

### СЕКЦИЯ 3. РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

ДЕМИДЮК С. В., машиностроительный факультет, гр. АТП-13,  
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Марчук С.В., преподаватель  
УО «БрГТУ»

#### РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

*Введение.* Щитовидная железа в виде бабочки располагается на передней поверхности шеи, и, несмотря на свой скромный объём - до 18 мл у женщин и до 25 мл у мужчин, задачи у нее крайне важные. Биологически активные вещества – тиреоидные гормоны, которые она вырабатывает непосредственно в кровь, стимулируют обмен веществ во всех клетках, поддерживают работу сердца, головного мозга, мышц, опорно-двигательного аппарата и репродуктивной системы. Соответственно, заболевание этого органа влечет за собой сбои в жизнедеятельности всего организма.

*Цель работы* – изучить влияние различных методик, направленных на профилактику и лечение щитовидной железы.

*Методы исследования.* В работе применялись общепринятые методы:

- метод наблюдения;
- изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

*Обобщение результатов.* Для уточнения функции щитовидной железы необходимо провести определение уровня тиреоидных гормонов в сыворотке крови – это исследование необходимо как для подтверждения диагноза, так и для дальнейшего контроля лечения. В большинстве случаев гипотиреоз необратим – лечение необходимо получать постоянно. Дозу гормональных препаратов определяет врач-эндокринолог, и с течением времени она может меняться (в зависимости от времени года, возраста пациента, сопутствующих заболеваний).

*Выводы.* Чаще всего итогом аутоиммунного тиреоидита является нарушение функций щитовидной железы, которое носит название гипотиреоз. Рекомендуется помимо врачебного вмешательства уделять больше внимания психическому здоровью занимающихся. Важная роль в укреплении здоровья придается использованию в тренировочном процессе специальных релаксационных физических упражнений.