***Неделю с 19 по 25 мая 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделей профилактики заболеваний эндокринной системы.***

***Эндокринная система*** — это система желез, которые вырабатывают и выделяют в кровь гормоны. Сбой в работе эндокринной системы ведет к очень серьезным проблемам. Поэтому невозможно переоценить главную роль эндокринной системы в развитии и функционировании всего организма человека.

В последние годы частота эндокринных заболеваний растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, и сахарного диабета, и других серьезных нарушений.

**Основными причинами развития эндокринных заболеваний являются:**

* Дефицит гормона в результате инфекционного поражения желез, нарушения кровоснабжения органа, воспаления железы, недостатка необходимых веществ в ежедневном рационе и др.
* Переизбыток гормонов из-за избыточной стимуляции железы патологической природы, продукции их тканями, которые не должны вырабатывать данные вещества.
* Продуцирование аномальных гормонов, что может быть вызвано мутацией одиночного гена.

**К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся:**

* опухоли тканей железы, кисты;
* инфекционные заболевания;
* наследственный фактор;
* хронические заболевания других органов и систем;
* сердечно-сосудистая недостаточность;
* хирургические вмешательства;
* прием ряда препаратов.

**Вследствие заболеваний эндокринной системы могут пострадать практически все органы и поэтому симптомы этих патологий самые разнообразные:**

* ожирение или, наоборот, сильное похудение;
* аритмия сердца;
* лихорадка и ощущение сильного жара;
* повышенное артериальное давление и сильные головные боли на этом фоне;
* повышенная потливость;
* диарея (жидкий стул);
* возбудимость сверх нормы;
* сильная слабость и сонливость;
* ухудшение работы головного мозга, что выражается в ухудшении памяти и потере концентрации внимания;
* сильная постоянная жажда.

**При отсутствии соответствующего лечения возрастает риск развития осложнений:**

* атеросклероз;
* сердечно-сосудистые заболевания;
* ******артериальная гипертония;
* неврологические заболевания;
* дерматологические заболевания.

**Главным принципом профилактики эндокринных заболеваний является здоровый образ жизни:**

1. Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений.
2. Рекомендованное потребление йода в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.
3. Уменьшить количество сахара и простых углеводов в рационе.
4. Углеводы насыщают организм энергией, поэтому отказаться от них нельзя, но большое количество углеводов приводит к повышенной выработке инсулина.
5. Осознанный отказ от вредных, разрушающих организм, привычек, таких как курение и алкоголь, будет правильным.
6. Контролировать вес. Неправильное питание способствует нарушению обмена веществ, замедлению метаболизма, что в целом негативно отражается на здоровье.
7. Вести активный образ жизни. Этот совет – не простые слова. Даже обычные пешие прогулки благотворно влияют на наше здоровье, не говоря уже о регулярных занятиях.
8. При появлении первых же симптомов заболевания срочно обращаться к врачу-терапевту, который после обследования направит к врачу-эндокринологу. Соблюдать рекомендации врачей и вовремя проходить медицинские осмотры.

***Профилактика заболеваний эндокринной системы имеет наиважнейшее значение в подержании здоровья, работоспособности и социального статуса больного!***