

# 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 <sup>131</sup> 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
<b>Глава 9. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБРАЗ ЖИЗНИ .....</b>	<b>115</b>
Сбалансированное питание .....	115
Рецепты йодосодержащих блюд .....	120
Салаты и закуски .....	120
Первые блюда .....	157
Вторые блюда .....	163
Десерты .....	194
Вредные привычки .....	197
Путешествия .....	199
<b>ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ .....</b>	<b>201</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>213</b>
<b>УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>214</b>