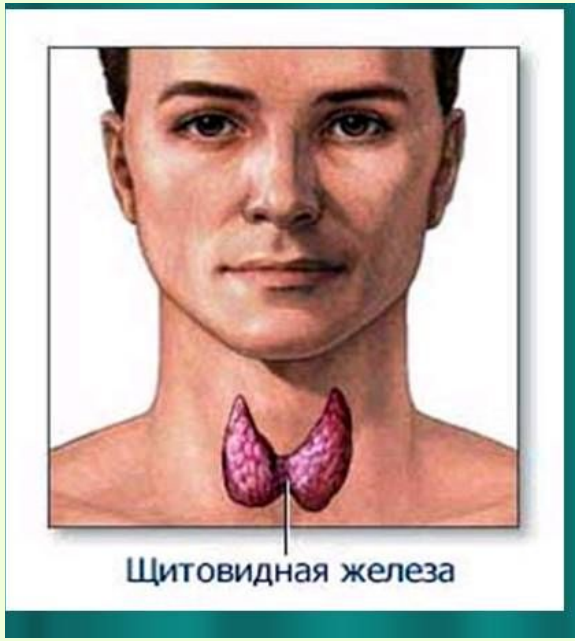
Йододефицит и йодопрофилактика организма

Меликян Яна,
Кириллова Мария,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 56»
г. Чебоксары



Цель:

изучить йододефицит организма у школьников и дать рекомендации по йодопрофилактике

Задачи:

- Изучить справочную литературу о йододефиците организма и его влиянии на здоровье человека
- Проанализировать медицинские карты с целью выявления у учащихся школы йодной недостаточности
- Провести тесты на определение йодной недостаточности учащихся по медицинской методике

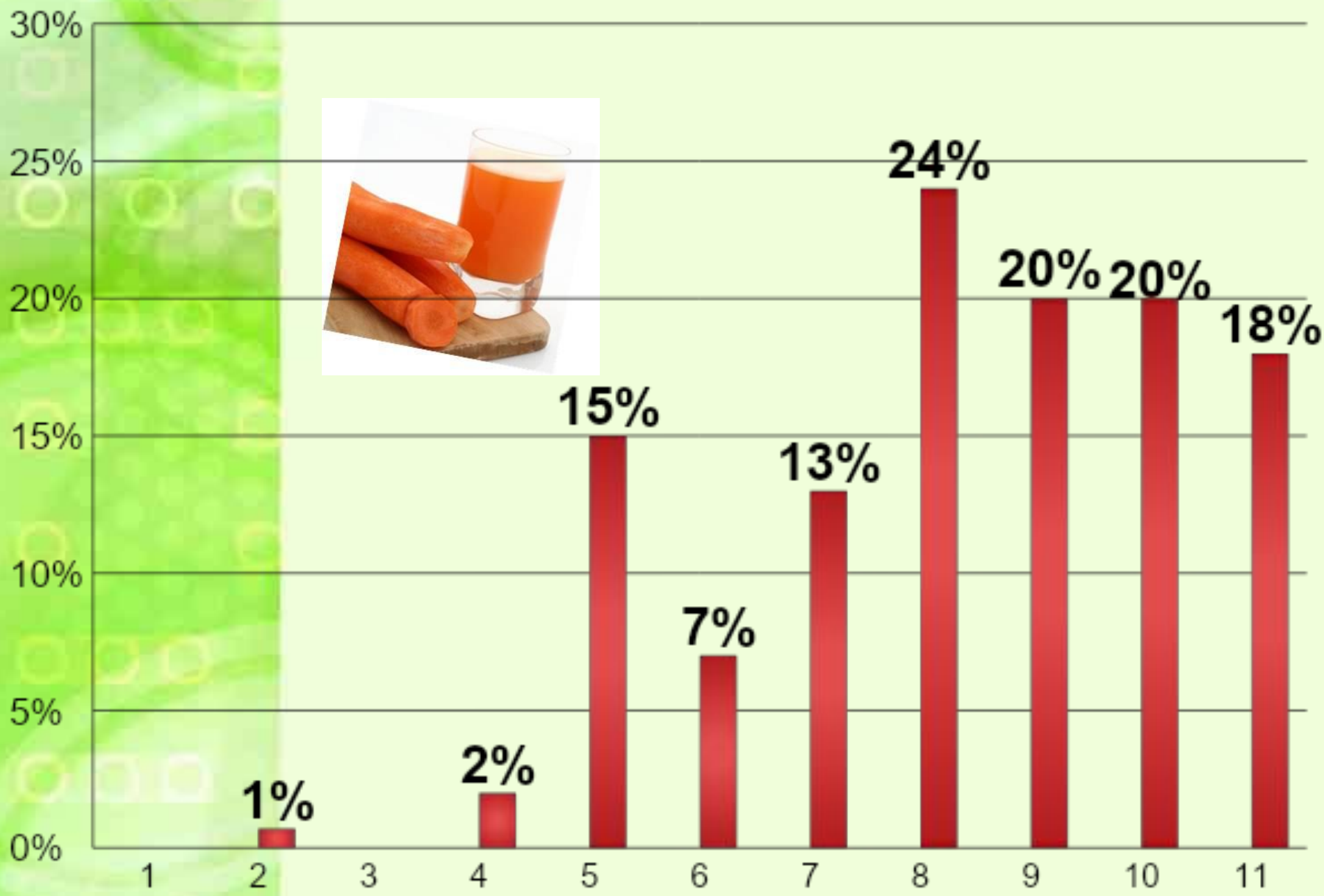
Основные функции йода в организме:

