Дефицит йода является причиной около 90% всех заболеваний щитовидной железы.

Йод – важный микроэлемент, используемый организмом для синтеза гормонов щитовидной железы. Йод не синтезируется в нашем организме и должен поступать вместе с пищей и водой.

Признаками йодного дефицита могут служить увеличение размеров щитовидной железы, ухудшение памяти, слабость, хроническая усталость, сухость кожи, ломкость ногтей, увеличение массы тела.

Свердловскую область относят к территориям с дефицитом йода. Как же восполнить потребность организма в йоде и избежать проблем с щитовидной железой? Самый простой и недорогой способ – употреблять в пищу йодированную соль. К продуктам, богатым йодом, относятся рыба (например, треска, палтус и минтай), морские водоросли, креветки и другие морепродукты.

**Какие симптомы свидетельствуют о раке щитовидной железы?**

Рак щитовидной железы чаще встречается у женщин после 40-60 лет. Общие симптомы рака щитовидной железы:

* осиплость голоса,
* нарушение глотания,
* кашель,
* удушье,
* боли, слабость,
* снижение аппетита,
* рассеянность и расстройство памяти, бессонница, повышенная утомляемость.

**Симптомы рака щитовидной железы у женщин:**

* быстрая прибавка или снижение веса,
* неожиданное появление плохого настроения без видимых причин,
* ломкость и выпадение волос,
* повышенная сухость кожи.

**Симптомы рака щитовидной железы у мужчин:**

* повышение артериальное давление,
* раздражительность,
* тремор рук,
* эректильная дисфункция,
* одышка,
* более частое мочеиспускание.

В целях профилактики заболеваний медики рекомендуют регулярно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.