

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

УДК 613.97:613.2/.3]:616.441-008.65-008.66

## **Проблемы питания и образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой**

**Пац Наталия Викторовна,**

кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей гигиены и экологии,  
Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Беларусь.  
E-mail: pats\_nataly.2003@mail.ru

**Коваленя Полина Андреевна,**

студентка лечебного факультета, Гродненский государственный медицинский  
университет, г. Гродно, Беларусь. E-mail: Polyakovalenia@gmail.com

**Реферат.** В данной работе изучены особенности питания пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в областном центре и столице Беларуси, их двигательная активность и соблюдение ими принципов здорового образа жизни. Обследованы 60 пациентов в возрасте от 25 до 53 лет, проживающих в городах Гродно и Минске, и находящихся на заместительной гормональной терапии после удаления щитовидной железы. Использован анкетный метод. В анкету включены вопросы о соблюдении респондентами рекомендаций по питанию и соблюдению ими правил здорового образа жизни. Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0». Выявлена низкая осведомленность пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, о необходимости соблюдения определенных правил питания, учитывающих особенности обмена веществ в организме при отсутствии

---

**Следует цитировать / Citation:**

*Пац Н. В., Коваленя П.А. Проблемы питания и образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №3(10). – С. 43-54. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

**Поступило в редакцию / Submitted 10.05.2018**

**Принято к публикации / Accepted 28.07.2018**

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

щитовидной железы. Исследования показали, что 55% этих пациентов нуждаются в коррекции питьевого режима. В рационе их питания снижено количество рыбы и морепродуктов. Игнорируют рекомендуемую технологию приготовления блюд преобладающее большинство обследованных пациентов: в рационе питания 80% опрошенных - отмечено преобладание жареной пищи. Только 35 % обследованных респондентов следят за весом и своим телосложением, применяя разные методики. 29 % из них занимаются физической культурой и спортом, но при этом не нормируют физические нагрузки. 30% респондентов имеют вредные привычки в виде курения. Алкоголь в обследуемой группе один раз в неделю употребляют 15% обследованных, несколько раз в месяц – 35%. Образ жизни, двигательный режим и пищевое поведение людей с удаленной щитовидной железой нуждается в коррекции. В программу диспансерного наблюдения за пациентами с удаленной щитовидной железой обосновано включение консультации диетолога и инструктора по лечебной физкультуре.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, питание, пациенты с удаленной щитовидной железой.

## **PROBLEMS OF NUTRITION AND LIFESTYLE OF PATIENTS WITH REMOVABLE THYROID IRON**

**Pats Natalia Viktorovna,**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor at the Department of General Hygiene and Ecology, Grodno State Medical University, Grodno, Belarus. E-mail: [pats\\_nataly.2003@mail.ru](mailto:pats_nataly.2003@mail.ru)

**Kavalenia Polina Andreevna,**

student, Grodno State Medical University, Grodno, Belarus. E-mail: [PolyaKovalenia@gmail.com](mailto:PolyaKovalenia@gmail.com)

**Abstract.** In this paper, we studied the eating habits of patients with a remote thyroid gland living in the regional center and capital of Belarus, their physical activity and their adherence to the principles of a healthy lifestyle. 60 patients aged from 25 to 53 years old living in the cities of Grodno and Minsk and undergoing hormone replacement therapy after the removal of the thyroid gland were examined. Used questionnaire method. The questionnaire includes questions about how the

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

respondents followed the recommendations on nutrition and their compliance with the rules of a healthy lifestyle. Statistical processing of the data was carried out using the software package "Statistics 10.0". Low awareness of patients undergoing an operation to remove the thyroid gland about the need to comply with certain rules of nutrition, taking into account the peculiarities of metabolism in the body in the absence of the thyroid gland, was revealed. Studies have shown that 55% of these patients need correction of the drinking regime. In the diet of their food reduced the number of fish and seafood. The prevailing majority of the examined patients ignore the recommended technology of cooking dishes: 80% of the respondents in the diet say that fried foods predominate. Only 35% of the surveyed respondents monitor the weight and their physique using different methods. 29% of them are engaged in physical culture and sports, but they do not normalize physical activity. 30% of respondents have bad habits in the form of smoking. Alcohol in the surveyed group once a week is consumed by 15% of the surveyed, several times a month - 35%. Lifestyle, motor mode and eating behavior of people with a remote thyroid gland needs correction. The program of follow-up of patients with a remote thyroid gland justified the inclusion of consultation with a nutritionist and an instructor in physical therapy.

