

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

<b>Возраст</b>	<b>Потребность в йоде (мкг)</b>
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

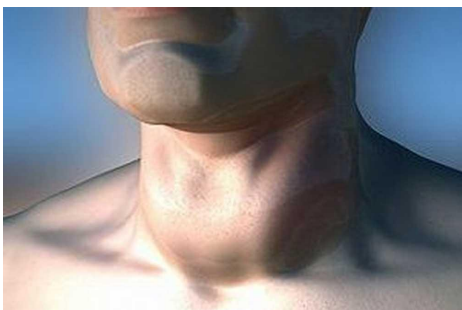
Отеки  
конечностей

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