



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ГРУППУ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С НАРУШЕНИЕМ РАБОТЫ ЭНДОКРИННЫХ ОРГАНОВ — ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, ВЫРАБАТЫВАЮЩИХ ИЗБЫТОК ИЛИ НЕДОСТАТОК ГОРМОНОВ

ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- **Заболевания щитовидной железы** — гипертиреоз, гипотиреоз и другие
- **Заболевания поджелудочной железы** – сахарный диабет

Важно: Своевременно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию для раннего выявления и предотвращения эндокринных заболеваний



gskz801000.ru



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Наследственность
- Хронические заболевания других органов и систем
- Прием ряда препаратов
- Инфекционные заболевания
- Кисты и опухоли тканей железы



ОСНОВНЫЕ **ФУНКЦИИ** ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- регулирует обмен веществ и энергетический баланс организма
- влияет на состояние кожи, волос и их здоровье
- поддерживает нормальную работу сердца и влияет на кровообращение
- обеспечивает правильное развитие и функционирование нервной системы
- участвует в поддержании защитных функций организма
- играет ключевую роль в процессах роста и развития организма



ЙОД - НЕЗАМЕНИМЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ

- Не вырабатывается в организме; поступает с продуктами питания, водой, йодированной солью
- Необходим для синтеза гормонов щитовидной железы (тироксина и трийодтиронина)
- Регулирует обмен веществ и выполняет роль био- и иммуностимулятора
- Препятствует свертываемости крови и образованию тромбов



ПОСЛЕДСТВИЯ ЙОДОДЕФИЦИТА В ОРГАНИЗМЕ

- возникновение врожденных пороков развития у плода, риск мертворождения и развитие бесплодия у женщин
- увеличение щитовидной железы и серьезные нарушения в работе эндокринной системы
- отставание в физическом и умственном развитии у детей
- существенное снижение уровня интеллекта (IQ) у детей, которые развиваются в условиях недостатка йода





gznz.ru

Йододефицитные **заболевания развиваются из-за дефицита йода** в питании. Могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода (**суточная доза** составляет 150-200 мкг/сут, что эквивалентно **4-5 граммам йодированной соли**)

Рекомендуется проконсультироваться у эндокринолога о мерах профилактики йододефицитных заболеваний



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЙОДОМ (В МКГ НА 100 Г ПРОДУКТА):

- Фейхоа – 350
- Морская капуста – 300
- Кальмары – 300
- Камбала – 190
- Хек – 160
- Минтай – 150
- Солёная сельдь – 88
- Говядина – 11
- Фасоль – 12
- Овощи в среднем – 10-12
- Гречка – 8
- Фрукты в среднем – 3.5



Поделись информацией
с друзьями и близкими