- *Первая функция* - повышение иммунитета в организме

- *Вторая функция* – седативное (успокаивающее) действие на человека

- *Третья функция* – повышение умственных способностей

Результаты изучения медицинских карт учащихся СОШ №56



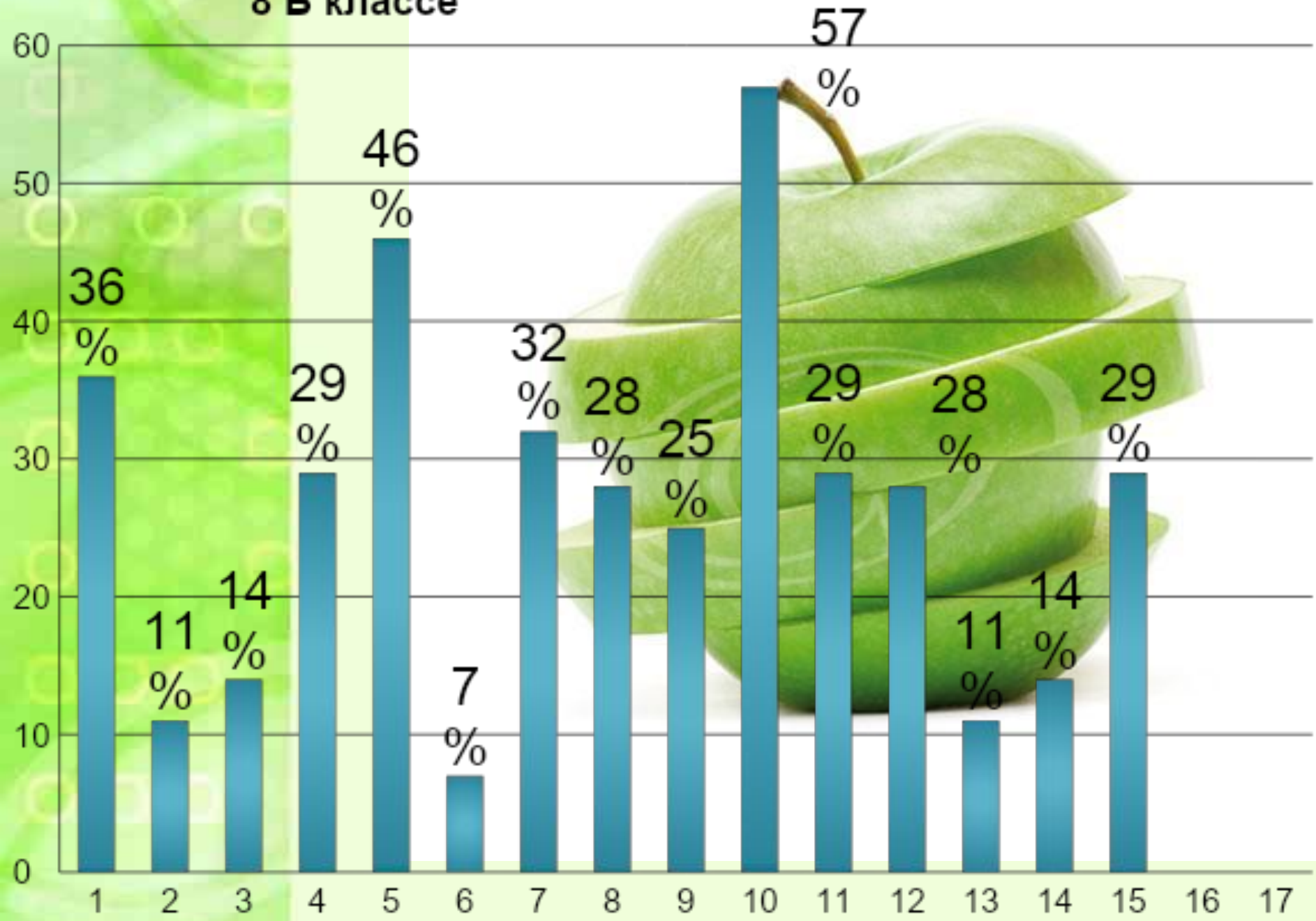
4

Тест (институт им. А. А. Богомольца):