**Keywords:** healthy way of life, nutrition, thyroidectomized patients.

**Введение.** В результате снижения обмена веществ у людей с удаленной щитовидной железой образ жизни, питание и двигательную активность необходимо изменить [1, 2]. Питание пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, имеет ряд особенностей. Разработаны рекомендации, указывающие на то, что после такой операции важно соблюдать общие правила питания, но необходимо увеличить в рационе содержание морепродуктов и рыбы [3,4,5,10]. В таких продуктах содержится достаточное количество йода, и благодаря их употреблению можно частично восполнить дефицит этого элемента. В дневной рацион обосновано включать морскую рыбу: свежую и замороженную камбалу, треску, палтус, зубатку, но лучше употреблять красную рыбу: горбушу, кету, семгу, так как эти сорта более ценны по своим свойствам. Морская капуста – кладезь полезных элементов, в том числе и йода. Следует включить в рацион значительное

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

количество овощей, зелени, фруктов и растительных жиров, из них отдать предпочтение кукурузному, подсолнечному маслу.

При этом уменьшить количество потребления бобовых [6], так как горох, фасоль и кукуруза препятствуют усвоению синтетических аналогов гормонов тироксина и трийодтиронина, которые принимают больные, чтобы восполнить их недостаток в организме. Рекомендуется исключить прием жареной пищи, отдав предпочтение вареным, тушеным и запеченным блюдам. При такой обработке продукты сохраняют больше полезных свойств, имеют более низкую калорийность и не образуют канцерогенов, как при жарке на масле. Стоит ограничить консервированные продукты, колбасы, копчености и маринады [7]. Снизить потребление хлеба и мучных изделий, животных жиров и отказаться от употребления алкоголя, напитков с газом, кофе, крепкого чая [6]. Прием жидкости необходимо осуществлять, строго контролируя водный баланс (в пределах 2 л в сутки). Лучше пить компоты, кисели, витаминные напитки из ягод, соки. Воды нужно пить столько, сколько хочется. Голодание и низкокалорийные диеты после удаления щитовидки категорически запрещены [8].

Людам с удаленной щитовидной железой не рекомендуется выполнять тяжелую физическую работу, избегать эмоциональных потрясений, наладить полноценный регулярный сон, длительностью не менее 8 часов в сутки, увеличить пребывание на свежем воздухе в виде ежедневных прогулок не менее часа ежедневно независимо от времени года. Наиболее предпочтительные виды спортивных занятий – плавание, спортивная ходьба и настольный теннис [5]. Разработан ЛФК для людей после операции на щитовидной железе (неосложненное течение) [9]. Однако в литературе недостаточно информации о допустимых нагрузках при разрешенных видах спорта для таких людей. При достаточном количестве рекомендаций по коррекции диеты после удаления щитовидной железы, пациенты все же не всегда ей следуют.

Поэтому целью данного исследования было изучить особенности питания, двигательного режима и соблюдение принципов здорового образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в областном центре Беларуси.

**Материалы и методы исследования**

Объектом исследования были 60 пациентов в возрасте от 25 до 53 лет, находящихся на заместительной гормональной терапии после удаления щитовидной железы, проживающие в городе Гродно и Минске. Использован

**Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека**

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

анкетный метод. В анкету включены вопросы о соблюдении респондентами рекомендаций по питанию и соблюдению ими правил здорового образа жизни. Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

**Результаты исследования и их обсуждение**

При наличии большого количества доступной литературы с рекомендациями по соблюдению определенных правил питания и ведения здорового образа жизни у пациентов с удаленной щитовидной железой, проживающих в областном центре и столице Республики Беларусь, в нашем исследовании получены данные, указывающие на несоблюдение ими рекомендаций медицинских специалистов.

Только 35 % обследованных респондентов следят за весом и своим телосложением, применяя разные методики. Из них: 57% респондентов для этого строго следят за диетой, 29% – целенаправленно применяют повышенные физические нагрузки, 14% – прибегают к голоданию (Рис. 1).

