

## **СІЧЕНЬ – МІСЯЦЬ ОБІЗНАНОСТІ ПРО ЩИТОПОДІБНУ ЗАЛОЗУ. ЯК ДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ЦЬОГО ОРГАНУ**

**Перший місяць року – саме час поговорити про функції щитоподібної залози та наслідки йододефіциту для її роботи та організму в цілому.**



Щитоподібна залоза – це ендокринний орган, що має форму метелика. Вона розташована на передній поверхні шиї, попереду трахеї. Її робота полягає у секреції гормонів тироксину (Т4) та трийодтироніну (Т3), що виділяються у кров, а потім

розносяться до всіх тканин організму. Ці гормони потрібні для нормального функціонування практично всіх органів та систем. Вони впливають на обмін речовин, зберігання тепла, роботу серця та судин, ріст і формування скелету і м'язів, інтелектуальний розвиток дітей та емоційну стабільність дорослих та ін. Недарма щитоподібну залозу називають "щитом" організму.

### **Значення йоду для нормального функціонування щитоподібної залози**

Щитоподібна залоза не може працювати без достатньої кількості йоду в організмі, оскільки він є невід'ємним компонентом її гормонів. При недостатності йоду щитоподібна залоза збільшується і не виробляє достатню кількість гормонів (гіпотиреоз). Буває так, коли в організмі є надлишок йоду, і тоді щитоподібна залоза виробляє підвищену кількість гормонів (гіпертиреоз).

Дефіцит йоду в організмі може призводити до: відчуття постійної втоми, слабкості; збільшення щитоподібної залози; затримки росту дітей; зниження розумової активності, погіршення пам'яті; загрози переривання вагітності; зміни маси тіла; випадіння волосся; сухості

шкіри, втрати її еластичності; раку щитоподібної залози та ін.

Якщо ви маєте подібні симптоми, проконсультуйтеся з лікарем, який у разі потреби скерує вас на обстеження. У жодному разі не приймайте самостійно йодовмісні препарати без консультації з лікарем!

### **Норми споживання йоду в Україні**

Добова потреба в йоді залежить від віку. Так, для дітей і підлітків – 90-150 мкг; дорослих чоловіків та жінок – 150 мкг; жінок під час вагітності та у період лактації – 200 мкг (1 мкг = 1 мільйонна частина грама).

Особливу увагу достатній кількості йоду в раціоні потрібно приділити вагітним, жінкам, які годують грудьми, та дітям.

### **Як уникнути йододефіциту?**

Щоб уникнути йододефіциту, фахівці радять споживати йодовану сіль, що є безпечною та ефективною стратегією боротьби з дефіцитом йоду. Але пам'ятайте про рекомендацію ВООЗ щодо споживання солі: не більш ніж 5 г на добу.

Також для запобігання йододефіциту варто скорегувати щоденний раціон. Включіть до нього білу рибу (минтай, тріску, хек); морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру); морську капусту; овочі (буряк, томати, спаржу, шпинат, редиску, баклажани, зелену цибулю, щавель); фрукти (банани, апельсини, хурму, дині, лимони, ананаси, фейхоа); яйця; молоко; яловичину; волоські горіхи.

Нагадаємо, Україна входить до переліку країн з недостатнім споживанням йоду, який потрібен організму для вироблення гормонів щитоподібної залози. Тож українцям потрібно уважніше ставитися до наявності в раціоні продуктів, які містять йод.

***Бережіть себе!!!***