



**Волонтеры
медики**

Всероссийское
общественное движение

Йододефицитные заболевания: простое решение сложной проблемы

Тренинг в рамках Всероссийской акции «Соль +
йод : IQ сбережет»

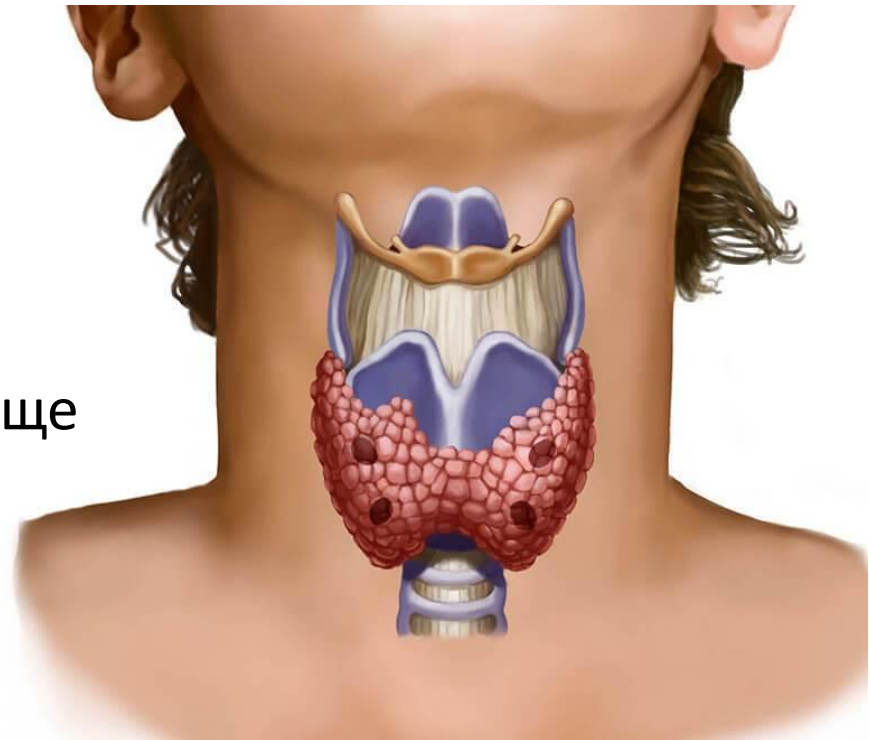
«Железа» -

орган, который состоит из секреторных клеток и вырабатывает определенные вещества