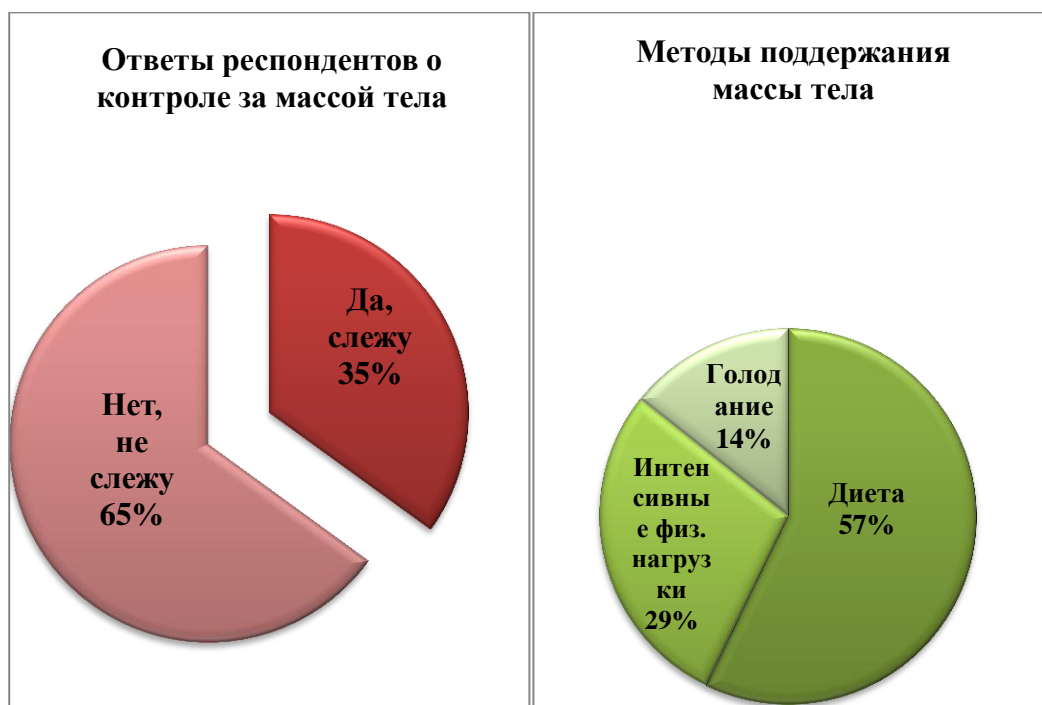


Рисунок 1. Отношение пациентов с удаленной щитовидной железой к изменению массы тела и используемые методы ее поддержания.

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Лицам с удаленной щитовидной железой рекомендовано отказаться от вредных привычек, однако, как показал опрос, 30% респондентов имеют вредные привычки в виде курения: 50% из них выкуривают от 3 до 5 сигарет в сутки, 50% – 1-2 сигареты в сутки. Алкоголь в обследуемой группе один раз в неделю употребляют 15% респондентов, несколько раз в месяц – 35%, не употребляют алкоголь вообще – 55% пациентов (Рис.2).



Рисунок 2. Частота употребления алкоголя в группе пациентов с удаленной щитовидной железой.

Жидкостной режим у людей с удаленной щитовидной железой так же нарушен. Потребление количества жидкости в соответствии с весом тела и выполняемыми нагрузками соответствует гигиеническим нормативам только у – 45% респондентов, 10% – употребляют жидкости больше нормы, ограничивают себя в жидкости – 20%, 25% – не следят за количеством выпитой жидкости в сутки..

Причем, частота жалоб на плохое самочувствие, повышенную утомляемость, разбитость у 43% обследованных коррелирует с нарушением питьевого режима. Ассортимент напитков включает чай, кофе, компот, сок, молоко, кефир, иногда минеральную воду. Кофе и чай пьют 50% обследованных – 3-5 раз в день, 40% – 1-2 раза в день и 5% – более 5 раз в сутки (Рис.3).

