****

 ***Ендемічний зоб. Фактори ризику та методи профілактики***

Захворювання, що розвивається на тлі дефіциту йоду і супроводжується збільшенням щитоподібної залози. Щитовидна залоза є найважливішим елементом ендокринної системи, так як виробляє гормони, які необхідні для реалізації фізіологічних функцій людського організму. Одним із гормонів, який вона продукує, є тироксин, що відповідає за діяльність основних функцій організму

За формою прояву він може бути вузловими (з утворення вузлів щільної тканини), дифузним (з рівномірним збільшенням щитоподібної залози), змішаним (з рівномірним збільшенням щитоподібної залози і окремими вузлами). Залежно від локалізації виділяють односторонній і двосторонній зоб.Розвиток хвороби спричинює нестача йоду — йододефіцит. Поряд із цим, існує багато додаткових впливів, що призводять до появи і розвитку зобу

 ***Причини ендемічного злбу:***

* неповноцінне харчування, інтоксикація, порушення обміну мікроелементів.
* недостатність у довкіллі мінеральних речовин — йоду, кобальту, міді, брому, цинку, марганцю.
* споживання у великій кількості продуктів, що справляють струмогенний вплив (капуста, редиска, бруква, ріпа, шпинат, квасоля тощо), адже вони можуть спричинити так званий *«капустяний зоб»*;
* різні сірковмісні органічні високомолекулярні речовини;
* спадкове порушення йодного обміну;
* інфекційно-токсичні фактори

***Тривожними симптоми ендемічного зобу можуть бути*** слабкість,головні болі , низька фізична витривалість , підвищена пітливість, особливо долонь, дискомфорт в області серця болі в м’язах, напади задухи, різка зміна ваги, важке дихання і ковтання , здавлююче відчуття в районі шиї, висока захворюваність різними інфекційними хворобами , дратівливість, депресивні стани , млявість, швидка втомлюваність, зниження уваги і погіршення пам'яті, зниження уваги і погіршення пам'яті, болі в м’язах.

Виділення гормонів щитовидною залозою, в більшості, залежить від кількості йоду в організмі, тому для здоров'я щитовидної залози важливо, щоб харчовий раціон був багатий продуктами, що містять йод. Збої в гормональному фоні, які відбуваються внаслідок нестачі йоду, в більшості випадків не мають зовнішніх проявів, тому часто дефіцит йоду називають прихованим голодом. Багато людей абсолютно не помічають браку йоду і не підозрюють про наявність ендокринних захворювань.

***Прояви ендемічного зобу:***

 У плода викликає смерть та вади розвитку .

У новонароджених викликає низьку масу тіла при народженні , вроджені аномалії , частий розвиток інфекційних захворювань , гіпотиреоз (зниження функції щитовидної залози)

У дітей і підлітків: ендемічний зоб, гіпотиреоз, порушення розумового і фізичного розвитку, порушення формування репродуктивної функції .

У дорослих: ендемічний зоб ,гіпотиреоз , зниження фізичної та інтелектуальної працездатності

У жінок дітородного віку:    анемія,  безплідність, невиношування вагітності,   передчасні пологи,   ризик народження дитини з розумовою відсталістю.

***Профілактика***

 1. Масова - йодування солі (25 г калію йодиду на 1 т солі), при щоденному вживанні якої тривалий час забезпечується добова потреба в йоді, (солити бажано після приготування страв)

2. Групова — застосування спеціальних препаратів, які містять необхідну кількість йоду (діти, підлітки,  вагітні жінки і годуючі мами)

3. Індивідуальна — хворим на зоб після операції – людям, які страждають на захворювання щитовидної залози. Індивідуальна профілактика може бути забезпечена включенням в раціон морську рибу і капусту, морепродукти, кисломолочні продукти, горіхи, насіння; сухофрукти, свіжі овочі і фрукти, ягоди, свіжовичавлені соки з овочів, ягід, фруктів, відвари глоду, шипшини, мед і продукти бджільництва. Масова йодна профілактика вважається найефективнішим і найекономнішим методом і досягається шляхом додавання солей йоду (йодиду або йодиту калію) до найпоширеніших продуктів харчування (кухонної солі, хліба, води) та розрахована на всіх жителів певного ендемічного регіону.

Селен є «другом» йоду. При дефіциті селену йод погано засвоюється організмом. Добова потреба людини в селені становить 70-100 мкг. Селен міститься в таких продуктах харчування як: печінка, морепродукти, яйця, кукурудза, рис, квасоля, сочевиця, фісташки, пшениця, горох, горіхи, капуста. Категорично забороняється використовувати для профілактики краплі спиртового розчину йоду. Великі дози йоду можуть спричинити токсичний зоб, йодний тиреоїдит і алергічні ускладнення.

Дезінструктор відділу епід. розслідування Колопельник Т.М