

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 9 |
| Глава 1. ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА | 11 |
| Щитовидная железа и ее функции | 11 |
| Гормоны щитовидной железы | 15 |
| Глава 2. ЙОД — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ! | 19 |
| Профилактика йододефицитных заболеваний | 22 |
| Пуд соли съесть не обязательно! | 22 |
| Йод в таблетках: кому он необходим? | 23 |
| Профилактика дефицита йода у детей в возрасте от 1 года до 3 лет | 24 |
| Йод для матери и ребенка | 25 |
| Избыток йода. Опасно ли это? | 26 |
| Аллергия на йод | 27 |
| Глава 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ | 29 |
| Йододефицитные заболевания | 29 |



| | |
|--|----|
| Функциональная активность щитовидной железы и ее заболевания | 33 |
| Гипотиреоз | 34 |
| Тиреотоксикоз | 43 |
| Эутиреоз | 47 |
| Узловой и многоузловой зоб | 53 |
| Рак щитовидной железы | 56 |
| Воспалительные заболевания щитовидной железы | 58 |
| Щитовидная железа и наследственность | 59 |
| | |
| Глава 4. ВАШ ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ: НА ЧТО ЖАЛУЕМСЯ? | 61 |
| На приеме у эндокринолога | 64 |
| О чем говорят анализы и исследования | 65 |
| Анализ крови | 65 |
| УЗИ | 66 |
| Сцинтиграфия щитовидной железы | 68 |
| Исследование щитовидной железы с помощью ¹³¹ йодида натрия | 70 |
| Биопсия | 70 |
| | |
| Глава 5. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ | 73 |
| Основные рекомендации | 73 |
| Шейный остеохондроз и заболевания щитовидной железы | 74 |
| Тест на наличие шейного остеохондроза | 75 |



| | |
|--|-----|
| Курс упражнений для профилактики шейного остеохондроза | 75 |
| Курс экспресс-упражнений для укрепления мышц шеи | 87 |
| Йога при заболеваниях щитовидной железы | 90 |
| Обруч для талии, а не для шеи | 95 |
| Осторожно: ушибы | 96 |
| Массаж шеи: за и против | 96 |
| | |
| Глава 6. МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ | 98 |
| | |
| Глава 7. ЖИЗНЬ БЕЗ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ | 102 |
| Оперативное лечение при заболеваниях щитовидной железы | 103 |
| Гормонозаместительная терапия | 105 |
| Тиреотоксикоз | 107 |
| Осложнения при заболеваниях щитовидной железы | 108 |
| Сосудистые заболевания: гипертония, ишемическая болезнь сердца | 108 |
| Остеопороз: как не допустить его развитие | 109 |
| | |
| ГЛАВА 8. МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ | 111 |
| Тотальная тиреоидэктомия (удаление ткани щитовидной железы) | 111 |



| | |
|---|------------|
| Радиойодтерапия (лечение радиоактивным йодом) | 111 |
| Медикаментозное лечение заболеваний щитовидной железы | 114 |
| Глава 9. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБРАЗ ЖИЗНИ | 115 |
| Сбалансированное питание | 115 |
| Рецепты йодосодержащих блюд | 120 |
| Салаты и закуски | 120 |
| Первые блюда | 157 |
| Вторые блюда | 163 |
| Десерты | 194 |
| Вредные привычки | 197 |
| Путешествия | 199 |
| ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ | 201 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 213 |
| УКАЗАТЕЛЬ | 214 |