**ГИПОТЕРИОЗ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Сысоева Софья Игоревна***

Студентка 2 курса У-21-1

ФГБОУ ВО "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", г. Липецк

**HYPOTHYROIDISM IN PHYSICAL CULTURE**

***Sysoeva Sofya Igorevna***

U-21-1 second-year student

**The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA),** Russia, Lipetsk

**Аннотация.** В статье рассматривается гипотериоз и физические нагрузки при нем, их эффективность и польза.

**Ключевые слова:** Гипотериоз; отеки; здоровье; спорт.

**Annotation. The article discusses hypothyroidism and physical activity with it, their effectiveness and benefits.**

**Key words: Hypothyroidism; edema; health; sport.**

В человеческом организме существует щитовидная железа, о которой большинство людей прекрасно знают из тех же учебников биологии. Щитовидная железа выполняет значительную роль в человеческом организме. Она секретирует гормоны Т4 (тироксин) и Т3 (трийодтиронин), а также нейодированный гормон кальцитонин. Эти гормоны отвечают почти за все обменные процессы в организме: водно-электролитный, белковый, жировой, углеводный и энергетический. Также функционирование щитовидной железы очень сильно влияет на нервную систему человека.

Что такое гипотиреоз?

Гипотиреоз в переводе обозначает недостаточность. В итоге мы можем сделать вывод, что гипотиреоз — это заболевание, при котором щитовидная железа вырабатывает недостаточное количество гормонов. Поскольку гормоны щитовидной железы необходимы для всего организма, гипотиреоз может сбить диагностику этого заболевания симптомами, которые очень похожи на другие диагнозы. Его очень трудно вычислить по одним только симптомам, поэтому нужно обязательно сдать гормоны на ТТГ, Т4, Т3. Гипотиреоз развивается в результате разрушения клеток щитовидной железы, которые синтезируют тироксин, при этом для развития гипотиреоза должно быть разрушено большинство этих клеток.

При гипотиреозе происходит нарушение всех обменных процессов в организме. Нарушается сердечная деятельность, работа нервной системы, желудка, кишечника, почек, печени и половой системы. Гипотиреоз может проявиться нарушением работы любого органа и системы.

Чаще всего при гипотериозе у людей сильная слабость, утомляемость, прибавка веса без объективных причин, снижение аппетита, отёчность и задержка жидкости. Человеку постоянно холодно, у него появляется охриплость голоса, мышечные судороги, сухость кожи, повышенная ломкость волос, анемия. Также после любого времени сна человек ощущает постоянную сонливость, снижение памяти и скорости мыслительных процессов, он не может сконцентрироваться ни на чем, соответственно очень понижается концентрация внимания, развивается депрессивное состояние. Особенно явно он проявляется у женского пола и выражается сбитым менструальным циклом, бесплодием, выкидышами.

Как такового лечения гипотериоза не существует. Людям с этим заболеванием полагается заместительная терапия, чаще всего на протяжении всей жизни.

Однако, спорт при гипотериозе очень важен и поможет сбросить вес при условии приема заместительной терапии.

Как же вернуть вес в норму при таком заболевании?

Эффект достигается при заместительной терапии, специальной диете и физических нагрузках. При проблемах щитовидной железы необходимо ускорить обменные процессы организма, для этого нам и нужны физические нагрузки.

Основные виды спорта: аэробика, йога, плавание или пилатес. При данном заболевании выносливость очень понижена, необходимы спокойные виды спорта, однако, можно ходить в спортзал и под контролем тренера заниматься на велотренажерах и беговых дорожках.

Нам также нужно ускорить свой метаболизм, путем упражнений, направленных на повышение выносливости, постепенно повышать нагрузку. Но обязательно нужно мониторить в процессе активности пульс и делать перерывы, в противном случае, если не выполнять эти рекомендации, то можно упасть в обморок от излишней интенсивности нагрузок. Важно добавлять нагрузку постепенно, и не перебарщивать.

Силовые же тренировки высокой интенсивности, при гипотериозе противопоказаны.

**Список использованных источников:**

1. [То, что вы хотели бы знать о гипотиреозе – недостатке гормонов щитовидной железы](https://actendocrinology.ru/archives/1150) – Рецензируемый интернет-журнал «Актуальная эндокринология»
2. [Спорт при заболеваниях щитовидной железы](https://radioiodterapia.ru/your_thyroid_gland/sport_pri_zabolevaniyah_shchitovidnoj_zhelezy.html) – сайт Радиойодтерапия