

ФГБОУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. Н. Н. БУРДЕНКО» МИНЗДРАВА РОССИИ

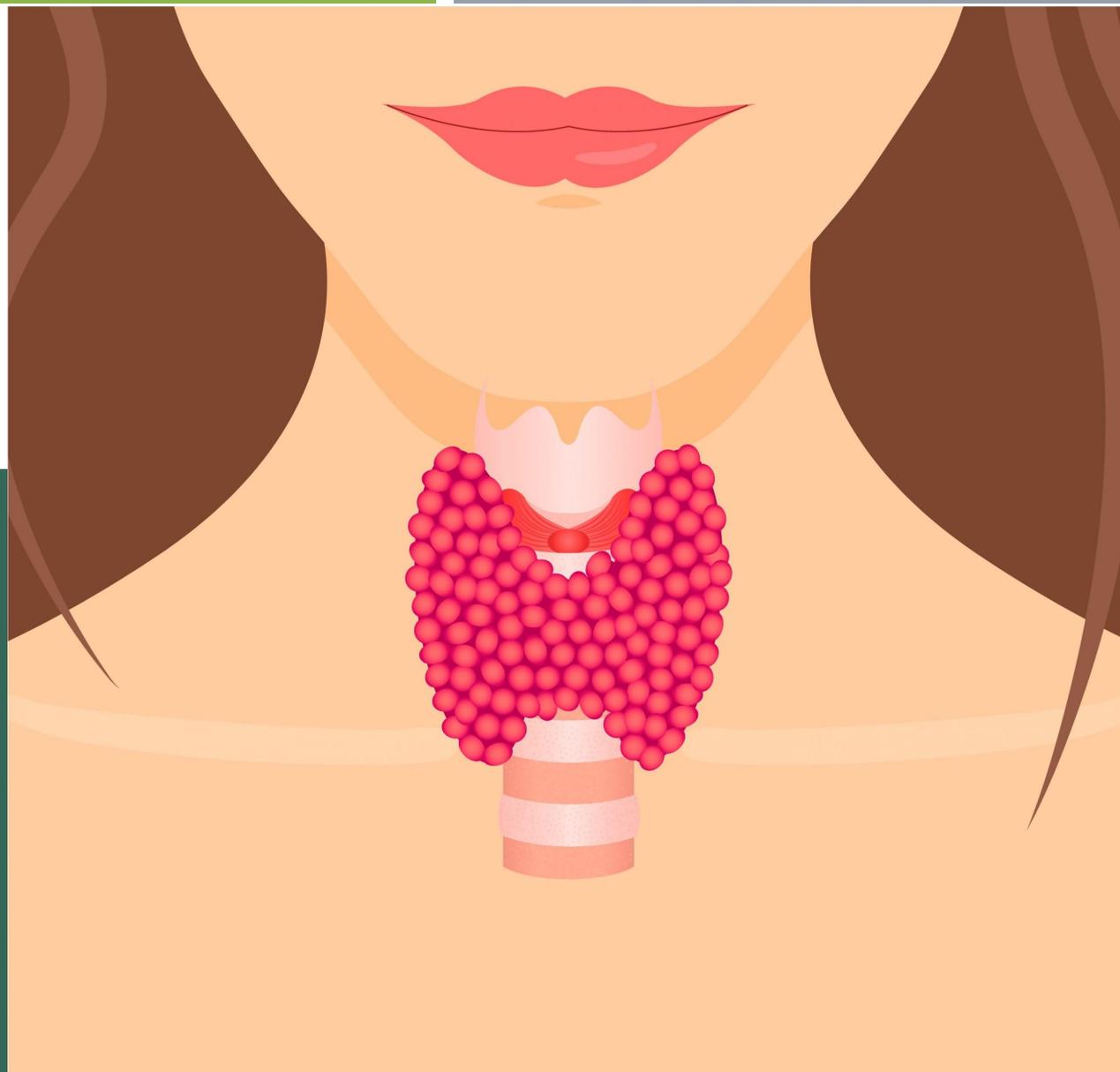
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Кафедра поликлинической терапии

Зав. кафедрой: д. м. н., профессор Зуйкова А. А.

