

**Памятка:**

## **Твоя щитовидка — драйвер энергии. Как её сберечь?**

Щитовидная железа весит всего около 20 граммов, но именно она определяет твой уровень энергии, чистоту кожи, настроение и даже то, как быстро ты реагируешь. Чтобы этот «аккумулятор» не давал сбоев, следуй простым правилам.

### **1. Добавь йод в рацион**

Наш регион чаще всего дефицитен по йоду, а это главный строительный материал для гормонов.

- Замени обычную соль на **йодированную**. Это самый простой способ профилактики. Добавляй её в уже готовые блюда, так как при варке йод испаряется.
- Ешь морскую рыбу, печень трески, морскую капусту и морепродукты хотя бы 2 раза в неделю.

### **2. Контролируй стресс**

Постоянный недосып и «дедлайны» заставляют эндокринную систему работать на износ. При хроническом стрессе щитовидная железа может «замереть» или, наоборот, начать работать слишком активно. Учись методам релаксации и соблюдай режим сна.

### **3. Осторожно с загаром**

Прямые солнечные лучи и чрезмерное увлечение солярием — агрессоры для нежной ткани железы. В летнее время старайся закрывать область шеи или использовать SPF-средства, избегай солнца в пиковые часы (с 11:00 до 16:00).

### **4. Откажись от вредных привычек**

Токсины, содержащиеся в табачном дыме и электронных сигаретах, блокируют нормальное усвоение йода. Это прямой путь к увеличению узлов в железе.

### **5. Не занимайся самолечением**

Никогда не принимай препараты йода или «витамины для гормонов» без назначения врача. Избыток йода бывает так же опасен, как и его дефицит.

### **Когда пора обратиться к эндокринологу? (Check-list):**

- Ты постоянно чувствуешь слабость и сонливость, даже если выспался.
- Вес резко меняется (растет или падает) без видимых причин.
- Кожа стала слишком сухой, а волосы — ломкими.
- Появилось чувство «кома в горле» или стало трудно глотать.
- Частая плаксивость, раздражительность или тревога.

**Золотое правило:** Раз в год делай УЗИ щитовидной железы и сдавай анализ крови на ТТГ (главный гормон-регулятор). Это займет 15 минут, но сохранит тебе здоровье на годы.