

Энергия и молодость: роль щитовидной железы в долголетьи

Щитовидная железа — это гормонообразующий орган, который располагается в передней области шеи.

Вырабатываемые ею гормоны — тироксин, трийодтиронин, тиреокальцитонин — регулируют скорость обменных процессов, температуру тела, работу сердца, нервной системы, репродуктивную функцию и другие процессы. Работа самой железы регулируется тиреотропным гормоном, выработка которого увеличивается при снижении продукции гормонов щитовидной железы.

Достаточное количество этих гормонов обеспечивает высокий уровень энергии, бодрость и нормальную скорость обмена веществ.

При недостаточности щитовидной железы, которое называется гипотиреозом, обмен веществ замедляется, что приводит к постоянной слабости, чувству усталости даже после отдыха, сонливости и набору веса.

Чрезмерная активность щитовидной железы (гипертиреоз) может сопровождаться повышенной возбудимостью, потерей веса, раздражительностью, дрожанием конечностей и нарушением когнитивных функций.

Процессы старения организма человека зависят от множества факторов: наследственности, наличия сопутствующих заболеваний, образа жизни, индивидуальных особенностей обменных процессов в организме. Также на процессы старения и продолжительность жизни влияют возрастные изменения в работе щитовидной железы.

У пожилых людей может наблюдаться как повышенная, так и сниженная функция железы.

С возрастом уменьшается количество железистой ткани щитовидной железы, снижается всасывание йода, секреция тироксина, изменяется реакция на тиреотропный гормон. Поэтому

наиболее распространенной патологией щитовидной железы в пожилом возрасте является гипотиреоз, то есть снижение уровня гормонов щитовидной железы.

Гипотиреоз может усугублять возрастные изменения и повышать риск сопутствующих заболеваний. Замедление обменных процессов может приводить к хронической усталости, апатии, депрессии, проблемам с концентрацией и памятью, повышению риска деменции и сердечно-сосудистых заболеваний и сокращать продолжительность жизни.

В то же время легкое снижение функции щитовидной железы у пожилых людей, когда уровень тироксина близок к нижней границе нормы при небольшом повышении тиреотропного гормона, может не сопровождаться неблагоприятными исходами и даже быть полезным для организма — люди с низким, но нормальным уровнем функции щитовидной железы живут в среднем на 3,5 года дольше и реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Исследования показывают, что у долгожителей часто наблюдается повышенный уровень тиреотропного гормона, указывающий на снижение функции железы.

А гипертиреоз, наоборот, связывают с более быстрым наступлением возрастных изменений.

Таким образом, состояние щитовидной железы и её гормонов тесно связано с процессами старения, нарушения в её работе могут ускорять возрастные изменения или тормозить их. При появлении симптомов, которые могут указывать на нарушение функции щитовидной железы, необходимо обратиться к врачу.

А. Ф ИЛЮШКИНА,
врач по медицинской профилактике
ГБУЗ «Пензенский областной
центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»

Как сохранить здоровье и предотвратить сахарный диабет?

Сахарный диабет является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний, оказывающих негативное влияние на качество и продолжительность жизни граждан. Своевременная профилактика и раннее выявление данного заболевания играют ключевую роль в предотвращении развития его осложнений и сохранении здоровья.

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Пензенской области напоминает о важности профилактических мер, направленных на снижение риска развития сахарного диабета. Профилактика сахарного диабета требует комплексного подхода, основу которого составляют принципы здорового образа жизни. Ключевыми элементами являются сбалансированное питание, регулярная физическая активность и своевременное прохождение профилактических мероприятий. Особое значение имеет контроль за массой тела, отказ от вредных привычек, а также мониторинг уровня глюкозы в крови, особенно для лиц, имеющих предрасположенность к развитию данного заболевания.

Правильное питание играет первостепенную роль в предотвращении развития сахарного диабета. Рекомендуется ограничить потребление легкоусвояемых углеводов, сахара и продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров. Предпочтение следует отдавать цельнозерновым продуктам, овощам, фруктам, нежирному белку и полезным жирам. Важно соблюдать режим питания, избегать переедания и контролировать размер порций.

Курение и злоупотребление алкоголем негативно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы и метаболических процессах организма, повышая риск развития сахарного диабета. Полный отказ от вредных привы-

чек является одним из наиболее эффективных способов снижения вероятности возникновения данного заболевания и улучшения общего самочувствия.

Систематические занятия физической активностью способствуют нормализации уровня сахара в крови, улучшению чувствительности клеток к инсулину и поддержанию здоровой массы тела. Рекомендуется уделять не менее 150 минут в неделю умеренной аэробной нагрузке или 75 минут интенсивной физической активности, а также включать в свой распорядок дня силовые упражнения.

В рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи каждый житель Пензенской области имеет возможность пройти диспансеризацию и профилактические осмотры. Данные мероприятия позволяют выявить факторы риска развития сахарного диабета, а также обнаружить заболевание на ранних стадиях. В объём исследований входит анализ на определение уровня глюкозы в крови. В случае подтверждения диагноза пациента поставят на диспансерный учёт. Это требуется для своевременного выявления и предупреждения осложнений, обострений заболеваний, иных патологических состояний, а также проведения медицинской реабилитации.

На территории Пензенской области по состоянию на 28 мая 2026 года более 2,5 тысячи граждан состоят на диспансерном учёте по сахарному диабету 1-го типа и более 65 тысяч — по сахарному диабету 2-го типа.

Для получения более подробной информации о диспансеризации и профилактических осмотрах, а также о порядке получения медицинской помощи в рамках обязательного медицинского страхования, вы можете обратиться на «горячую линию» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области по номеру: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).

УФСБ РОССИИ ПО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ИНФОРМИРУЕТ

УФСБ России по Пензенской области выявлена и пресечена противоправная деятельность жительницы г. Пензы, 1977 г.р., причастной к совершению преступления, предусмотренного ч. 4 ст. 159 УК России «Мошенничество». Установлено, что обвиняемая, являясь должностным лицом акционерного общества «Областной агропромышленный холдинг», путем обмана и злоупотребления доверием похитила денежные средства у нескольких коммерческих организаций на сумму не менее 7,4 миллионов рублей путем неправомерного безвозмездного их перечисления на принадлежащий ей банковский счет.

В настоящее время материалы уголовного дела переданы в суд для рассмотрения по существу.

УФСБ России по Пензенской области выявлена и пресечена противоправная деятельность двух жителей региона, подозреваемых в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 274.3 УК России «Незаконное использование абонентского терминала пропуска трафика или виртуальной телефонной станции».

Установлено, что злоумышленники, действуя из корыстной заинтересованности в составе группы лиц по предварительному сговору, обеспечили незаконное функционирование абонентского терминального устройства типа «симбокс», с возможностью приема и передачи коротких текстовых сообщений и

телефонных вызовов. В рамках проведенных оперативно-разыскных мероприятий получены данные о том, что изъятые «симбоксы» использовались неустановленными лицами в целях осуществления мошеннических действий в отношении граждан России и их возможной вербовки в пользу спецслужб Украины.

УМВД России по Пензенской области возбуждено уголовное дело по ч. 2 ст. 274.3 УК России. В настоящее время проводятся следственные действия и оперативно-разыскные мероприятия, направленные на документирование дополнительных эпизодов противоправной деятельности фигурантов и обстоятельств, имеющих значение для расследования уголовного дела.

Вступил в законную силу приговор Пензенского районного суда Пензенской области в отношении жителя региона, признанного виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 2 ст. 222 УК России «Незаконные приобретение, передача, сбыт, хранение, перевозка, пересылка или ношение оружия, основных частей огнестрельного оружия, боеприпасов», ему назначено наказание в виде лишения свободы сроком на пять лет условно с испытательным сроком четыре года со штрафом в размере тридцати тысяч рублей.

Установлено, что осужденный за денежное вознаграждение незаконно хра-

нил по месту жительства пистолет системы «Наган», а также гладкоствольное двустольное охотничье ружье вплоть до изъятия сотрудниками УФСБ России по Пензенской области.

Приговором Ленинского районного суда г. Пензы иностранный гражданин, 1976 г.р., и житель региона, 1976 г.р., признаны виновными в совершении преступления, предусмотренного п. «а» ч. 2 ст. 322.1 «Организация незаконной миграции», им назначено наказание в виде 5 лет лишения свободы с отбыванием наказания в колонии общего режима, и 5 лет лишения свободы условно с ограничением свободы сроком на 3 года соответственно.

Установлено, что осужденные, действуя умышленно, в составе группы лиц по предварительному сговору, организовали незаконное пребывание иностранных граждан на территории Пензенской области путём изготовления уведомлений об осуществлении последними трудовой деятельности и последующего их предоставления в правоохранительные органы. По результатам рассмотрения указанных документов иностранцам были продлены сроки пребывания в Российской Федерации.

Уголовное дело возбуждено и расследовано следственным отделом УФСБ России по Пензенской области.

Приговор в законную силу не вступил.



5 июля 2026 года исполняется один год, как ушел из жизни наш дорогой и любимый муж, папа и дедушка **Алексей Владимирович МОКШИН**.

Просим всех, кто его знал и помнит, помянуть добрым словом.

Светлая ему память!

Как трудно подобрать

слова,
Чтоб ими нашу боль

измерить.

Не можем

в смерть твою

поверить,

Ты с нами будешь

навсегда!



Родные покойного

Оповестить родных и друзей о светлой памяти ушедших из жизни близких (девять дней, сорок дней, полгода, год) можно в газете «Кузнецкий рабочий». Объявления принимаются с фотографией и без фотографии в любой день (кроме выходных) с 8 до 17 часов.