

Ялutorовский филиал
Государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Тюменской области
«Тюменский медицинский колледж»
(Ялutorовский филиал ГАПОУ ТО «ТМК»)

«Йод, щитовидная железа и наше здоровье»

студентка:

Выполнила

Группы 110

Лукьянова Г.В

ВВЕДЕНИЕ

- Щитовидная железа крайне важна для нормальной работы человеческого организма. Нарушения в ее работе чреваты серьезными проблемами для человека. У детей это проявляется в неожиданной гиперактивности, а у взрослых - в проблемах с весом. Возможно вам стоит начать принимать йод и щитовидка вновь заработает на полную мощность. Этот вопрос вам обязательно надо решить, проконсультировавшись с врачом.
- Йода категорически не хватает современному человеку. Дело в том, что доля йода в продуктах питания постоянно сокращается и люди страдают от нехватки этого важнейшего микроэлемента в организме. А йод и щитовидка - **известнейшая проблема**. Щитовидной железе нужно регулярно получать много йода, чтобы работать на полную мощность.
- Щитовидная железа определяет наш жизненный тонус, самочувствие, внешний вид, вес и сопротивляемость болезням. Нередко симптомами подобных расстройств оказываются немотивированная слабость, усталость, бессонница, зябкость и чувство холода (при гипофункции) или постоянное ощущение жара (при гиперфункции), частые простуды без повышения температуры, ухудшение памяти, внимания и интеллекта, снижение половых функций и бесплодие, мышечные боли и запоры, депрессии и нервозность.

Объект исследования:

- Изучение современных аспектов знаний о щитовидной железе и содержания йода в организме.

Предмет исследования:

- профилактические мероприятия при заболеваниях, связанных с щитовидной железой.

Цель исследования:

- улучшения качества жизни пациентов связанных с заболеванием щитавидной железы

Задачи:

- Анализ литературных источников по проблеме нехватки йода в организме
- Изучить профилактические мероприятия при заболеваниях, связанных с щитовидной железой
- Изучение общей характеристики щитовидной железы

Методы исследования:

- Для проведения исследования использовались следующие методы:
- научно-теоретический
- аналитический
- логический

Практическая значимость

- заключается в изучении этиологии, патогенеза и проблем пациентов при заболеваниях связанных с избытком или недостатком йода в организме и выявлении уровня заболеваемости с данной патологией.

1.5 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Щитовидная железа - одна из самых крупных желез внутренней секреции. У взрослого человека она весит 15-20 грамм и состоит из двух долей длиной 4см и шириной 2-2,5 см, соединенных между собой перешейком. Своим названием она обязана анатомической близости к хрящу гортани, который очертаниями напоминает щит. Свою миссию щитовидная железа выполняет с помощью тиреоидных гормонов. Без них организм начинает страдать и интенсивно разрушаться.
- Тиреоидные гормоны щитовидной железы выполняют важные функции: стимулируют тканевое дыхание, управляют скоростью потребления кислорода и синтезом белков. Гормоны вместе с инсулином и адреналином снабжают клетки аминокислотами и сахарами. Щитовидная железа также регулирует работу нервной, мышечной, репродуктивной, костной, сердечнососудистой, дыхательной систем.
- Для того, чтобы тиреоидные гормоны работали нормально, требуется микроэлемент йод. Наш организм не может синтезировать йод самостоятельно, мы получаем его исключительно с пищей. Недостаток поступления йода в организм проявляется следующими симптомами:
- **эмоциональные:** раздражительность, подавленное настроение, сонливость, вялость, забывчивость, ухудшение памяти и внимания;
- **кардиологические:** атеросклероз, аритмия, повышение диастолического (нижнего) давления;
- **гематологические:** снижение уровня гемоглобина в крови;
- **иммунодефицитные:** ослабление иммунитета (даже при незначительном снижении функции щитовидной железы);
- **отечные:** отеки вокруг глаз или общие, при которых систематический прием мочегонных препаратов усугубляет состояние, формируя зависимость от них;
- **гинекологические:** нарушение менструальной функции (нерегулярность иногда отсутствие менструации), бесплодие, мастопатия;
- **интеллектуальные:** снижение умственных способностей.
- Если нехватка йода сохраняется достаточно долго, щитовидная железа чтобы захватить больше йода, начинает разрастаться и увеличиваться в размерах, - образуется зоб. Одновременно нарушается обмен веществ, снижается функция всех жизненно важных систем организма

1.2 ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Заболевания щитовидной железы проявляется в двух основных формах. Первая форма это недостаток или избыток гормона, это заболевание связано с нарушением синтеза гормонов.
- Вторая форма это видоизменение структуры самого органа. В норме размер щитовидной железы составляет у женщин 9-18 см³, для мужчин норма до 25 см³. размер железа может немного увеличиваться в разные периоды жизни, например в подростковом возрасте, или в период беременности. В другие же периоды жизни увеличение железы называют зобом. Разумеется необходимо неоднократное исследование и подтверждение того, что она увеличена с помощью аппарата узи. Исследования так же выявят, увеличена ли железа целиком или увеличилась, какая то ее часть, в зависимости от этого будет сделан вывод, какой это за зоб, диффузный или узловой.
- Самое распространенное заболевание щитовидной железы это гипотериоз. Человек, чувствуя на себе симптомы болезни, часто думает, что это результат переутомления, или остатки от перенесенных инфекционных заболеваний. Снижается работоспособность, наступает моментальная усталость в фитнес клубе. Стоит, обратит внимания на такие симптомы как понижение температуры тела, постоянная зябкость, постоянная склонность к инфекционным заболеваниям ведь данные гормоны влияют на иммунную систему, которая в свою очередь защищает наш организм от инфекций. Если вы испытываете частую слабость и усталость даже по утрам, то на это стоит так же обратить внимание. Могут появляться головные боли и боли в мышцах и суставах. Онемение рук и сухая кожа тоже один из признаков , так же косвенно указывает на недостаток гормона ломкость ногтей и волос.