**Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы**

С 22 по 28 мая проводится Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы. Эндокринная система - это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Эти гормоны контролируют многие жизненно важные функции организма, такие как рост, метаболизм и размножение. С каждым годом заболевания эндокринной системы становятся все более распространенными. Количество людей, стоящих на приеме у врачей-эндокринологов, неуклонно растет.

Эндокринные нарушения возникают при дисбалансе гормонов в организме. Это может быть связано с нарушением функции одной или нескольких эндокринных желез или с проблемами с самими гормонами. К распространенным эндокринным заболеваниям относятся диабет, гипотиреоз и надпочечниковая недостаточность. Лечение эндокринных заболеваний часто включает в себя прием лекарств, изменение образа жизни или хирургическое вмешательство.

Есть ряд рекомендаций, к которым стоит прислушаться:

Употреблять продукты, содержащие йод, поскольку этот микроэлемент необходим для правильной работы щитовидной железы;

Избегать переутомления и стрессовых ситуаций. Наша щитовидная железа довольно остро реагирует на любые стрессовые ситуации, при частом переутомлении и постоянном стрессе могут произойти нарушения работы щитовидной железы, измениться уровень гормонов в крови;

Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов способствует повышенной выработке инсулина, что приводит к резкому снижению количества глюкозы крови;

Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что негативно отражается на здоровье;

Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.

И еще один ценный совет – следите за своим здоровьем, внимательно прислушивайтесь к организму и обращайте внимание на любые изменения, которые могут быть значимыми симптомами. Своевременно обращайтесь к специалистам, которые проведут всестороннюю диагностику, используя весь арсенал современных диагностических методик, и назначат эффективное лечение, учитывая индивидуальные особенности каждого пациента.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК