Подтвердить или опровергнуть диагноз поможет исследование гормонов крови. Для начала будет достаточно определить уровень ТТГ и свободного Т4.

Что это за гормоны?

Как только в организме снижается уровень гормонов щитовидной железы (Т3 и Т4), в гипофизе вырабатывается тиреотропный гормон (ТТГ). Тиреотропный гормон (означает направленное действие на щитовидную железу) — сигнал щитовидной железе для увеличения синтеза ее гормонов.

Если щитовидная железа по каким-либо причинам (дефицит йода, поражение щитовидной железы) не может синтезировать гормоны в достаточном количестве, то в крови значительно увеличивается ТТГ, а Т3 и Т4 снижается. Это и свидетельствует о гипотиреозе. Хорошо еще и провести ультразвуковое исследование щитовидной железы.

Трудно ли лечить гипотиреоз?

Лечение заключается в назначении лекарственных препаратов, содержащих гормоны щитовидной железы. При своевременной диагностике и правильном лечении достаточно быстро исчезают неприятные проявления этого заболевания, появляется хорошее настроение и желание работать. В большинстве случаев принимать препараты надо постоянно в течение всей жизни.

Если говорить о новорожденных, то если лечение начато вовремя (до 4–6 месяцев) и правильно проводится до трехлетнего возраста, то интеллект детишек не нарушается, а рост и развитие скелета происходит согласно возрастным нормам.