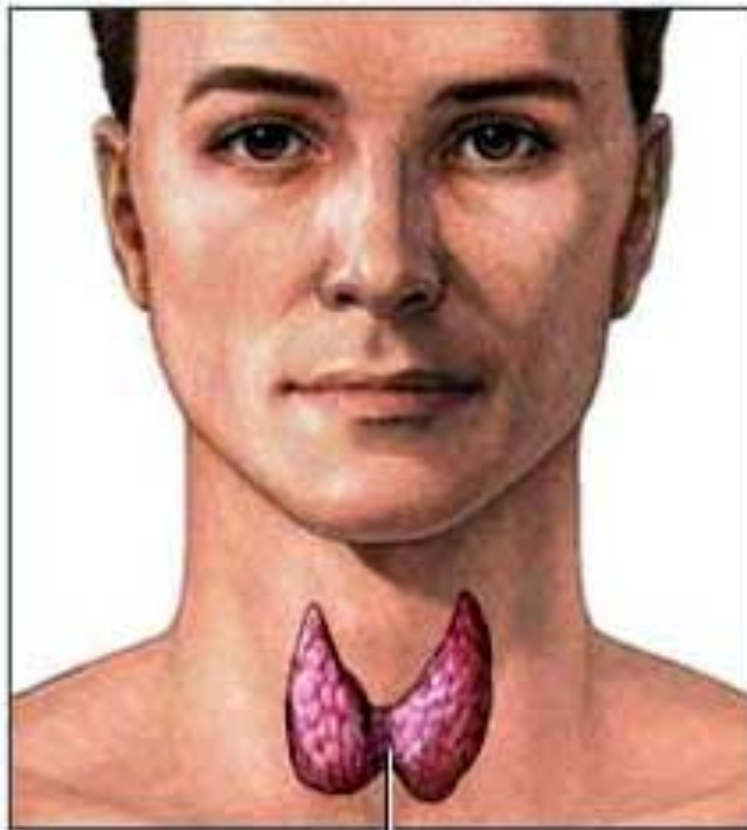


Эндемический зоб



Щитовидная железа

Подготовили: Хайдаров А.
Токсейтова А.

- **Эндемический зоб** – заболевание, определяющим признаком которого является увеличение щитовидной железы, обусловленное, как правило, абсолютной или относительной йодной недостаточностью и характеризующееся массовым поражением населения в определенных географических регионах.

Симптомы

- слабость
- малая физическая выносливость
- головные боли
- дискомфорт в области сердца
- затрудненное глотание и дыхание

Этиология

- Основная причина развития эндемического зоба — недостаточное поступление йода в организм. Механизм, посредством которого щитовидная железа адаптируется к йододефициту, состоит в повышении захвата йода из крови и последующему синтезу и секреции трийодтиронина (Т3). Эти процессы поддерживаются повышенной секрецией тиреотропина (ТТГ), который обладает зобогенным эффектом, особенно среди детей.

Предрасполагающие факторы

наследственность, отягощённая по зубу

загрязненность воды нитратами, что

затрудняет всасыванию йода

применение ЛС блокирующих транспорт
йодида в клетки ЩЖ

воздействие инфекционно-
воспалительных процессов

Патогенез

- При длительной йодной недостаточности развивается не только гиперплазия и гипертрофия тиреоцитов, но также их очаговая дистрофия, некробиоз, склероз. В крови больных появляются гормонально неактивные соединения (тиреоальбумин и др.), что способствует снижению синтеза тироксина, повышению уровня тиреотропина и дальнейшему росту щитовидной железы и образованию в ней узлов.

Диетотерапия при эндемическом зобе

При таком заболевании щитовидной железы как зоб следует придерживаться диеты, которая включает в себя продукты с повышенным содержанием йода в органической форме. Например, при диффузном токсическом зобе используют рацион, который содержит достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов группы В, небольшое содержание поваренной соли (до 12 г), обильное количество жидкости (не менее 1,5 л). Пищу следует тушить или отваривать, принимать не менее 5 раз в день.