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

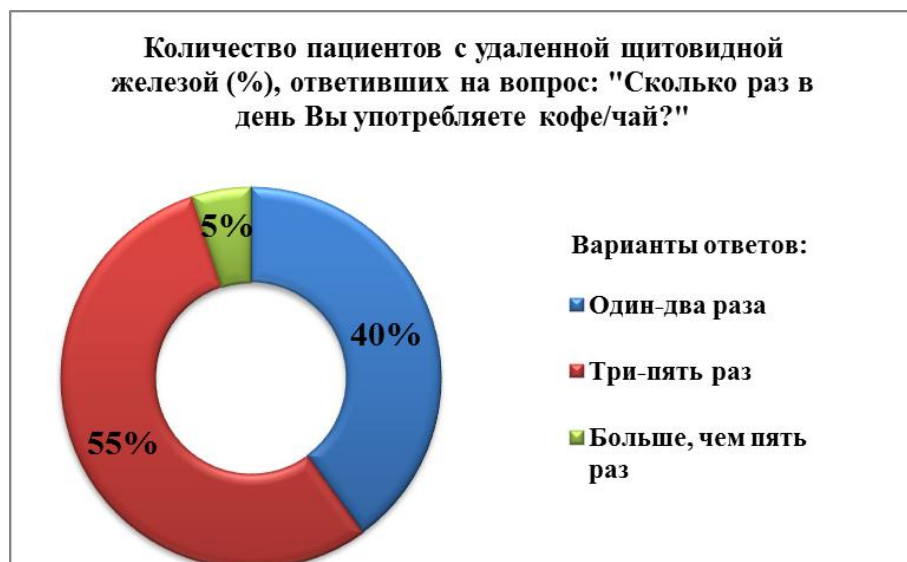


Рисунок 3. Частота употребления кофе и чая в группе пациентов с удаленной щитовидной железой.

Соблюдают диету после удаления щитовидной железой только 20% респондентов (Рис.4)

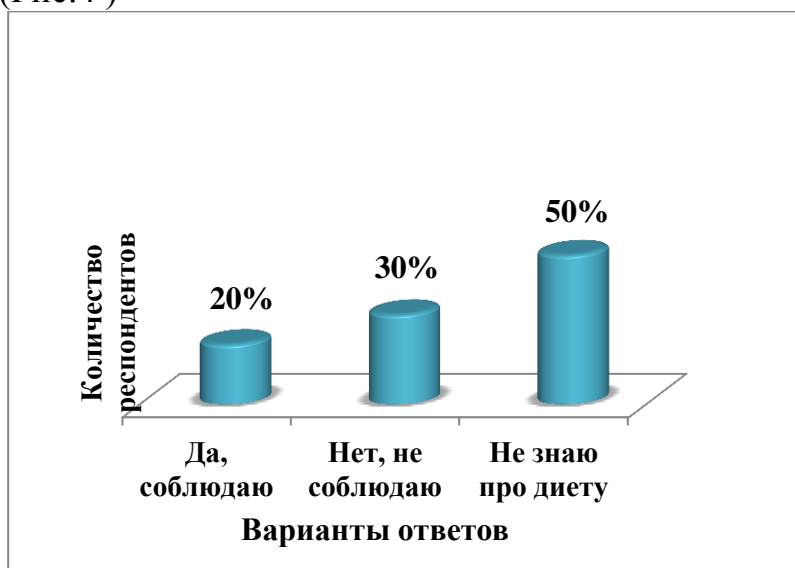


Рисунок 4. Отношение пациентов с удаленной щитовидной железой к соблюдению диет

Игнорируют технологию приготовления блюд преобладающее большинство обследованных пациентов (Рис 5). В рационе питания 80% опрошенных - отмечено преобладание жареной пищи, и только 20 % употребляют вареные и тушеные блюда, при этом 1 раз в неделю используют жареные блюда (Рис. 3).

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

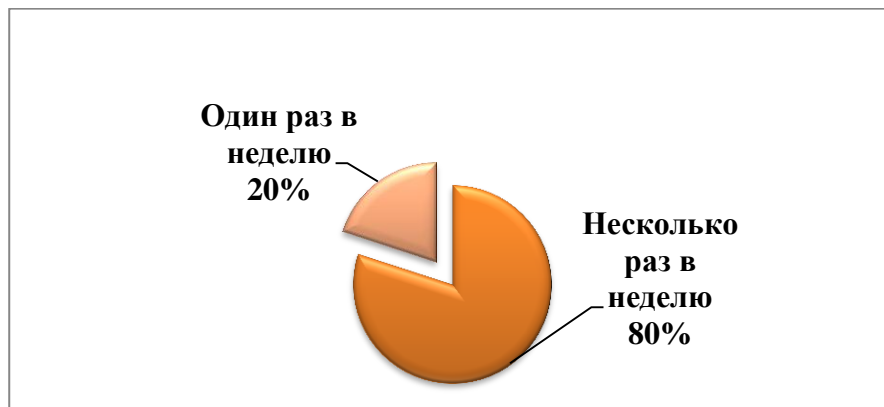


Рисунок 5. Частота употребления в питании пациентами с удаленной щитовидной железой жареной пищи.

