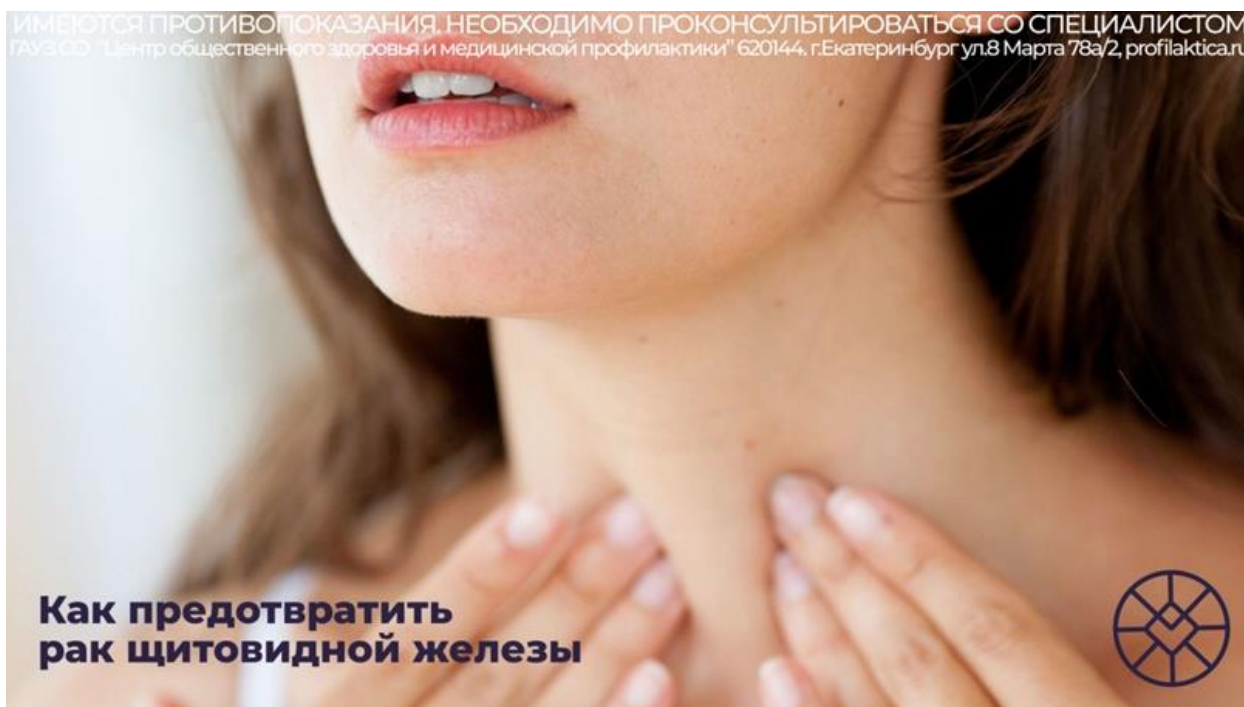


КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГАОУЗ СО "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" 620144, г.Екатеринбург ул.8 Марта 78а/2, profilaktica.ru



**Как предотвратить
рак щитовидной железы**



Злокачественные опухоли щитовидной железы, как и другие заболевания этого органа, связаны с дефицитом йода и гормональными сбоями. Поэтому важно восполнять дефицит йода и регулярно проверять свою щитовидную железу.

Включайте в меню продукты, богатые йодом: ламинарию, морскую рыбу и морепродукты. Старайтесь, чтобы на столе всегда была йодированная соль.

В домашних условиях легко провести тест на дефицит йода в организме. Для этого нанесите йод на кожу. Если полоска исчезнет менее, чем за сутки, то у вас скорее всего не хватает этого микроэлемента. Для более точной диагностики можно сдать анализ, определяющий уровень йода в организме.

Если у вас длительное время есть ощущение «комка в горле», вы прощупываете в области горла плотный шарик, затруднено дыхание и есть болевые ощущения в горле, то это повод срочно обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

Для профилактики не забывайте посещать эндокринолога и раз в год делать УЗИ щитовидной железы. При появлении уплотнений или неприятных ощущений в горле стоит обратиться в больницу.

Регулярно проходите онкоскрининги в рамках диспансеризации. Помните, что вовремя диагностированные заболевания — залог успешного лечения.

*Информация предоставлена
Министерством здравоохранения Свердловской области*