

Дефицит йода.

Что Вы должны знать об этом

Забайкальский край относится к географическим регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.

Постоянно ухудшающаяся экологическая и радиационная обстановка способствует росту частоты заболеваний щитовидной железы.

Функцией гормонов щитовидной железы является поддержание основного обмена веществ в организме человека.

Дефицит йода в организме

Заболевание щитовидной железы

Нарушение деятельности всего организма



Недостаточность йода может быть различной и проявляться в виде разных симптомов. К наиболее распространенным признакам дефицита йода относятся:

- ❖ быстрая утомляемость, вялость, плохое настроение;
- ❖ выпадение волос, сухость кожи, разрушение зубов;
- ❖ снижение слуха, ухудшение памяти, частые головные боли;
- ❖ ослабление иммунитета, частые простудные и инфекционные заболевания;
- ❖ снижение аппетита;
- ❖ отеки вокруг глаз, на лице и руках, общая слабость, мышечные боли, боли в позвоночнике;
- ❖ боль в сердце, одышка, нарушение сердечного ритма.

Профилактика дефицита йода.

Чтобы избежать проблем со здоровьем и самочувствием, употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием йода:

- ❖ рыба (камбала, сельдь, треска, скумбрия, макрель) и морепродукты (креветки, мидии, устрицы, кальмары), рыбий жир;
- ❖ йодированная соль;
- ❖ морская капуста;
- ❖ черноплодная рябина;
- ❖ грецкие орехи;
- ❖ крупы (гречневая крупа, пшено);
- ❖ молочные продукты (йодированные)