«Щитовидная» -

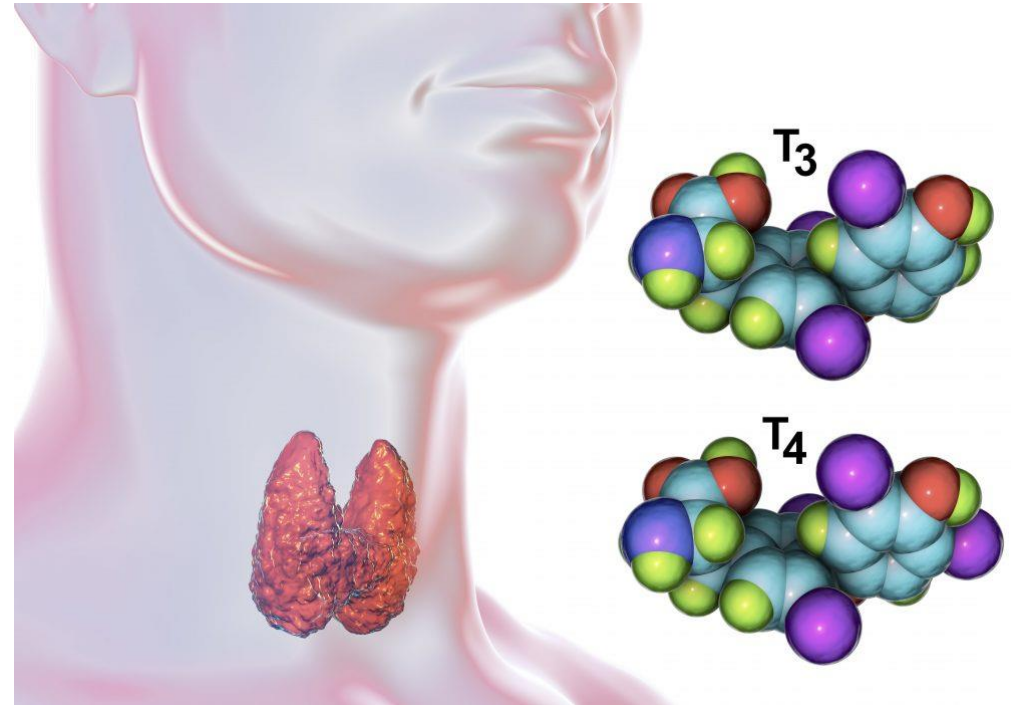
располагается на щитовидном хряще

Н объем щитовидной железы у мужчин <25 мл
у женщин <18 мл



Гормоны:

- ✓ T3 трийодтиронин
- ✓ T4 тироксин
- ✓ Кальцитонин

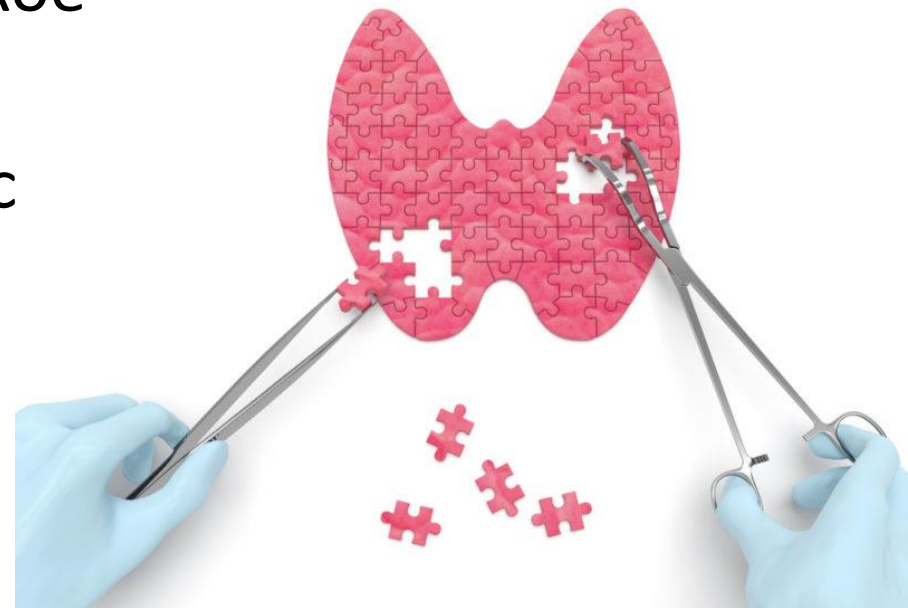


Синтез тиреоидных гормонов происходит из ЙОДА



Роль гормонов щитовидной железы

- Стимулируют энергетический обмен
- Регулируют функции синтеза белка, окисления жиров и углеводов
- Влияют на обмен кальция и фосфора
- Влияют на умственное и физическое развитие человека
- Регулируют водно-солевой баланс
- Принимают участие в выработке витамина А в печени