Течение любого заболевания условно можно подразделить на три процесса: ухудшение, улучшение, стабилизация. Во многом на течение заболеваний, в том числе и щитовидной железы, влияет правильное и адекватное питание.

Диетотерапия строится в зависимости от функционального состояния щитовидной железы. При нормальной ее функции показана диета № 15. При повышенной функции щитовидной железы следует придерживаться рекомендаций, указанных для диффузного токсического зоба. Для больных, у которых зоб протекает с пониженной функцией щитовидной железы, показана диета, рекомендованная больным гипотиреозом. Особенно важным является введение в организм достаточного количества йода. С этой целью необходимо употребление йодированной соли (содержит 25 г йодида калия на 1 т натрия хлорида) и продуктов, богатых йодом (блюда из морской и океанической рыбы, крабов, креветок, кальмаров, морской капусты). Имеются указания на зобогенное действие некоторых продуктов (капуста, редис, брюква, репа, укроп, грецкие орехи), в связи с чем целесообразно ограничить их употребление.

Диета № 15.

Показания к применению: различные заболевания, при которых отсутствуют изменения со стороны системы пищеварения и не нужно назначать специальную диету.

Целевое назначение. Обеспечение полноценного разнообразного рационального питания в условиях стационара.

Общая характеристика. Физиологически полноценная и разнообразная диета, рассчитанная на человека, не выполняющего физического труда. Содержание витаминов

увеличено. Исключаются некоторые трудноусвояемые и острые пищевые продукты.

Энергетическая ценность 11095—12979 кДж (2650—3100 ккал).

Химический состав, г: белков 80—100 (55—60 % животных), жиров — 80—100 (20—25 % растительных), углеводов — 400—450 (сахара 70—100 г), натрия хлорида —12—

15; свободной жидкости — 1,5 л.

Кулинарная обработка. Разнообразная без ограничений.

Режим питания. Пища принимается 4—5 раз в день.

Разрешаются: разнообразные продукты, обеспечивающие правильное соотношение основных пищевых ингредиентов и повышенное поступление в организм витаминов. Рекомендуется включение в рацион овощей, фруктов, ягод и их соков, отвара шиповника, из отрубей, молока, кисломолочных продуктов, сливочного и растительных масел, ржаного хлеба и т. д.

Исключаются: трудноперевариваемые жирные пищевые продукты (свинина, говядина, баранина, гусь, утка, говяжий, свиной, бараний и кулинарные жиры).

Ограничиваются : горчица и перец.

К полезным продуктам относятся:

- морская рыба (сельдь, треска, камбала, палтус, тунец, морской окунь, лосось);
- животные жиры (молоко, яичные желтки, масло, говядина в отварном или рубленом виде);
- морская капуста;
- овощи (морковь, картофель, чеснок, свекла, редис, лук, помидоры);
- фрукты и ягоды (бананы, виноград, дыня, ананасы, клубника, хурма, яблоки, лесная земляника, цитрусовые);
- отварные каши и макаронные изделия;
- отвар шиповника, овощным и фруктовые соки, дрожжевой напиток, отвар пшеничных отрубей;
- варенье, мед;

Однодневное меню при диффузном токсическом зобе

- Завтрак: творог с молоком, яйцо всмятку, вареная гречка.
- Поздний завтрак: яблоко, салат овощной.
- Обед: овощной рисовый суп, вареное мясо, компота из яблок.
- Полдник: сухарики и настой шиповника.
- Ужин: тушеная морковь, рыбные фрикадельки, вареная на молоке манка.

Средства народной медицины при зобе с недостатком йода в организме

- На ночь: кефир
- плоды черноплодной рябины перетереть с сахаром в соотношении 1:1, принимать по чайной ложке трижды в день;
- настой-отвар из листьев и коры корней грецкого ореха (смесь залить полулитром холодной воды, настоять пол часа, прокипятить в течении 10 минут, отфильтровать) использовать в виде теплых ванн перед сном в течении 18 дней.