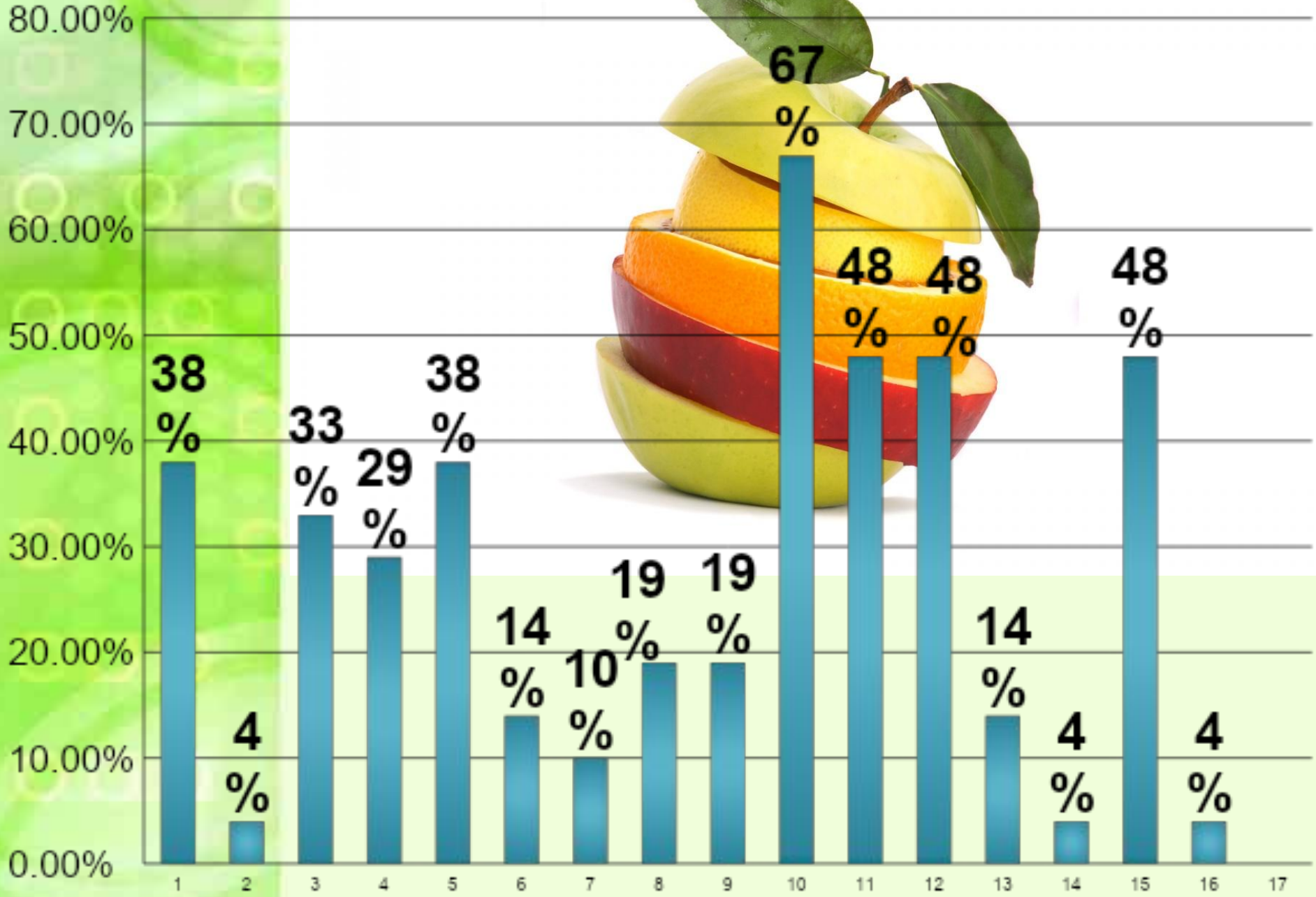
1. Испытываете ли вы чувство кома в горле?
2. Ваши родители страдали болезнями щитовидной железы?
3. За последнее время вы заметно поправились?
4. Вы похудели без диеты?
5. Увеличился ли ваш аппетит?
6. Стал ли аппетит меньше?
7. Не замечали вы, что стали сильнее и чаще потеть?
8. Бывает такое, что вы мерзнете, даже когда тепло?
9. У вас в последнее время горячие руки?
10. Вами часто овладевает смутное беспокойство?
11. Ноги часто становятся холодными?
12. Появилась сонливость, медлительность, постоянная усталость, чего раньше не было?
13. Часто стала охватывать непонятная дрожь?
14. Участился пульс в состоянии покоя?
15. Кожа стала более сухой?
16. Стул стал обильным?
17. Вы стали страдать от запоров?

