

ЧТО ТАКОЕ ЙОДОДЕФИЦИТ

Йододефицитом называется заболевание неинфекционного характера, при котором в организме человека не хватает йода. Этот микроэлемент необходим для образования гормонов щитовидной железы. А они обеспечивают белковый, углеводный и жировой обмен веществ. Тиреоидные гормоны дают организму человека энергию для физической и интеллектуальной активности. Если организму хватает йода, то человек полон жизненных сил, хорошо себя чувствует, у него прекрасная память и прекрасная реакция. Если возникает проблема йододефицита – человек становится вялым, сонливым, снижаются его интеллектуальные способности. Человек начинает часто болеть, снижается иммунитет.

Признаки и симптомы дефицита йода

На начальной стадии патологии симптомы дефицита йода практически незаметны для невооруженного взгляда. Внешних проявлений этого состояния до момента развития узлового зоба нет. Человек не замечает постепенно нарастающую апатию, депрессивный настрой, снижение умственной и физической работоспособности, постоянную слабость и раздражительность. Все эти симптомы йододефицита «списываются» на плохое настроение, перепады температуры, ухудшение погодных условий, последствия простудных заболеваний. Постепенно происходит адаптация к новым условиям существования и болезненное по своей сути состояние начинает восприниматься как норма. Более выраженные признаки дефицита йода появляются спустя несколько лет «голодания». Постепенно все симптомы дефицита йода приходят к своему логическому «пункту назначения» – у человека возникает тотальный иммунодефицит и развивается гиперплазия тканей щитовидной железы. Разросшиеся фолликулы этого органа утрачивают свою способность к продукции тироксина и других важных гормонов. На этой стадии возможно только заместительное или оперативное.

Последствие нехватки йода

Главная опасность нарушения заключается в том, что вышеперечисленные симптомы могут значительно усложняться, а при отсутствии адекватного лечения приводят к необратимым последствиям. Например, увеличивающийся зоб давит на расположенные рядом органы, вызывает сухой кашель, затруднения при проглатывании пищи, приступы удушья. Дефицит у женщин может привести к заболеваниям молочных желез. Если щитовидная железа перестает продуцировать гормоны в необходимом количестве, происходит замедление роста у детей и подростковое лечение.

Профилактика: как восполнить дефицит йода

Существуют определенные гигиенические нормы, которые позволяют прогнозировать соответствие физиологической потребности содержания йода в организме человека. Для взрослого человека суточная потребность удовлетворяется 150 мкг, для ребенка норма может составлять 100-120 мкг в зависимости от массы тела. Восполнять дефицит йода можно различными способами. Иногда достаточно откорректировать стиль питания, включить в него продукты, которые в большом количестве содержат данный микроэлемент. В особо тяжелых случаях требуется прием специальных препаратов: Структурм, Йодомарин, Йод-актив, Йодонорм и др. Но делать это нужно под контролем со стороны врача-эндокринолога.