

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Речицкая средняя общеобразовательная школа

Презентация к проекту
на тему: "Йододефицит"

Ученицы 9Б класса Борисовой Алины
Руководитель проекта: Евтеева Е.А.

с. Речицы
2022г.

Цель: Выяснить причины, последствия и меры профилактики йододефицита

Задачи:

- Изучить литературу и интернет источники по проблеме заболевания
- Разработать рекомендации по профилактики йододефицита
- Создать презентацию

Определение йододефицита

Йододефицит - нарушение организма, связанное с нехваткой йода, которое рассматривается как наиболее распространённая в мире болезнь неинфекционного характера.

Йод в нашем организме:

- Участвует в жировом и белковом обмене
- Поддерживает постоянную температуру тела
- Входит в состав гормонов щитовидной железы
- Принимает участие в реакциях энергетического обмена
- Повышает потребление тканями организма кислорода

Потребность в йоде

- Ежедневно организм расходует около 75 мкг йода
- Дефицит вещества возникает, если количество его поступления менее 10 мкг в день

Возраст	Потребность в йоде (мкг)
Дети до года	50
Дети младшего возраста (2-6 лет)	90-110
Дети 7-12 лет	120
Подростки и взрослые	150-200
Беременные и кормящие женщины	250-300

Профилактика йододефицита

Потребление продуктов, содержащих большое количество йода



Принимать йодированную соль



(Можно принимать лекарственные препараты по назначению врача)

Симптомы йододефицита

Утомление

Нервозность

Сухость кож
и

Избыточный
вес

Ухудшение
памяти

Снижение
умственной
активности

Выпадение
волос

Отеки
конечностей

Снижение
иммунитета

Ухудшение
аппетита

Заболевания, вызванные дефицитом йода

1. Эндемический зоб



2. Эндемический кретинизм

- Отставание физического развития
- Нарушение умственного и психического развития

3. Врожденный гипотиреоз

- Торможение всех функций организма
- Ослабление деятельности ряда органов

Зоны риска

СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ ПРИРОДНОГО ЙОДОДЕФИЦИТА
В ОТДЕЛЬНЫХ РЕГИОНАХ РОССИИ



● легкая

● средняя

● тяжелая

Избыток йода

К отравлению йодом относятся:

- Мышечная слабость
- Тошнота, рвота, диарея
- Исхудание
- Потливость

чтобы вывести лишний йод из организма следует придерживаться диеты и исключить йодосодержащие продукты, пить больше воды

Заключение

Йододефицит влечет за собой отрицательные последствия

В профилактики болезни нуждаются люди, проживающие на территориях хронического йододефицита

Правильное питание и здоровый образ жизни - способ избежать болезнь

Каждый человек находится в зоне риска, но особая группа – беременные женщины

Спасибо за внимание !

Борисова Алина 9Б класс