

## Особые группы



Дети и подростки: контроль роста и развития, рацион с достаточным белком и витаминами, активный образ жизни.

Беременные и планирующие беременность: консультация до зачатия, контроль йода и гормонов щитовидной железы.

Пожилые: регулярный мониторинг метаболических показателей и функции щитовидной железы.

## Короткий чеклист

1. Питайтесь разнообразно и регулярно
2. Двигайтесь минимум 30 минут в день
3. Спите 7–8 часов в сутки
4. Управляйте стрессом ежедневно
5. Проверяйте уровень глюкозы и ТТГ по показаниям
6. Обращайтесь к врачу пристораживающих симптомах



*Каждый правильный выбор сегодня — даже самый небольшой — складывается в силу и здоровье будущих лет; заботясь о теле, питании, сне и спокойствии ума, вы инвестируете в ясную голову, стабильный настрой и энергию для важных дел, так что начните с малого сейчас и продолжайте шаг за шагом — результат превзойдет ожидания.*

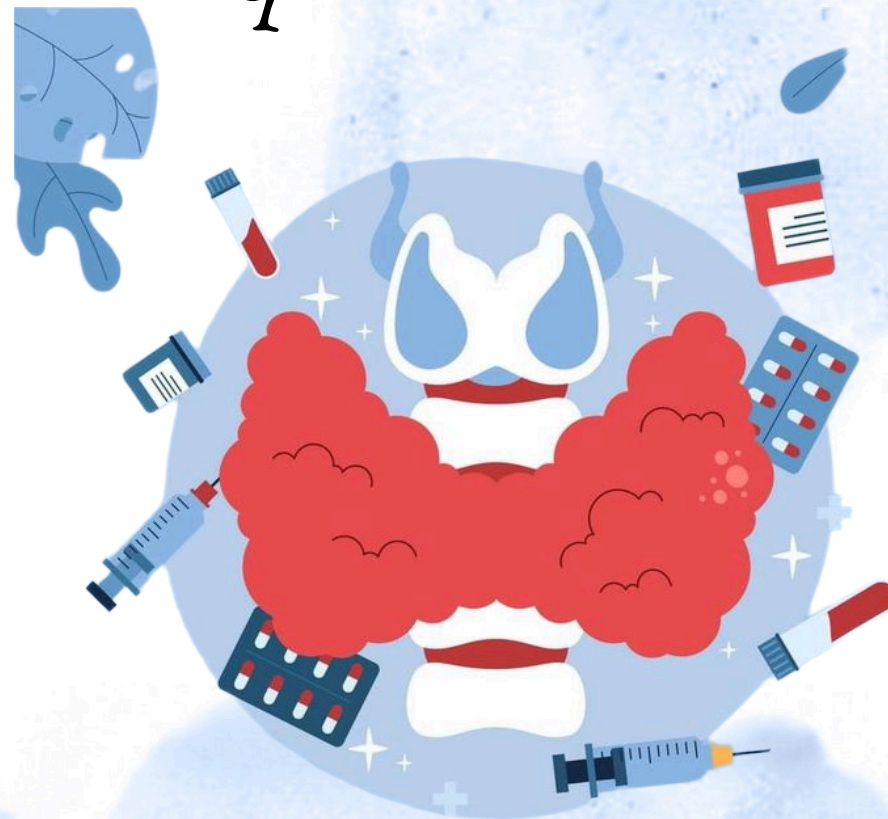
Тираж 200 экз.



Учреждение здравоохранения  
«Городская клиническая больница скорой  
медицинской помощи г. Гродно»



# Профилактика заболеваний эндокринной системы



Гродно, 2026

## Основные принципы:

Баланс питания, движения, сна и управления стрессом сохраняет гормональное здоровье.

Ранняя диагностика позволяет вовремя начать лечение и избежать осложнений.

Индивидуальный подход: регулярные проверки и рекомендации зависят от возраста, наследственности и сопутствующих заболеваний.



## Питание для гормонального здоровья

**Йод и селен:** добавьте морскую рыбу, морскую капусту, яйца, бразильские орехи; избегайте чрезмерного потребления йодсодержащих добавок без назначения врача.



**Белок и полноценные жиры:** постное мясо, рыба, бобовые, орехи, авокадо, растительные масла.



**Ограничьте** простые сахара, трансжиры, сильно обработанные продукты и частые перекусы.

**Регулярность приёма пищи:** 3 основных приёма и 1–2 лёгких перекуса, избегать долгого голодания и ночных переяданий.

**Гликемический контроль:** отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам и клетчатке для стабильного уровня глюкозы.



## Двигательная активность и вес

Минимум 150 минут умеренной аэробной активности в неделю или 75 минут интенсивной.

Силовые тренировки 2 раза в неделю для поддержания мышечной массы и метаболизма.

Ежедневная активность: ходьба, лестницы, домашние дела — важны для профилактики ожирения и инсулинорезистентности.



## Сон, режим и стресс

**Сон 7–8 часов,** стабильное время отхода ко сну и подъёма.

Избегайте ночного света и гаджетов за 1 час до сна.



**Управление стрессом:** дыхательные техники, физическая активность, хобби, при необходимости — психолог или медитация.

Ограничьте кофеин и частое употребление алкоголя.

## Медицинское наблюдение и самоконтроль

Обратиться к врачу при: усталости, резком наборе или потере веса, сухой коже, выпадении волос, сильных перепадах настроения, учащённом/замедленном сердцебиении, усиленной жажде, частом мочеиспускании.

Прием препаратов строго по назначению; не прекращать и не менять дозу без врача.

