

## **Эндемический зоб**

Эндемический зоб – это увеличение размеров щитовидной железы, вызванное дефицитом йода в организме

Причиной йодной недостаточности может послужить несбалансированное питание – недостаточное употребление в пищу рыбы, мяса, морской капусты, креветок, молочных продуктов, овсяной и гречневой круп и т.д. Около 90% суточной потребности в йоде человек получает именно благодаря питанию.

Другая возможная причина появления эндемического зоба - заболевания пищеварительной системы, приводящие к плохому всасыванию микроэлементов йода. При патологиях кишечника или желудка возможно развитие эндемического зоба с полной или частичной йодной недостаточностью, даже если рацион больного богат продуктами питания, содержащими йод.

Около 5% составляет суточная доза йода, получаемая человеком за счёт воды. Еще столько же он получает благодаря воздуху, насыщенному микроэлементами йода. Существуют регионы с малым содержанием йода в окружающей среде и, соответственно, с высоким риском развития эндемического зоба. К таковым относится и Республика Татарстан. Дефицит йода наблюдается также в местностях с повышенным радиационным фоном.

Иногда появление эндемического зоба может спровоцировать систематический приём лекарственных препаратов, блокирующих усвоение йода. К таковым относят Калия перхлорат, Лития карбонат, Нитраты, Сульфаниламиды и др.

Возможна также наследственная предрасположенность к развитию эндемического зоба при генетическом дефекте выработки тиреоидных гормонов.

### **Симптомы эндемического зоба**

Увеличение (гиперплазия) щитовидной железы при эндемическом зобе – это реакция организма на низкую концентрацию йода и вызванный ею дефицит тиреоидных гормонов. Нередко параллельно с эндемическим зобом развивается сопутствующее заболевание – гипотиреоз.

Наращивая массу щитовидной железы, организм пытается компенсировать дефицит тиреоидных гормонов, и это приводит к появлению следующих симптомов эндемического зоба: слабость, снижение физической выносливости, дискомфорт в области сердца, головная боль.

Симптомы эндемического зоба могут проявляться даже на субклинической стадии заболевания с размерами щитовидной железы в пределах нормы и при практически неизменённом уровне тиреоидных гормонов.

С дальнейшим ростом щитовидной железы появляются новые симптомы эндемического зоба: ощущение сдавливания в области шеи, затруднённое глотание и дыхание, сухой кашель, приступы удушья.

В наиболее тяжёлой стадии эндемического зоба присоединяется патология сердца – так называемое развитие зобного сердца, выраженное в расширении и гиперфункции правого предсердия и желудочка.

Среди возможных осложнений эндемического зоба называют кровоизлияние щитовидной железы, острый и подострый тиреоидиты, злокачественное перерождение узловой формы заболевания.

В диагностике эндемического зоба применяются лабораторные анализы крови и мочи, ультразвуковая диагностика.

### **Профилактика эндемического зоба**

Эффективной профилактикой развития эндемического зоба является регулярное употребление в пищу поваренной йодированной соли. Крайне важно добавлять соль в еду уже после её приготовления, так как микроэлементы йода разрушаются во время нагревания.

Снизить вероятность появления эндемического зоба позволяет также регулярное употребление в пищу морепродуктов, грецких орехов, хурмы. В рационе обязательно должны присутствовать блюда из рыбы и других продуктов, богатых йодом.

**Эндемический зоб у детей** – самое распространённое йододефицитное заболевание. Чаще всего встречается диффузная форма болезни. Согласно статистическим данным за последние 10 лет частота встречаемости эндемического зоба у детей увеличилась на 6% и составляет сегодня примерно 25% всех детских эндокринологических болезней.

Такие высокие показатели заболеваемости объясняются нарушенным характером питания и неблагоприятной экологической обстановкой. В трети случаев эндемический зоб у детей диагностировался в подростковом возрасте (14 лет и старше).

Характерные симптомы эндемического зоба у детей имеют более интенсивную выраженность. Кроме того, именно в детском возрасте заболевание чаще всего осложняется развитием эндемического кретинизма: задержкой интеллектуального и физического развития, расстройствами ЦНС.

В связи с высокой распространённостью заболевания и тяжёлыми последствиями эндемического зоба у детей профилактику йододефицита рекомендуется проводить, начиная с беременности матери, и продолжать в течение всей жизни.