Результаты теста на йодную недостаточность в 8А классе
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
34 %
7 %
21 %
17 %
31 %
10 %
7 %
45 %
14 %
45 %
31 %
62 %
17 %
28 %
38 %
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

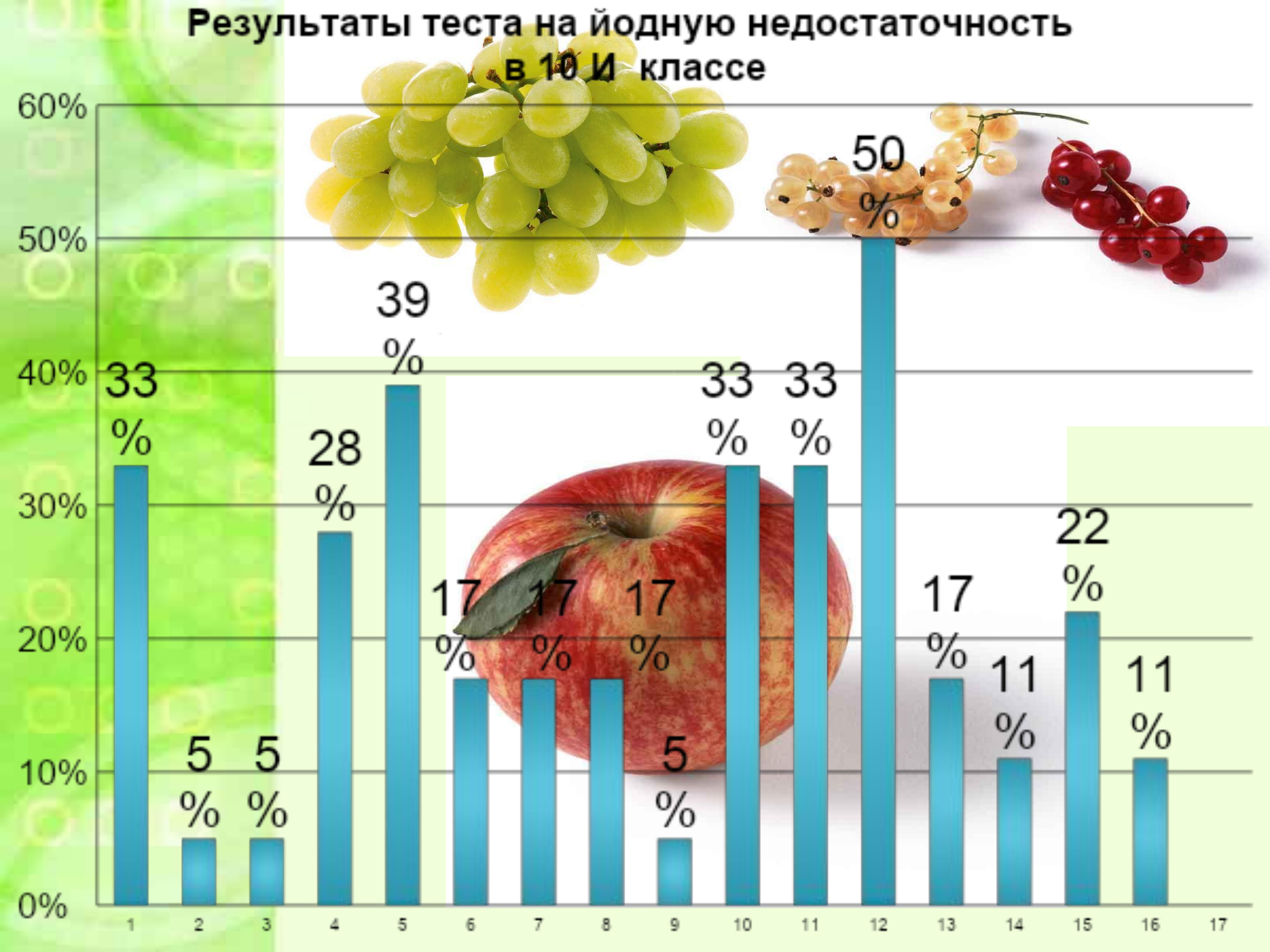
Результаты теста на йодную недостаточность в 8 Б классе



