**Иододефицитные состояния**

***Йододефицитные заболевания (йододефицит)*** – это состояния, которые развиваются вследствие йодного дефицита. Данные заболевания могут корректироваться нормализацией потребления йода.

**Виды**

Самые распространенные йододефицитные заболевания – это:

* диффузный нетоксический зоб;
* узловой и многоузловой эутироидный зоб;
* функциональная автономия щитовидной железы;
* йододефицитный гипотиреоз;
* интеллектуальные нарушения.

**Причины**

Причина развития йододефицита – это недостаточное поступление йода из внешней среды в организм.

К другим потенциальным причинам развития йододефицита относят:

* обеднение на йод внешней среды (в особенности регионы гор, предгорий, лесные массивы);
* недостаток цинка, марганца, селена, меди, кобальта, избыток кальция;
* глистные инвазии;
* инфекционные заболевания;
* низкая санитарная культура населения;
* недостаточное и неправильное питание, которое бедно на витамины (особенно на витамин А);
* врожденные дефекты биосинтеза тироидных гормонов;
* поражение пищеварительных органов, что приводит к недостаточному всасыванию йода в организме.

**Симптомы**

Симптоматика болезни зависит от вида йододефицитного заболевания.

Диффузный нетоксический зоб, узловой и многоузловой эутироидный зоб:

* увеличение окружности шеи;
* снижение работоспособности;
* головные боли;
* затруднение дыхания;
* слабовыраженные симптомы гипотиреоза;
* нарушение менструального цикла у женщин;
* незначительное снижение температуры тела;
* сухость кожи.

Функциональная автономия щитовидной железы:

* синдром тиреотоксикоза и его осложнений;
* сходные симптомы с болезнью Грейвса;
* узловые образования в щитовидной железе без нарушения ее функций;
* снижение аппетита, похудение;
* мышечная слабость;
* незначительное повышение температуры тела;
* нарушения сердечного ритма.

Йододефицитный гипотиреоз:

* снижение работоспособности, быстрая утомляемость;
* сонливость;
* снижение памяти и концентрации внимания;
* сухость кожи;
* одутловатость лица;
* отеки конечностей;
* изменение тембра голоса;
* ожирение;
* нарушение работы желудочно-кишечного тракта (особенно склонность к запорам).

Интеллектуальные нарушения (чаще всего являются врожденными):

* олигофрения разных степеней выраженности;
* глухота;
* косоглазие;
* симптомы детского церебрального паралича.

При обнаружении каких-либо вышеперечисленных симптомов необходима консультация врача-эндокринолога с последующей комплексной диагностикой.

**Диагностика**

Диагностикой заболевания занимается врач-[эндокринолог](http://medbooking.com/search_doctor/endokrinolog).

К основным диагностическим методам относят:

* объективный осмотр пациента, анализ жалоб, изучение истории болезни, пальпация внутренних органов и щитовидной железы, перкуссия, аускультация;
* УЗИ щитовидной железы;
* определение уровня гормонов щитовидной железы;
* сцинтиграфия;
* биопсия щитовидной железы;
* консультация врачей других специальностей в зависимости от наличия усложнений.

Для проведения качественной и полноценной диагностики заболевания необходимо записаться на прием к врачу-[эндокринологу](http://medbooking.com/search_doctor/endokrinolog) и пройти дальнейшее обследование.

**Лечение**

Лечение всех йододефицитный заболеваний назначает врач.

**Профилактика**

Основами профилактики возникновения йододефицитных заболеваний является:

* регулярное употребление продуктов, богатых на йод (морская и речная рыба, морские водоросли, другие морепродукты);
* употребление в пищу йодированной соли;
* регулярный профилактический прием препаратов йода (особенно детям, беременным и людям с патологиями щитовидной железы);
* ежегодный профилактический осмотр у врача-эндокринолога и УЗИ щитовидной железы.

Врач педиатр Гусева С.С.