

ФГБОУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

ИМ. Н. Н. БУРДЕНКО» МИНЗДРАВА РОССИИ

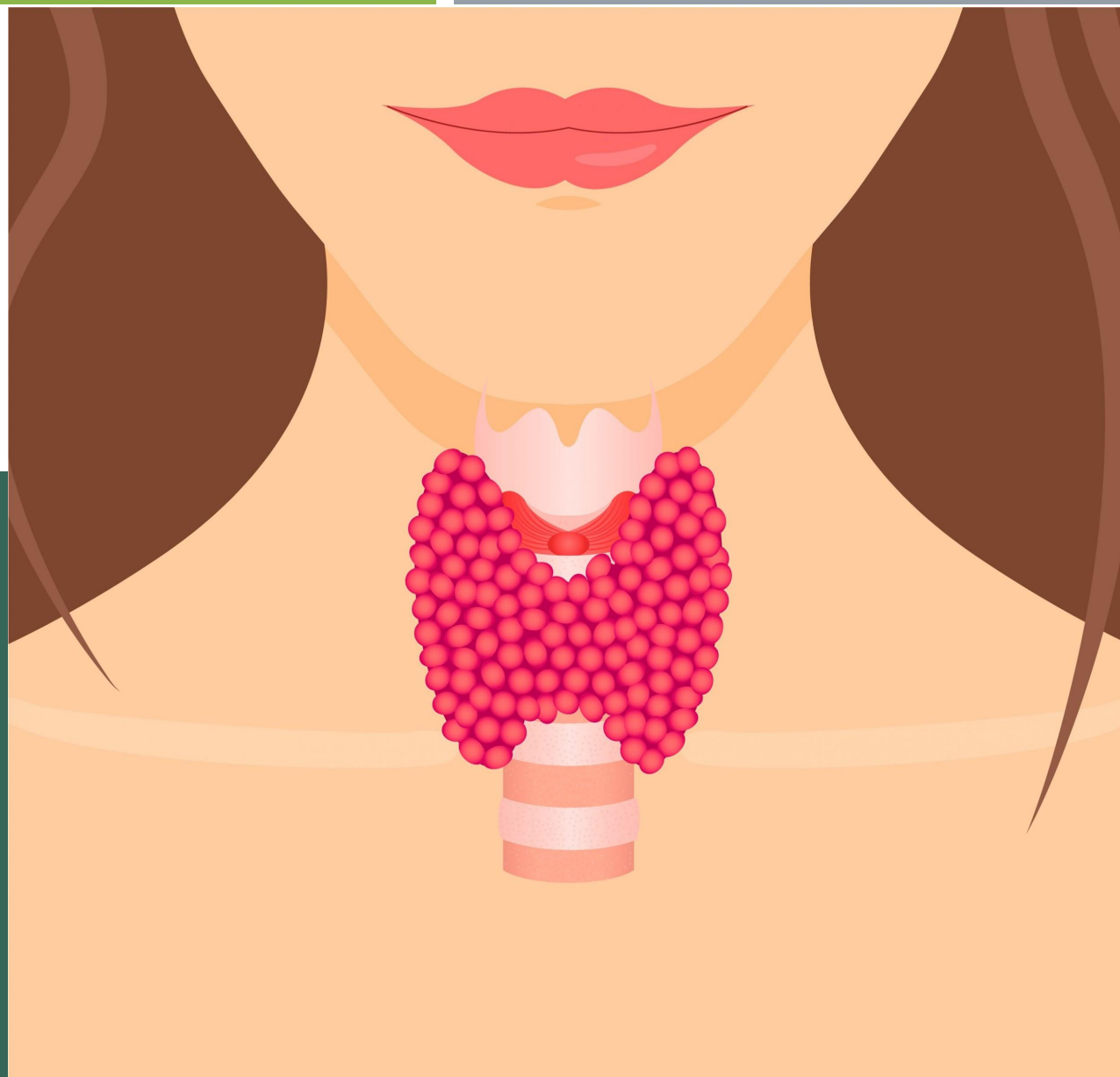
# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

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.



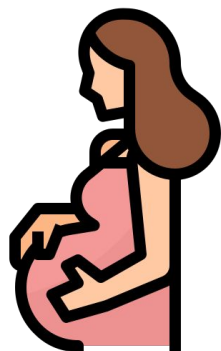
# СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ



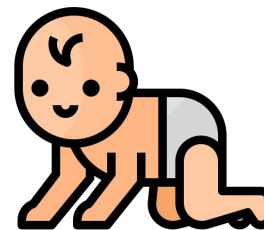
**150 мкг**



**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**



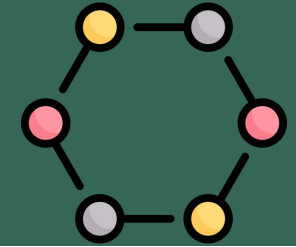
3.7 мкг

**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

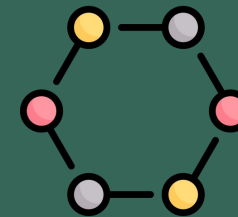
**Яйцо куриное**



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!

