**Рекомендации для пациентов после операции**

**на щитовидной железе**

«Щитовидной» эту железу назвал Томас Уортон в 1656 году. В то время считалось, что она выполняет лишь косметическую функцию, придавая шее более изящную форму. Это одна из наиболее крупных эндокринных желез организма; ее масса составляет приблизительно 20 г. Железа имеет вид бабочки и состоит из 2 долей - «крыльев», соединенных перешейком. В настоящее время мы знаем, что эта важная эндокринная железа секретирует 2 гормона, оказывающих влияние на обмен веществ и имеющих особое значение для нормального роста и развития, в конечном итоге, определяет уровень физической, интеллектуальной активности организма, а значит, качество жизни.

Гормоны щитовидной железы представляют собой йодированные молекулы: это трийодтиронин (ТЗ) и тетрайодтиронин (Т4 или тироксин). Еще один гормон, тиреокальциотонин (кальциотонин, КТ) вырабатывается парафолликулярными клетками щитовидной железы и принимают участие в регуляции обмена кальция. Если у человека по каким-либо причинам уровень тиреоидных гормонов недостаточный, у него развивается состояние гипотиреоза. Если значения ТЗ и Т4 в крови повышены, возникает гипертиреоз. Как гипо-, так и гипертиреоз являются нарушением функциональной активности щитовидной железы и обязательно требует лечения.

Главное для щитовидной железы — выработка тироксина, который по химической структуре относительно прост и прекрасно усваивается организмом в виде таблетки *левотироксина.*

Работа щитовидной железы в свою очередь регулируется 2 отделами головного мозга — гипоталамусом и гипофизом. Гипофиз вырабатывает тиреотропный гормон (ТТГ), уровень которого зависит от концентрации в крови ТЗ и Т4. А секреция ТТГ контролируется гипоталамусом. Если у вас удалена часть железы или её нет (это бывает после операции — тотальной тиреоидэктомии), а значит, нет своих гормонов ТЗ и Т4 (или недостаточно), развивается состояние гипотиреоза. В этом случае назначается пожизненная терапия синтетическим препаратом левотироксином, доза которого рассчитывается в зависимости от диагноза, возраста веса, тела общего состояния здоровья, сопутствующих заболеваний, приёма других лекарств. Тироксин относится к категории препаратов, которые отпускаются по бесплатному рецепту врача.

Тироксин принимается ежедневно (без каких-либо перерывов) утром натощак за 30-40 минут до завтрака. Таблетка запивается водой и ее ни в коем случае нельзя глотать просто со слюной или запивать каким-либо другим напитком. Если помимо тироксина вы принимаете препараты кальц

В некоторых случаях, если при операции щитовидная железа удаляется полностью или почти полностью, могут повреждаться или удаляться паращитовидные железы, регулирующие обмен кальция и фосфора в организме. При дефиците паратгормона развивается состояние гипопаратиреоза, характеризующееся снижением кальция в крови ниже 2,0ммоль/л. Ранние признаки гипопаратиреоза: тянущие боли, спазмы в мышцах, похолодание, онемение пальцев рук, ног, ощущение «ползания мурашек», повышенная потливость, нарушение зрения, слуха, мигренеподобные головные боли.

Для профилактики гипопаратиреоза и лечения легких его форм вам следует употреблять в большом количестве богатые кальцием продукты. Максимальное содержание кальция содержится в вяленой и копченой рыбе, рыбных консервах с костями, твердых сырах, зелени и ароматических травах (петрушка, укроп, чабрец, душица, сельдерей, шалфей, розмарин, майоран). Также богаты кальцием йогурты, семена подсолнечника, миндаль, курага, шоколад, фасоль, соевые бобы, зеленая капуста и брокколи.

Если только при помощи диеты не удается повысить уровень кальция в крови, необходимо принимать препараты кальция внутрь, а при тяжелых формах гипопаратиреоза и в виде инъекций. В клинической практике используются комбинированные препараты, содержащие в одной таблетке кальций и витамин Д («кальций-Д3 никомед форте»). Нужно стремиться поддерживать уровень общего кальция в диапазоне 2-2,5 ммоль/л, а ионизированного (активного) кальция — 0,9-1,1 ммоль/л.

Рекомендации по питанию пациентов, перенесших операцию на щитовидной железе.

Характер питания является одним из внешних факторов, влияющих на здоровье человека. Рациональное, т.е. сбалансированное по всем пищевым компонентам питание, играет важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний. Для нашего здоровья и благополучия крайне важно привыкнуть к правильному режиму питания. Если еще в молодости у вас сформировалась привычка есть как попало, позже это может привести к проблемам со здоровьем. Пищевая пирамида помогает разнообразить продукты, чтобы получить все необходимые питательные вещества и не набрать при этом излишка калорий, холестерина, глюкозы. В пирамиде выделены 5 главных групп продуктов.

Хлеб, крупы и макаронные изделия - основа пирамиды. Большинство блюд на каждый день нужно готовить из этих продуктов. Фрукты и овощи - следующий уровень. Ешьте фрукты (2-4 раза в день) и овощи (3-5 БЛЮД В ДЕНЬ), В КОТОРЫХ ПОЛЕЗНЫ НЕ ТОЛЬКО ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, НО И РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА (КЛЕТЧАТКА).

Мясо и молочные продукты. На этом уровне пирамиды большинство
продуктов животного происхождения. «Мясная» группа включает в себя мясо, птицу, рыбу, бобы, яйца, орехи (богаты белками, витамином В, железом, цинком). Молочные продукты обеспечивают организм белками,
кальцием.

Жиры, растительные масла и сладости находятся на вершине пирамиды. Если желаете иметь нормальный вес, ешьте их умеренно.

Большинство пациентов, перенесших операцию на щитовидной железе, сохраняют активный образ жизни и после хирургического лечения. Подростков, молодых людей, как и их родителей, естественно, волнует будущее: вопросы создания и планирования семьи, здоровье их будущих детей, выбора профессии, возможности заниматься любимым делом. Все это возможно и для вас. Вы не должны чувствовать себя ущербными, обреченными и лишенными будущего - для этого нет причин. Даже самые серьезные заболевания щитовидной железы на сегодняшний день практически полностью излечимы.