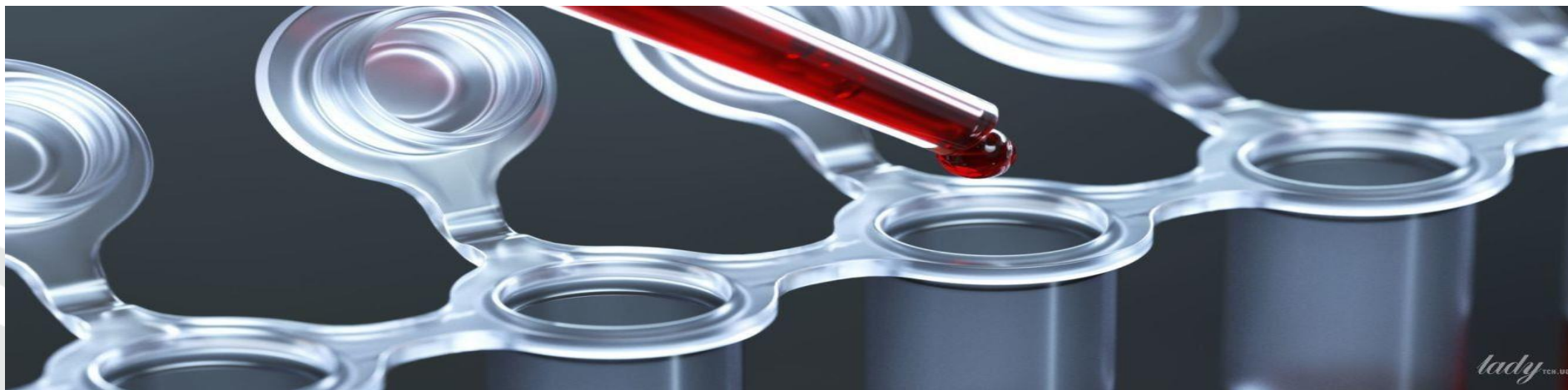


На что влияют гормоны щитовидной железы



Как проверить здоровье щитовидной железы

- Общий анализ крови
- Гормональное исследование ТТГ (если не в норме, то исследуют св. Т3, св. Т4) сыворотки крови. Антитиреоидные антитела сыворотки крови (к тиреоглобулину, пероксидазе) – если гормональные показатели не в норме.



Как проверить здоровье щитовидной железы

- Пальпация щитовидной железы
- УЗИ щитовидной железы (если на УЗИ обнаружен узел, пункционная биопсия и определение уровня кальцитонина)
- Дополнительные методы диагностики (сцинтиграфия и др.)



Подойдите к зеркалу, откиньте слегка голову, глотните и прощупайте шею

0 степень

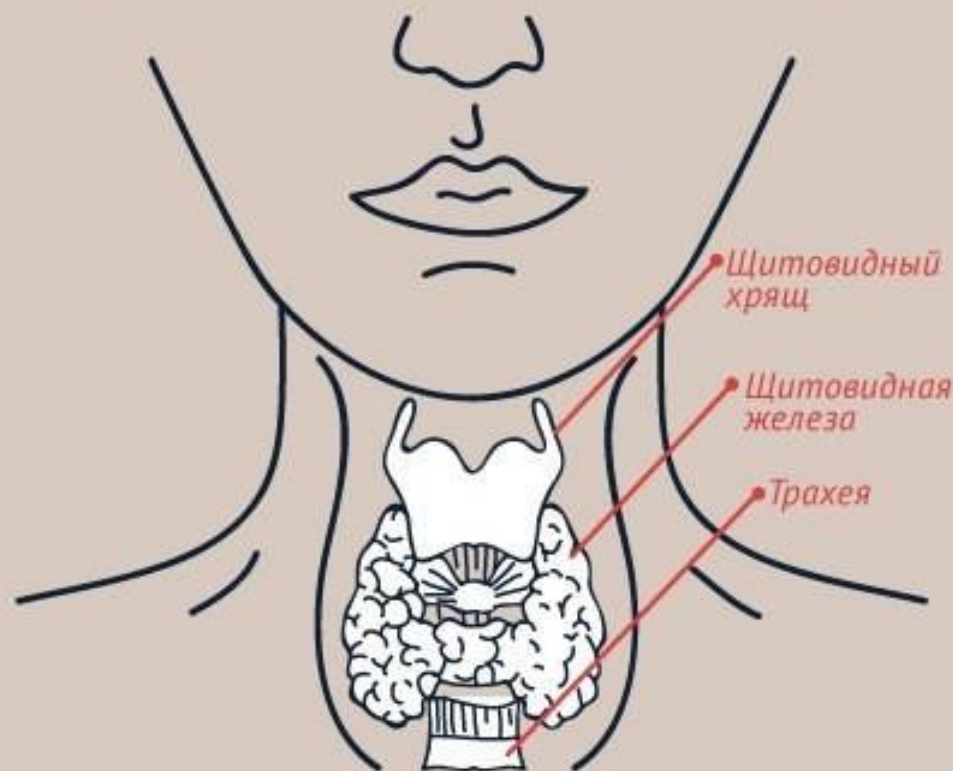
Щитовидную железу невозможно увидеть или прощупать

1-2 степень

Железу не видно, но она прощупывается и протупает при глотании

Совет: Посетите эндокринолога, включайте в рацион йодосодержащие продукты

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА



3 степень

Железа отчётливо прощупывается и хорошо просматривается

Совет: Необходимы постоянное наблюдение у эндокринолога и консультации онколога

4-5 степень

Железа большого размера, нижняя часть шеи значительно увеличена в размерах

Совет: Необходимо специфическое лечение, вплоть до хирургического вмешательства

Что такое йодный дефицит и к каким последствиям он приводит?

Йодный дефицит – недостаток йода в организме

У беременных: выкидыши, врожденные аномалии, смерть плода

У новорожденных:

- Множественные пороки развития
- Умственная отсталость
- Глухонемота
- Косоглазие

У детей и подростков: нарушение умственного и физического развития

Во всех возрастах: увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции, нарушение репродуктивной функции

Йодный дефицит в России

- Среди **19 стран мира**, где отсутствует закон о всеобщем йодировании соли, Россия занимает **3 место** по распространенности йодного дефицита*
- Фактическое среднее потребление йода жителем России **в 3 раза меньше** установленной ВОЗ нижнепороговой нормы (150–250 мкг) - всего **40–80 мкг в день**
- Ежегодно в специализированной эндокринологической помощи в России нуждаются **1,5 млн. взрослых** и **650 тыс. детей** с заболеваниями щитовидной железы

* По статистике Глобальной сети по борьбе с дефицитом йода (Iodine Global Network)

8 ПРИЗНАКОВ НЕХВАТКИ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ

1

Выпадение волос,
сухость кожи

2

Боль в сердце,
одышка

3

Снижение аппетита

4

Ухудшение памяти,
частые головные боли



5

Отеки конечностей,
мешки под глазами

6

Снижение слуха,
рассеянность

7

Увеличение зоба,
вялость

8

Быстрая утомляемость
плохое настроение

Суточная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека и составляет:

- 90 мкг – для детей до 5 лет;
- 120 мкг – для детей с 5 до 12 лет;
- 150 мкг – для детей с 12 лет и взрослых;
- 250 мкг – для беременных и кормящих женщин



Йододефицит у беременных

В России **90%**

беременных и
кормящих женщин

недополучают

йод

с питанием..



Продукты, содержащие йод

Продукт	Содержание йода, мкг%
Морская капуста	До 3000
Треска	135
Креветки	110
Хек	33
Яйцо куриное	20
Молоко коровье	16
Фасоль и соя	8,2-12,1
Сливки 20%-ные	9,3
Салат, виноград	8
Мясо животных	6,8-7,2
Печёнка говяжья	6,3



Простое решение глобальной проблемы



Мифы о йодированной соли

У человека может развиться аллергия на йод

Аллергии на йод не существует.

Йод - обязательный структурный компонент гормонов щитовидной железы, который является неотъемлемой составной частью организма здорового человека (60 % в щитовидной железе, 40% - в мышцах, яичниках, крови).

**При использовании в пищу
йодированной соли развивается
передозировка йода в
организме**

Передозировка йода возможна только в случае
употребления более 5 чайных ложек йодированной
соли с горкой в день

Йодированная соль противопоказана людям с заболеваниями щитовидной железы

Йодированная соль не имеет противопоказаний.

Исключением являются люди, проходившие терапию по поводу рака щитовидной железы радиоизотопами йода

Йод «улетучивается» во время хранения соли и при приготовлении пищи, т.к. он не стабилен

Йодид калия - стабильное соединение.

Потери йода в процессе хранения соли и термической обработки пищи не превышают 40%, при ежедневном использовании суточной нормы соли поступление йода в организм будет составлять порядка 150 мкг/сут.

Йодированная соль не пригодна для консервирования продуктов


Сравнительные эксперименты показали, что вкус и качество консервированных продуктов не изменяются в зависимости от содержания йодида калия в соли.

Качество солений в странах, где продают только йодированную соль не вызывает беспокойство у населения.

Морская соль в разы полезнее, чем йодированная


В процессе выпаривания, очистки и сушки морской соли йод практически полностью вымывается.

В одном грамме морской соли содержится около 1 мкг йода, а в йодированной — 40 мкг.



**Компенсировать йодный дефицит
можно употребляя ежедневно
свежую морскую рыбу и
морепродукты**

Можно, употребляя, например, две устрицы в день.
**Йодированная соль – лучшая альтернатива
дорогостоящей рыбе и морепродуктам.**



Йодированная соль отличается по вкусу и запаху от поваренной

Йодированная соль не отличается по вкусовым свойствам от поваренной.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

