

- регулярные прогулки на свежем воздухе вдали от трассы и автостоянок;
- своевременное лечение воспалительных процессов женской репродуктивной системы;
- умение справляться со стрессами, управлять негативными эмоциями.
- при изменении самочувствия, увеличении размеров, плотности щитовидной железы – незамедлительное обращение к врачу-эндокринологу в целях исключения или ранней диагностики заболевания. Своевременное выявление заболеваний щитовидной железы многократно снижает риск перехода в злокачественное образование и спасает жизнь при возможности начать лечение на ранней стадии рака.

**ПОМНИТЕ:
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО,
КАК ВЫ САМИ ОТНОСИТЕСЬ К НЕМУ!**



**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ** ☎ **8(423)226-38-11**
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 131

**ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР** ☎ **8(423)263-93-54**
📍 г. Владивосток,
ул. Спортивная, 10

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ
ПСИХОТЕРАПИИ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ** ☎ **8(423)240-15-62**
📍 г. Владивосток,
ул. Уборевича, 22

**АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ** ☎ **8(423)222-28-23**
📍 г. Владивосток,
ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ»

КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 **Владивосток, ул. Светланская 131**

✉ **cmpvkdc@mail.ru** ☎ **8(423)2-26-07-85**



КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ» Минеева Т.Н.
Согласовано: зав. ОМО ГБУЗ «ПКОД» Седых А.А.

**ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

🌐 www.vkdc.vladmedicina.ru
📌 **Клинико-диагностический центр г. Владивостока**



Рак щитовидной железы распространён среди населения не так часто, как другие формы злокачественных новообразований, но, тем не менее, число больных ежегодно увеличивается.

Последние годы рак щитовидной железы стал регистрироваться не только у людей зрелого возраста, но и у детей и подростков.

Факторы риска:

- хронические воспалительные процессы в щитовидной железе;
- диффузный узловой зоб, аденома (доброкачественная опухоль щитовидной железы);
- проживание на территориях с резко выраженным йодным дефицитом (эндемичные районы);
- неблагоприятная экологическая обстановка, в том числе повышенный радиоактивный фон;
- рентгеновское или ионизирующее облучение в области головы и шеи, особенно в детском и подростковом возрасте;
- наследственность;
- гормональные нарушения или длительный приём контрацептивных препаратов у женщин;

- избыточная масса тела и ожирение;
- состояние постоянного (хронического) стресса;
- несбалансированное питание – с дефицитом витаминов и микроэлементов;
- длительное лечение некоторыми лекарственными препаратами, оказывающими влияние на щитовидную железу;
- женский пол (у женщин рак щитовидной железы встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин).

Симптомы заболевания появляются в случае значительного увеличения опухоли в размерах, её прорастания в кровеносные сосуды, нервные окончания, трахею. К ним относятся: уплотнение и бугристость щитовидной железы, хриплый голос, боль в горле при разговоре, неприятные ощущения при глотании; одышка.

Профилактика рака щитовидной железы:

- регулярные (2 раза в год) профилактические осмотры взрослых, детей и подростков в случаях, когда в семье у родственников имеется это заболевание;
- диспансерное наблюдение и выполнение всех назначений лечащего врача при

наличии хронических заболеваний щитовидной железы;

- с осторожностью (только по согласованию с врачом) пользоваться гормональными контрацептивами;
- по необходимости принимать йодсодержащие препараты, но только по согласованию дозы с врачом;
- рациональное питание с включением в рацион не менее 400г ежедневно плодово-овощной продукции, обязательным употреблением морепродуктов (при отсутствии на них аллергии);
- контроль массы тела (удобная формула для определения нормального веса: рост в см минус 100; для женщин из полученного результата вычесть ещё 10%); многим для этого достаточно отрегулировать питание и увеличить двигательную активность. При наличии избыточной массы тела – обратиться к врачу терапевту, эндокринологу, диетологу;

