

ЙОД В ОРГАНИЗМЕ ЖИВОТНОГО И ЧЕЛОВЕКА.

Выполнила студентка 1 курса 711 группы
ВГМХА
Сивова Светлана.
24 декабря 2018.

Йод относится к наиболее значимым для животных и человека рассеянными микроэлементами. Он входит в состав гормонов, синтезируемых в щитовидной железе (тироксин и трийодтиронин), которые играют ключевую роль в поддержании гомеостаза организма.

Регулирующая роль их осуществляется на всех уровнях: *клетка—ткань—орган—организм.*



Одним из факторов, влияющих на количество выделяемых щитовидной железой гормонов, является достаточный уровень йода.



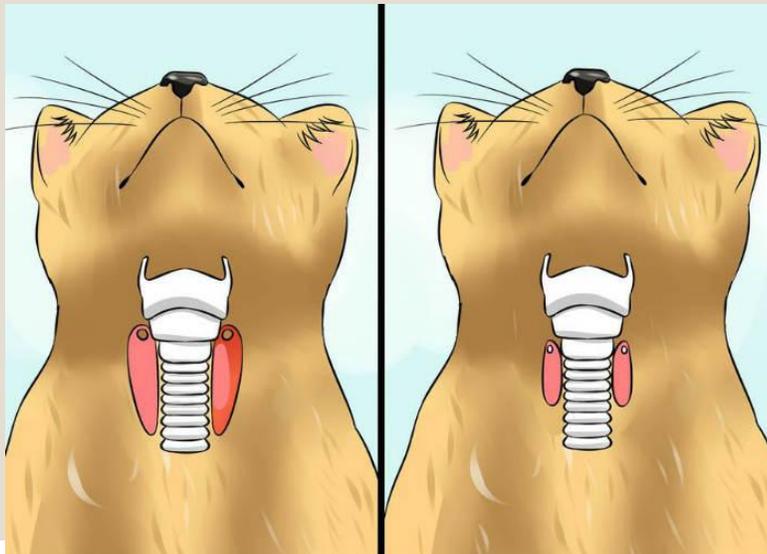
НЕДОСТАТОК ЙОДА

ЖИВОТНЫЕ

- В условиях дефицита йода может наблюдаться снижение активности железы - гипотиреоз, который был обнаружен у собак, а также у некоторых других видов домашних животных. Йодная недостаточность в организме животных вызывает ухудшение состояния волосяного (шерстного) покрова, кроме того может наблюдаться снижение способности к рождению потомства.

ЧЕЛОВЕК

- О недостатке йода сигнализирует состояние кожи, она становится сухой, теряет эластичность, приобретает восковой оттенок. Из-за нехватки йода страдает и головной мозг, снижается интеллект, способность к концентрации внимания, нарушается память.
- Человек, чей организм испытывает йододефицит, жалуется на усталость, слабость, становится вялым, безразличным к происходящему, иногда даже возникает депрессия. С течением времени нехватка йода может стать причиной увеличения щитовидной железы (эндемический зоб), которая начинает сдавливать органы, расположенные рядом.



- Следует отметить, что животные очень чувствительны как к избытку, так и к недостатку йода в организме. Лошади, например, особо чувствительны к действию избытка йода, причем максимально безвредные концентрации этого элемента для них составляют лишь одну десятую долю от таковых для других животных.



Йод является обязательным элементом в организме животных и человека. Йод необходим для образования гормонов щитовидной железы. Недостаток этого элемента приводит к ряду патологических изменений в организме.



Тест на недостаток йода

- Нанесите на запястье три йодных линии. Первая должна быть тонкой, вторая чуть толще, а третья – самая толстая. Через 8-10 обратите внимание на место нанесения.
- При исчезновении всех линий, обратите пристальное внимание на состояние вашей эндокринной системы, сдайте необходимые анализы и обратитесь к специалисту.
- Если вы заметите только две линии, вам следует внимательнее относиться к собственному здоровью, лучше питаться, дополнительно принимать препараты йода.
- В случае, если исчезла самая тонкая линия, ваше здоровье вне опасности.



Мои наблюдения.



Перед сном я нанесла 3
полоски:

1-самая тонкая

2-потолще

3-самая толстая.

Следующим утром все
полосы пропали.

Если вы обнаружили у себя недостаток йода

Лечить йододефицит – значит восполнить запасы организма нужным микроэлементом.

Это делается двумя способами: употребляя медикаменты или продукты питания с повышенным содержанием йода.

В период лечения нужно соблюдать специальную диету и отказаться от пищи, блокирующей недостающий микроэлемент (редис, соя, кукуруза, репа). Йодосодержащие продукты

морская капуста, хек, печень трески минтай, креветки

Микроэлемент, содержащийся в пище, разрушается при высоких температурах. Готовить еду нужно либо на пару, либо отваривая.

Вылечить йоддефицитные заболевания можно с помощью йодированных препаратов в дозах, не превышающих суточную норму – 200 мкг. В более тяжёлых случаях врач может повысить дозу до 400 мкг в день. Тяжёлые осложнения, вызванные длительным отсутствием в организме йода, которые привели к образованию зоба 2-3 степени и больших узлов на шее, лечатся хирургическим способом.

Препараты йода для лечения и суточная норма:
Йодомарин – детям 150 мкг, взрослым 400 мкг;
Йодбаланс – детям 200 мкг, взрослым 400 мкг;
Калия йодид – детям 0,2 мг, взрослым 0,3-0,5 мг.