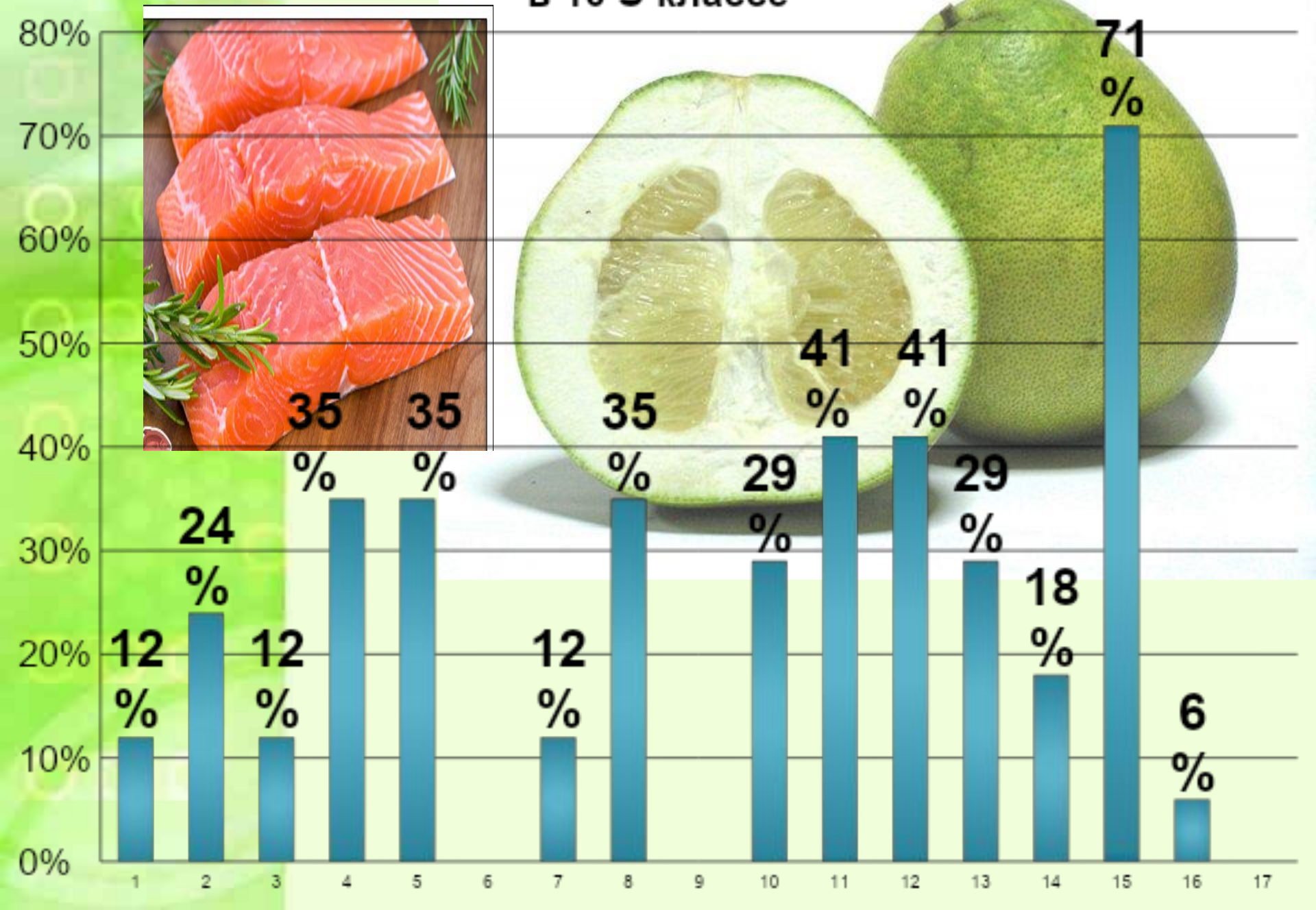
Результаты теста на йодную недостаточность в 9 Б классе



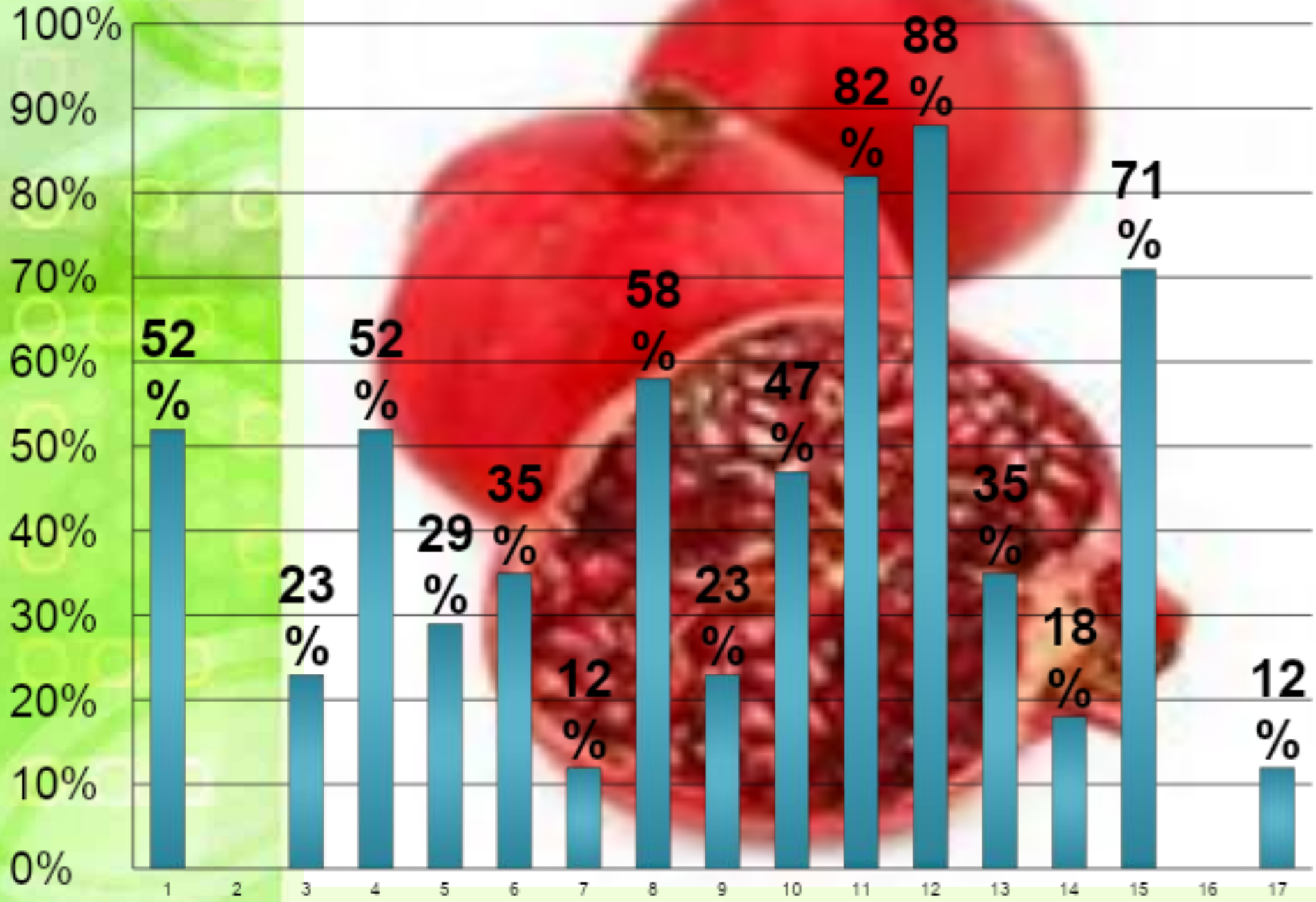
Результаты теста на йодную недостаточность в 10 И классе



