

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ О НАЛИЧИИ ЙОДА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Банецкая Е. П.

студент 3 курса медико-психологического факультета

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Научный руководитель – старший преподаватель кафедры
лучевой диагностики и лучевой терапии Смирнова Г. Д.

Актуальность. Йод относится к жизненно важным микроэлементам, имеющим высокую биологическую активность, и часто поступает в организм в недостаточном количестве. Его соединения играют важную роль в процессах обмена веществ в организме человека. В этой своей функции йод не может быть заменен никаким другим химическим элементом. Поступает же он в организм только извне: 90% с пищей, 10% с водой и воздухом [1]. К 2013 году нехватку этого микроэлемента смогли победить только 79 стран (включая Беларусь) из 110 [2].

Йододефицит – это серьезная проблема XXI века. По данным ВОЗ, около 2 миллиардов людей, а это одна третья часть населения планеты, имеют повышенный риск развития заболеваний в результате дефицита йода в питании. Заболевания, обусловленные влиянием йодной недостаточности на рост и развитие организма, представляют серьезную опасность для потенциала здоровья миллионов людей, проживающих в йододефицитных районах. Около 285 миллионов детей школьного возраста в мире потребляют недостаточное количество йода. В регионах с выраженным йодным дефицитом средний показатель умственного развития на 20% ниже, чем в других местностях [3].

Йододефицитные заболевания – это патологические состояния, развивающиеся в популяции в результате йодного дефицита, которые могут быть предотвращены при нормализации потребления йода. К сожалению, в почвах республики Беларусь очень мало йода, а значит, и вода, и продукты питания, произведенные здесь, содержат недостаточное его количество и не могут восполнить потребность в этом необходимом нам элементе [4].

Одно из самых грозных проявлений йододефицита: врожденные уродства плода, рождение мертвых детей, бесплодие, невынашивание беременности, отставание детей в росте и развитии, умственная отсталость, риск развития рака щитовидной железы. К признакам йодной недостаточности относятся: сильная усталость и быстрая утомляемость; повышенная раздражительность, чувство разбитости по утрам [5].

Как недостаток, так и избыток йода в организме оказывается вреден для него, хотя встречается очень редко. Это состояние характеризуется увеличением количества слизи в носу, появлением признаков простуды, крапивницы и других аллергических реакций. Суточная потребность взрослого человека в йоде составляет 0,1–0,2 мг [6].

В настоящее время в мире возросло внимание к проблеме дисбаланса йода в системе «ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА – ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА». Низкое содержание йода в почве и воде обуславливает низкое содержание его в продуктах питания и как следствие ведет к недостатку йода в организме человека. Основные источники йода – вода и пища, а также соль. Основными мерами профилактики йододефицитных заболеваний является потребление в пищу морепродуктов, йодированной соли и йодированных хлебобулочных изделий, других продуктов, обогащенных йодом. Однако при длительном хранении и кулинарной обработке содержание йода в пищевых продуктах уменьшается, поэтому йодированную соль следует добавлять в пищу после тепловой обработки [7]. В последнее десятилетие на прилавках магазинов стали появляться разные йодированные продукты, на прилавках аптек – биологически активные добавки, содержащие соединения йода и призванные увеличить поступление йода в организм человека. В средствах массовой информации широко рекламируются йодсодержащие препараты, которые рекомендуются к применению. Отношение к проблеме йодного дефицита в современных условиях определено не столько пониманием его негативного влияния на развитие тиреоидной патологии, сколько доказанным снижением интеллектуального потенциала нации в условиях недостаточного обеспечения йодом [8].

Цель. Изучить уровень осведомленности современной молодежи о наличии йода в продуктах питания и его влияния на состояние здоровья.

Материалы и методы исследования: Валеолого-диагностическое обследование 118 респондентов (школьников, студентов ВУЗов, сотрудников различных предприятий и компаний, пенсионеров) в возрасте от 16 до 61 года (из них 75,4% женщины, 24,6% мужчины). Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса Google Формы. Критерии включения: наличие информированного согласия.

Результаты. По результатам исследования 55,9% респондентов оценивают свое здоровье как удовлетворительное.

