



## Агентство корпоративных коммуни...

### Чем опасен йододефицит?

От работы щитовидной железы во многом зависят работоспособность, настроение и внешний вид. У Вас бывали случаи, когда утром душа пела, и хотелось свернуть горы, а к обеду жизнь окрашивалась в мрачные тона? Или встретили знакомого, радуетесь, стараетесь поддержать беседу, а сами мучительно пытаетесь вспомнить, как его зовут, и откуда Вы его знаете? Подобные беспочвенные перепады настроения, ухудшение памяти и снижение работоспособности – симптомы недостатка йода в организме, казалось бы такого незначительного, на первый взгляд, микроэлемента.

А может быть у вас появился лишний вес, от которого вы никак не можете избавиться, отечность, сухая и серая кожа? Или, заметно ухудшилось состояние волос (тонкие, ломкие, обильно выпадают)? Никак не можете похвастаться перед подругой хорошим маникюром с длинными ровными ногтями? Такие симптомы могут свидетельствовать о длительном дефиците йода в организме, который может перерасти в сложное заболевание – гипотиреоз.

Хотя эти нарушения часто списывают на летнюю жару, весенний авитаминоз или недостаток солнца в осенне-зимний период, будьте внимательны и бдительны. Ведь начальные проявления любых заболеваний щитовидной железы очень слабые и незаметные.

Все симптомы, сопровождающие заболевания щитовидной железы, не следует лечить отдельно каждый. Они – следствие серьезной болезни, которую необходимо вовремя обнаружить и обезвредить, обратившись к опытному врачу-эндокринологу. Ведь легче предупредить болезнь, чем ее вылечить.

Именно йод необходим человеку для синтеза тиреоидных гормонов щитовидной железы (тетраiodтиронина (L-тироксина) и трийодтиронина). Гормоны щитовидки принимают активное участие во всей жизни организма, «работают» во всех клетках и во всех системах; без них организм нежизнеспособен.

Гормоны щитовидной железы оказывают влияние на:

- умственное, психическое и физическое развитие организма
- половое развитие
- обменные процессы в тканях и органах
- участвуют в регуляции водно-солевого баланса
- контролируют образование тепла в организме, скорость поглощения кислорода тканями, поддерживают нормальную функцию дыхательного центра
- стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта
- ответственны за нормальное функционирование иммунной системы

Если организм долгое время недополучает йод, развивается гипотиреоз – недостаточная выработка гормонов щитовидной железы. Тяжелые, длительно текущие формы гипотиреоза ведут к необратимым изменениям организма, а поскольку гормон является универсальным, страдают все органы и системы организма.

Ежегодная заболеваемость различными видами дисфункций щитовидной железы среди мужчин в 3 раза ниже, чем среди женщин, поэтому им необходимо особенно старательно следить за своим организмом. Йододефицит опасен для организма женщины тем, что может привести к снижению репродуктивной функции и раку молочной железы. А

длительный дефицит йода в организме матери влечет за собой рождение ребенка с признаками кретинизма. Чтобы обеспечить организму необходимое количество йода, следует ежедневно употреблять йодсодержащие продукты – чеснок, картофель, морковь, свеклу, щавель, овес, петрушку, фейхоа, морепродукты, хурму, вишню, сливу, яблоки, рябину. Также полезны травы: чистотел, одуванчик, тысячелистник, крапива. Но самым надежным способом профилактики йододефицита являются йодосодержащие препараты, к примеру, Йодомарин. Благодаря точному дозированию и содержанию суточной физиологической дозы йода, Йодомарин – эффективное и безопасное средство профилактики йододефицитных заболеваний, которому отдают предпочтение большинство врачей Украины. Йодомарин рекомендовано принимать даже младенцам.

Подготовлено по материалам Berlin-Chemie