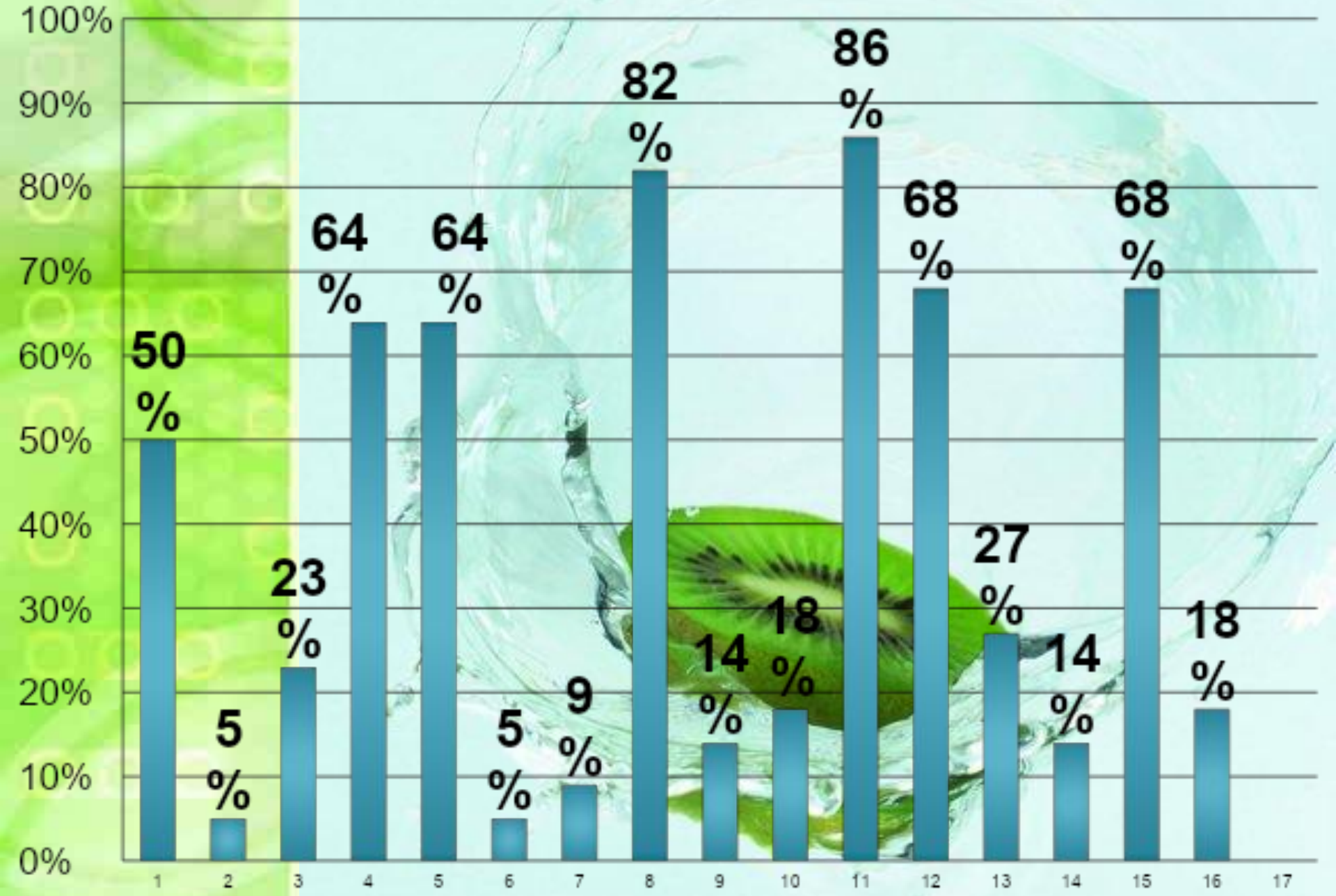
Результаты теста на йодную недостаточность в 10 Э классе