Несмотря на рекомендации по увеличению в диете количества фруктов, только 20% пациентов увеличили потребление фруктов и овощей в суточном рационе, 55% – указали, что не изменили количество их потребления, 25% – изменили набор фруктов, овощей и ягод (Рис.6).



Рисунок 6. Потребление фруктов и овощей в суточном рационе пациентов с удаленной щитовидной железой.

Следуя рекомендациям, уменьшили в своем рационе количество хлеба и мучных изделий 35% пациентов, 65% – не изменяли привычкам употребления в питании хлеба и хлебобулочных изделий (Рис.7).



*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*



Рисунок 7. Потребление хлеба и хлебобулочных изделий в суточном рационе пациентов с удаленной щитовидной железой.

Анализ частоты употребления бобовых в рационе обследованных показал, что 25% из них – вообще исключают бобовые, 5% обследованных – используют бобовые несколько раз в неделю, 35% - один раз в неделю, а 35% – раз в месяц (Рис.8)..



Рисунок 8. Употребление бобовых в рационе питания пациентов с удаленной щитовидной железой.

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Анализ использования в рационе питания лиц с удаленной щитовидной железой рыбы и морепродуктов показал, что частота включения их в суточное меню снижена (Рис. 9).

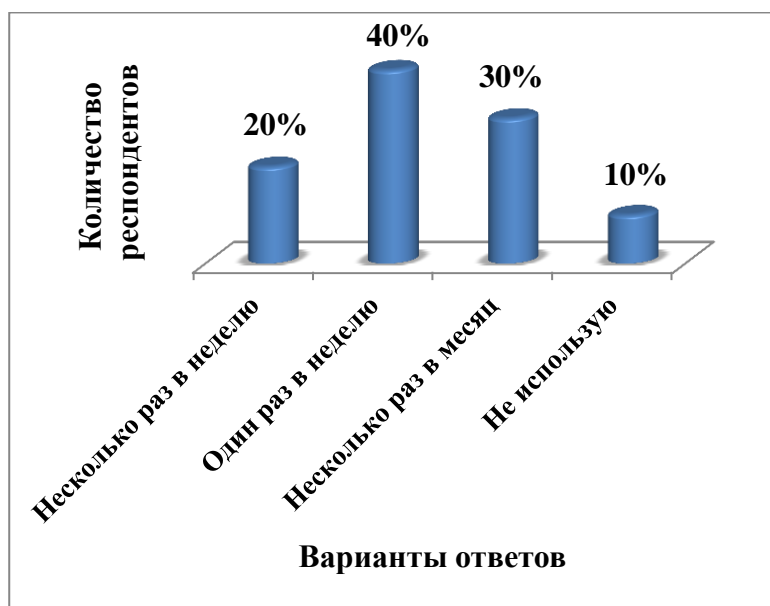


Рисунок 9. Использования в рационе лиц с удаленной щитовидной железой рыбы и морепродуктов.

Следовательно, подавляющее большинство пациентов с удаленной щитовидной железой не получают в должном количестве питательные вещества и микроэлементы, содержащиеся в рыбных и морепродуктах.

Анализ питания и образа жизни пациентов с удаленной щитовидной железой показал, что образ жизни, двигательный режим и пищевое поведение пациентов с удаленной щитовидной железой нуждается в коррекции, а, следовательно, в программу диспансерного наблюдения этой категории пациентов необходимо включение консультации диетолога и инструктора по лечебной физкультуре.

#### **Выводы.**

1. Выявлена низкая осведомленность пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, о необходимости соблюдения определенных правил питания, учитывающих особенности обмена веществ в организме после удаления щитовидной железы.

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

---

2. В рационе питания пациентов, перенесших операцию по удалению щитовидной железы, снижено количество рыбы и морепродуктов, в технологии приготовления пищи преобладают жареные блюда.

3. В коррекции питьевого режима нуждаются 55% обследованных пациентов с удаленной щитовидной.

4. В программу диспансерного наблюдения за пациентами с удаленной щитовидной железой необходимо включение консультации диетолога и инструктора по лечебной физкультуре.