Выполнила: студентка 6 курса,
24 группы Мусаева М. М.

Руководитель: к.м.н., доцент Шевцова В.И.



СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ



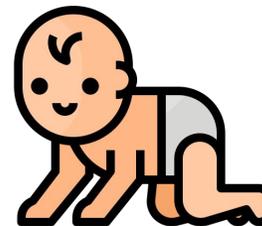
150 мкг



290 мкг



200–250 мкг



90 мкг

ПРОФИЛАКТИКА

- Всеобщее йодирование соли
- 20–40 мг йода на 1 кг соли
- В качестве йодирующей добавки рекомендовано использовать йодат калия.
- Индивидуальная и групповая йодная профилактика

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рекомендованная суточная норма для взрослого человека — 200-400 мкг

Продукты питания богатые селеном (Se)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

Печень



Свинина 53 мкг, говядина 40 мкг, курица 55 мкг, утка 68 мкг, индейка 71 мкг

Осьминог



44.8 мкг

Яйцо



31.7 мкг

Кукуруза



30 мкг

Рис



28.5 мкг

Горох



13.1 мкг

Арахис



7.2 мкг

Фасоль



24.9 мкг

Ячневая крупа



22.1 мкг

Чечевица



19.6 мкг

Фисташки



19 мкг

Пшеница



19 мкг

Миндаль



2.5 мкг

Капуста



2.5 мкг

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Дефицит железа снижает уровень Т3 на 43% и Т4 на 67% и приводит к самому распространенному заболеванию — гипотериозу. Целевые показатели — **80-100 мкг/л.**

Фисташки



60 мг

Печень



свинина 20,2 мг, говядина 7 мг,
птица 3 мг

Шпинат



13.51 мкг

Чечевица



11.8 мкг

Горох



6.8-9.4 мкг

Кизил



4.1 мкг

Кешью



3.8 мкг

Гречка



8.3 мкг

Голубь



7.5 мкг

Ячневая крупа



7.4 мкг

Овсянка



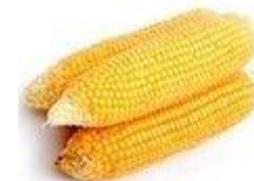
5.5 мкг

Пшеница



5.4 мкг

Кукуруза



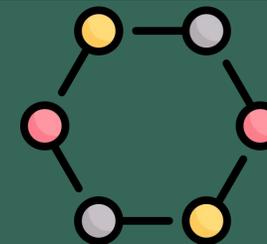
3.7 мкг

Кедровые орехи



3 мкг

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Гриб мейтаке



28 мкг

Карп свежий



20,1 мкг

Осетровая икра



8 мкг

Скумбрия



7,2 мкг

Палтус



5,8 мкг

Сливочное масло



0,2 мкг

Белый гриб



0,2 мкг

Тунец



5,6 мкг

Сельдь



5,4 мкг

Грибы лисички



5,3 мкг

Сардина



4,8 мкг

Форель



3,9 мкг

Сметана 30%



0,15 мкг

Камбала



3,4 мкг

Сало свиное



2,5 мкг

Печень



говяжья 1,2 мкг

Окунь морской



2,3 мкг

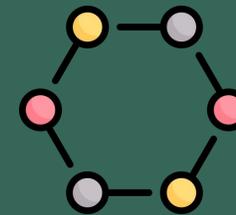
Яйцо куриное



2 мкг

Целевые показатели
витамина D — **65-100 нг/мл,**

МИКРОЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Витамин А

Тирозин

Магний

Цинк

Витамин В1

Витамин В12



ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ



Операции на ЩЖ:

Правильный подбор заместительной дозы L-тироксина и при необходимости препаратов калия йодида.

Через 3, 6 и 12 месяцев после операции исследуются уровень ТТГ и Т4 в крови

Любые формы РЩЖ:

- 1 год - каждые три месяца;
- 5 лет - не реже 1 раза в полгода;
- Последующие годы - не реже 1 раза в год



ЗАКЛЮЧЕНИЕ



- ✓ Заболевания, связанные с дефицитом йода, полностью предотвратимы только при проведении популяционной профилактики ЙС
- ✓ Обязательным условием эффективности программ профилактики является мониторинг

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