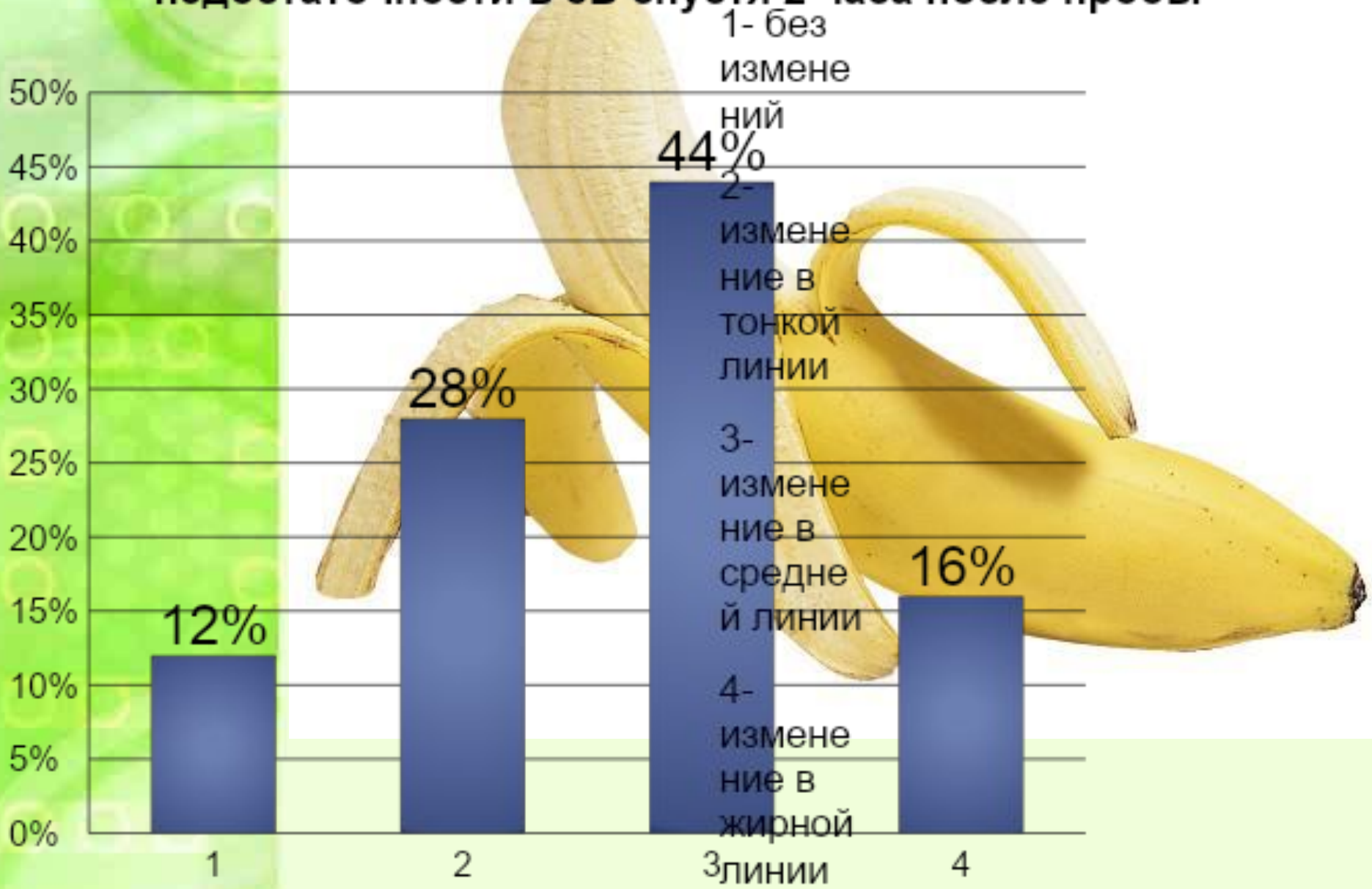
Результаты теста на йодную недостаточность в 11 Л классе