Эндемическим районом по низкому содержанию йода считают Республику Беларусь 79,1% респондентов. При этом 86,4% участников исследования уверены, что низкое содержание йода представляет для них угрозу. Выяснение причин возникновения йододефицита в организме человека респонденты показали, что у 82,2% – это неполноценное питание,

у 46% – это заболевания кишечника, у 44,1% – это вредные привычки, у 19,5% – это период полового созревания.

Про эндемический зоб знают 70,3% респондентов. Увеличение щитовидной железы у себя указали 22% участников исследования, у 40,7% таковое имеется у родственников. Среди причин развития зоба участники исследования выбирали: недостаточное содержание йода в соли (62,7%), употребление некоторых лекарственных средств (30,5%), наследственный фактор (32,2%) и плохое качество воды (22%).

К продуктам, которые содержат йод, 60% участников исследования отнесли: хурму, морскую рыбу и грецкие орехи. Зато выбор продуктов, которые подавляют усвоение йода, у 55% вызвал затруднение. Выбор остальных включал алкоголь, мучное, фаст-фуд.

Если затрагивать вопрос о профилактике эндемического зоба, то 70% респондентов выбирали два варианта: принятие витаминных комплексов и использование йодированной соли. 66,1% респондентов употребляют в пищу только йодированную соль, но при этом 77,1% указали, что употребление одной йодированной соли недостаточно для профилактики йододефицита.

Про уменьшение содержания йода при термической обработке не знают 35,6% респондентов. В результате исследования выяснилось, что 90,7% респондентов доверяют информации по йододефициту, полученной от медицинского персонала.

Вывод. В результате выяснено, что осведомленность населения о йоде, его свойствах и заболеваниях, которые возникают из-за его дефицита, находится на достаточно высоком уровне. В тестах был допущен ряд ошибок: респонденты неправильно называли продукты с высоким содержанием йода, продукты с негативным влиянием на усвоение йода, причины возникновения зоба и профилактика йододефицита.

Литература:

1. Динамический мониторинг йодной обеспеченности в Беларуси: результаты и проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru/issues/problemyendokrinologii/2018/3/1037596602018031170/annotation>. – Дата доступа: 20.02.2020.
2. Проблема дефицита йода [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/bez-retsepta43.html>. – Дата доступа: 01.03.2020.
3. Профилактика йододефицитных заболеваний у населения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minksanepid.by/node/17968>. – Дата доступа: 02.03.2020.
4. Данн, Д. Практическое руководство по устранению йодной недостаточности. / Д. Данн, ван дер Хаар Ф. – Техническое пособие № 3. ICCIDD, UNICEF, WHO; 1994.

5. Дзахмишева, И. Ш. Профилактика йододефицита функциональными продуктами питания / И. Ш. Дзахмишева. – Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (11). – С. 2418–2421.

6. Функция йода в организме человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://obuchonok.ru/node/5677>. – Дата доступа: 03.03.2020.

7. Влияние йода на работу организма человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2012/08/31/vliyanie-yoda-na-rabotu-organizma-cheloveka>. – Дата доступа: 05.03.2020.

8. Проблема йодной обеспеченности в Республике Беларусь: результаты внедрения стратегии ликвидации йодного дефицита [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-yodnoy-obespechennosti-v-respublike-belarus-rezultaty-vnedreniya-strategii-likvidatsii-yodnogo-defitsita>. – Дата доступа: 05.03.2020.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ

Беридзе Р. М.

студент 5 курса лечебного факультета

УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Научный руководитель – доцент кафедры общей гигиены, экологии и радиационной медицины, к.м.н., доцент Бортновский В. Н.

Актуальность. Транспортные процессы относятся к экологически опасным, то есть приводящим к биологическим, механическим и физико-химическим загрязнениям экосистем, наносят экологический ущерб ее составляющим. Наибольшая опасность появляется при возникновении чрезвычайной ситуации, а именно дорожно-транспортном происшествии.

По продолжительности периода негативного воздействия транспорта на здоровье населения и природные комплексы различают два вида экологической опасности: постоянно присутствующая и краткосрочная.

Постоянно присутствующая экологическая опасность является следствием обычного функционирования транспортного комплекса. Она проявляется в повышенном, по сравнению с естественным, уровне загрязнения атмосферного воздуха, водных объектов, почвенного покрова и шума вблизи транспортных магистралей.

Краткосрочная экологическая опасность возникает в аварийных ситуациях, при которых наблюдаются загрязнения атмосферы, воды,