

8 характерных признаков йододефицита



Известно, что **йод** является одним из самых важных микроэлементов в организме человека. Он оказывает огромное влияние на работу щитовидной железы, поэтому при его недостатке функция щитовидной железы (ЩЖ) нарушается, что приводит к ухудшению обменных процессов в организме и развитию целого ряда заболеваний.

Как узнать, что у вас в организме не хватает йода

Вот 8 наиболее характерных **симптомов йододефицита**:

- **Ощущение слабости и усталости.** Как известно, в ЩЖ синтезируются гормоны, которые

обеспечивают организм энергией. При недостатке йода железа начинает работать медленнее, что и приводит к упадку сил, слабости и сонливости. Причем эти ощущения не исчезают, даже если человек хорошо выспится.

- **Нарушение цикла у женщин.** При дефиците йода в организме ЩЖ начинает работать хуже, что приводит к нарушению гормонального фона, следствием чего и являются различные нарушения цикла. Если йода в организме не хватает в течение долгого времени, то это может стать причиной нарушения репродуктивной функции женщины и развития бесплодия, а также раннего климакса. У беременных недостаток йода может вызвать развитие патологий плода и даже привести к выкидышу.

- **Слабый иммунитет.** Недостаток йода отрицательно влияет на состояние иммунной системы. Клинически это проявляется тем, что человек начинает часто болеть простудными заболеваниями, у него появляются гнойничковые высыпания на теле и лице, обостряется герпес.

- **Отеки.** У людей, в организме которых не хватает йода, довольно часто отекают пальцы на руках и ногах, а также появляются «мешки» под глазами. Прием мочегонных средств, в данном случае не помогает, можно только еще больше навредить здоровью. Поэтому лучше обратиться к специалисту, который точно определит причину отеков и назначит необходимое лечение.

- **Железодефицитная анемия.** Возникает в результате нарушения обменных процессов из-за недостатка йода в организме. На начальных стадиях проявляется слабо. По мере прогрессирования гипотиреоза появляются такие симптомы анемии, как головокружение, бледность кожи и слизистых, ощущение общей слабости, шум в ушах.

- **Ухудшение памяти.** Один из самых ярких признаков йододефицита. Человек начинает хуже усваивать новую информацию, постоянно теряет концентрацию, что-то забывает и так далее.

- **Избыточный вес.** Ожирение в данном случае вызвано тем, что ЩЖ не получая йод в достаточном количестве начинает работать с перебоями, что приводит к нарушению метаболизма и набору лишнего веса.

- **Депрессия, плохое настроение.** Из-за нарушения функции ЩЖ возникают нарушения в работе мозга, что приводит к возникновению психологических проблем. Человек становится апатичным, пассивным, не хочет ничего делать, у него снижается сила воли. Все это может привести в итоге к развитию тяжелой депрессии.

Пополнить запасы йода можно, употребляя йодированную соль, свежие морепродукты, морскую капусту, яйца, чернослив, клюкву.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова

