Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов - медиков)

Статья. Тема материала: «Йодный дефицит в организме человека»

Рощупкина Елизавета – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна – преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

**Введение**

Дефицит йода в организме - это неинфекционное заболевание, наиболее распространенное сегодня в мире. Большинство россиян живут в районах с дефицитом йода, причем около 75% россиян в той или иной степени страдают от дефицита йода.

Йод не может вырабатываться самостоятельно в организме, поэтому его запас должен постоянно пополняться из-за внешнего проникновения с пищей и водой.

**Биологическое значение йода**

Йод в организме необходим для того, чтобы войти в состав гормонов щитовидной железы, а также для её нормальной работы. Щитовидной железой вырабатываются тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Без этого микроэлемента щитовидные гормоны, которые руководят скоростью обмена веществ в организме, не смогут образоваться.

**Для чего же нужны тироксин и трийодтиронин? Так ли они важны для организма человека?**

Функции тироксина и трийодтиронина практически схожи. Среди них можно выделить:

* + - Регуляцию синтеза белка;
    - Стимуляцию обмена веществ;
    - Участие в окислительных процессах;
    - Расщепление жиров и углеводов;
    - Снижение уровня инсулина и др.;

Высокий уровень гормонов может вызвать гипертиреоз - заболевание, при котором у человека возникают зоб и пучеглазие. Кроме того может наблюдаться потливость, учащенное сердцебиение, раздражительность и т.д.

Из-за недостатка гормонов щитовидной железы симптомы проявляются совершенно противоположно. Это состояние называется гипотиреозом и может привести к значительному увеличению веса, отекам и т.д.

Из выше написанного можно сделать вывод, что гормоны щитовидной железы необходимы человеку, но без йода они не вырабатываются.

**Заболевания, вызванные недостатком йода:**

* Диффузный эндемический зоб.
* «Фокальные изменения» щитовидной железы.
* Узлы щитовидной железы.
* Функциональная автономия.
* Кретинизм.

**Как определить недостаток йода в организме**

Можно ли самому определить присутствует ли йододефицит в организме? Конечно можно.

Есть два способа определить это дома:

1. Йодная сетка - это самый быстрый способ самостоятельно диагностировать дефицит.

Вам нужно взять раствор йода и сделать сетку размером 10 на 10 в любом участке кожи. Лучше проделать эту манипуляцию перед сном. Проверьте через 10-12 часов. Все в порядке, если рисунок виден на коже. Кожа чистая - это возможный показатель недостатка йода в организме.

2. Нарисуйте раствором три линии на предплечье вечером перед сном:

* Тонкая;
* Среднего размера;
* Толстая

Утром вы обнаружите, что:

* Не хватает тонкой линии – достаточное содержание йода;
* Отсутствуют тонкая и средняя линии - вам нужно изменить свой рацион, добавив больше рыбы и морепродуктов;
* Все линии отсутствуют - признак выраженного дефицита

Кроме того, для проверки сдаются анализы в поликлинике. Материалом могут служить моча, волосы или ногти.

**Йод в продуктах питания.**

Лучшие среди всех источников диетического йода следующие.

* Морские водоросли - отличный источник йода.
* Рыба и морепродукты.
* Животные продукты.
* Продукты растительного происхождения

**В результате можно сделать следующие выводы:**

1. Йод - важнейший элемент в организме человека, недостаток которого приводит к серьезным заболеваниям.
2. Проблема йододефицита актуальна для нашего региона (Липецкая область).
3. Основная причина дефицита йода - недостаточное поступление с пищей и водой.
4. Следует употреблять йодированные продукты в пищу.

**Список литературы:**

* + - 1. Дедов И.И., Балаболкин М.И., Марова Е.И. «Болезни органов эндокринной системы», изд. «Медицина», 2018 г.
      2. Лебедева Д.И. «Доказательно о медицине. Загадочная щитовидка: что скрывает эта железа», изд. «АСТ», 2021 г.
      3. Фадеев В. В. «Заболевания щитовидной железы в регионе лёгкого йодного дефицита», изд. «Видар»2016 г.