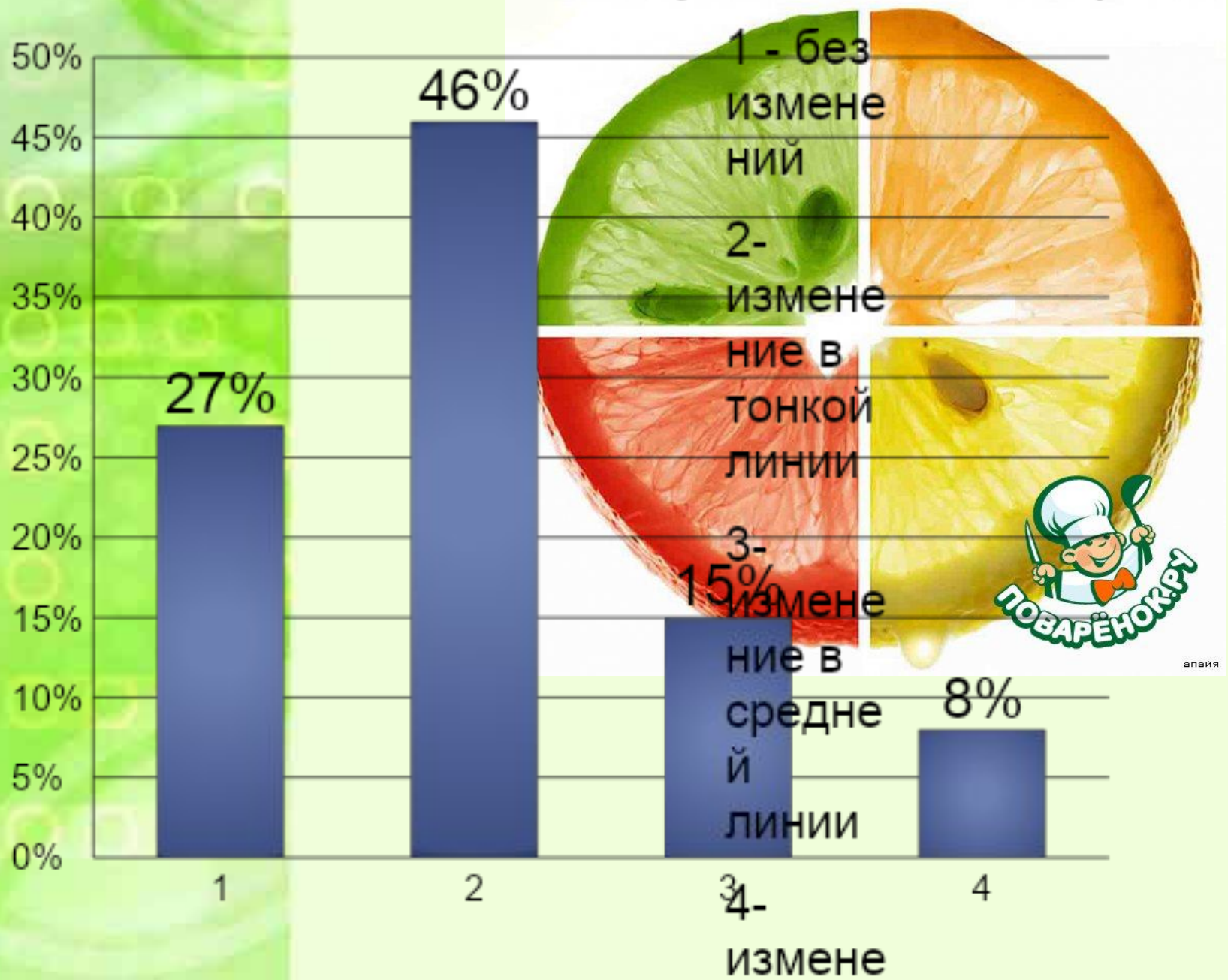
Результаты теста на йодную недостаточность в 11 М классе



Результаты тестов по определению йодной недостаточности в 8Б спустя 2 часа после пробы



Результаты тестов по определению йодной недостаточности в 8А спустя 2 часа после пробы



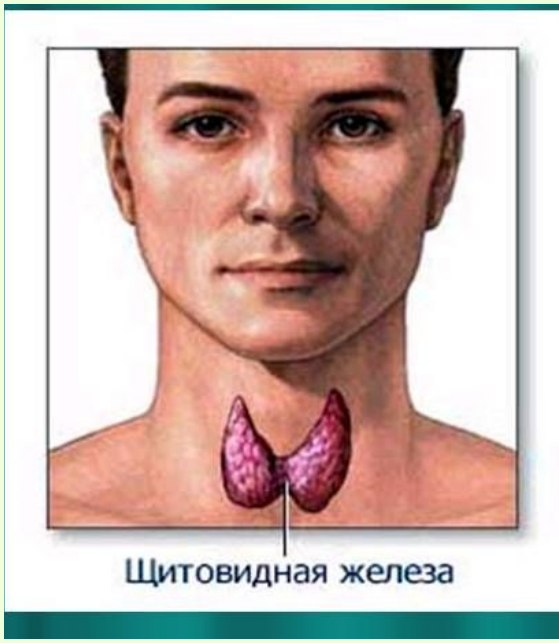
Лемиэй

К чему может привести недостаток йода в организме?

- Резкое изменение веса
- Повышенная утомляемость
- Вялость
- Сонливость
- Снижение памяти
- Раздражительностью
- Выпадение волос
- Зябкость даже в жаркую погоду

Профилактика

Поездки к морю – отличная профилактика йододефицита.

Йододефицит и йодопрофилактика организма

Меликян Яна,
Кириллова Мария,
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 56» г. Чебоксары