### Библиографический список

1. Рекомендованное питание после удаления щитовидной железы. - URL: <http://prooperacii.ru/stati/pitanie-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy-polnostyu.html>. - Дата обращения: 30.10.2016.
2. Жизнь после удаления щитовидки: послеоперационный период, инвалидность. - URL: [http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2\\_13](http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2_13). - Дата обращения: 01.11.2016.
3. Особенности послеоперационного периода после удаления щитовидной железы. - URL: <http://schitovidka03.ru/stati/posleoperacionnyj-period-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. - Дата обращения: 30.10.2016.
4. Диета после удаления щитовидной железы. - URL: <http://skinkg.ru/nabor-vesa/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. - Дата доступа: 30.10.2016.
5. Реабилитация больных после операций на щитовидной железе. - URL: <http://panacea.ru/patronag/reabilitatsiya-bol-ny-h-posle-operatsij-na-shhitovidnoj-zheleze/>. - Дата обращения: 30.10.2016.
6. Что можно, а что нельзя делать после операции на щитовидной железе - рекомендации по ведению повседневной жизни. - URL: <http://shhitovidnayazheleza.ru/operacii/chto-nelzya-delat-posle-operacii-na-shhitovidke.html>. - Дата обращения: 01.11.2016.
7. После удаления щитовидной железы. - URL: <http://personadiet.ru/posle-udaleniya-shchitovidnoy-zhelezy>. - Дата обращения: 01.11.2016.
8. Диета после удаления щитовидной железы. - URL: <http://moyaschitovidka.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. - Дата обращения: 01.11.2016.
9. Безруков О.Ф., Герасимова Н.А. Лечебная физкультура после операции на щитовидной железе (неосложнённое течение). - Методические рекомендации по лфк. - URL: <http://lfkcrimea.wordpress.com>. - Дата обращения: 04.16.2018.

*Раздел. Медико-биологические проблемы здоровья человека*

*Pats N. V., Kavalenia P.A. 2018. Problems of nutrition and lifestyle of patients with removable thyroid iron. Health, Physical Culture and Sports, 3 (10), pp. 43-54 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

10. Конев Владимир - Диета после удаления щитовидной железы. - URL: <http://medside.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoy-zhelezyi>. – Дата обращения: 04.16.2018.

## REFERENCES

1. 1. Rekomendovannoe pitanie posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://prooperacii.ru/stati/pitanie-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy-polnostyu.html>. (Accessed: 30.10.2016).
2. Zhizn' posle udaleniya shchitovidki: posleoperatsionnyi period, invalidnost'. (In Russian). URL: [http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2\\_13](http://gormonivnorme.ru/posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.htmlh2_13). (Accessed: 01.11.2016).
3. Osobennosti posleoperatsionnogo perioda posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://schitovidka03.ru/stati/posleoperacionnyj-period-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. (Accessed: 30.10.2016).
4. Dieta posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://skinkg.ru/nabor-vesa/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. (Accessed: 30.10.2016).
5. Reabilitatsiya bol'nykh posle operatsii na shchitovidnoi zheleze. (In Russian). URL: <http://panacea.ru/patronag/reabilitatsiya-bol-ny-h-posle-operatsij-na-shhitovidnoj-zheleze/>. (Accessed: 30.10.2016).
6. Chto mozhno, a chto nel'zya delat' posle operatsii na shchitovidnoi zheleze - rekomendatsii po vedeniyu povsednevnoi zhizni. (In Russian). URL: <http://shhitovidnayazheleza.ru/operacii/chto-nelzya-delat-posle-operacii-na-shhitovidke.html>. (Accessed: 01.11.2016).
7. Posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://personadiet.ru/posle-udaleniya-shchitovidnoy-zhelezy>. (Accessed: 01.11.2016).
8. Dieta posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://moyaschitovidka.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoj-zhelezy.html>. (Accessed: 01.11.2016).
9. Bezrukov O.F., Gerasimova N.A. Lechebnaya fizkul'tura posle operatsii na shchitovidnoi zheleze (neoslozhnennoe techenie). Metodicheskie rekomendatsii po lfk. (In Russian). URL: <http://lfkcrimea.wordpress.com>. (Accessed: 04.16.2018).
10. Konev Vladimir - Dieta posle udaleniya shchitovidnoi zhelezy. (In Russian). URL: <http://medside.ru/dieta-posle-udaleniya-shhitovidnoy-zhelezyi> (Accessed: 04.16.2018).