

## СТАН ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТІВ НОВОНАБРАНИХ ГРУП ЧОРТКІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ ЙОДОДЕФІЦИТНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

### Чортківський державний медичний коледж

Мета дослідження даної роботи – розширити знання студентів про функції йоду в організмі людини. Розглянути поняття йододефіциту, умов виникнення та наслідки. Вивчити проблему йододефіциту серед студентів новонабраних груп і сприяти підвищенню рівня знань з даного питання. Поглибити знання студентів про профілактику йододефіциту.

Об'єктом дослідження стали студенти першого курсу Чортківського державного медичного коледжу. Дослідження проводилось методом опитування (анкетування), аналізу та статистичної обробки даних із використанням комп'ютерної програми «Excel».

У статті наведені дані анкетування про обізнаність студентів новонабраних груп Чортківського державного медичного коледжу з питань профілактики йододефіцитних захворювань.

Отримані дані ще раз підкреслюють низький рівень обізнаності студентів про наслідки йододефіциту. Це говорить про те, що необхідно проводити роз'яснювальні роботи з питань профілактики захворювань, спричинених нестачею йоду в організмі. Інформація буде спрямована на заохочення до регулярного споживання йодовмісних продуктів харчування. Насичення ними раціону дозволить значною мірою вирішити питання про забезпечення організму достатньою кількістю йоду.

**Ключові слова:** обізнаність, йододефіцит, профілактика.

**Вступ.** Повноцінне харчування визначається не тільки енергетичною цінністю їжі, збалансованістю раціону харчування за вмістом білків, жирів та вуглеводів, але й забезпеченістю мікронутрієнтами, тобто вітамінами та мікроелементами. Дефіцит навіть одного з них здатен запустити каскад порушень обміну речовин та призвести до хвороби.

Одним із таких елементів можна вважати йод, тому, що це життєво важливий мікроелемент. Він має заспокійливу дію на організм. При нервовій напрузі, дратівливості, безсонні є потреба в йоді для зняття напруги і покращення настрою. Йод – один з кращих каталізаторів окислення. При його недостатці

відбувається неповне згоряння продуктів харчування, що призводить до небажаного утворення жирових запасів. Йод відновлює енергію людини. Він необхідний для формування і нормального функціонування щитоподібної залози. Використовується для синтезу гормону – тироксину, який, в свою чергу, впливає на обмінні процеси практично всіх органів та систем організму [5].

Йододефіцитні захворювання (йододефіцит) – розлади, пов'язані з дефіцитом йоду, які розглядаються ВООЗ як найбільш поширені у всьому світі захворювання неінфекційного характеру.

Проблеми йододефіциту були в усі часи існування людства. Сьогодні ця проблема у нашій державі стоїть ще гостріше, тому що екологічний стан довкілля, розбалансованість добових раціонів, особливо за макро- і мікроелементним складом, техногенна аварія на ЧАЕС призвели до значного зростання йододефіцитних захворювань серед населення України. Йод належить до мікроелементів, які не мають властивості накопичуватися в організмі, тому його достатню кількість слід поповнювати в організмі із їжею. Добова потреба у йоді залежить від віку, функціонального стану організму та інших чинників. Новонародженим дітям потрібно приблизно 50 мкг йоду, дітям від 1 до 6 років – 90 мкг, від 7 до 12 років – 120 мкг, від 12 років і більше – 150 мкг, дорослим людям – 200-220 мкг, вагітним та матерям-годувальницям – 250 мкг.

Йододефіцит може призводити до розвитку патологій щитоподібної залози і розумових розладів різного ступеня важкості. Найбільш поширені з йододефіцитних захворювань: ендемічний зоб, ендемічний кретинізм або вроджена розумова недостатність [1, 4].

На жаль, на значній частині території України спостерігається природний йододефіцит – це регіони ендемічної патології щитоподібної залози, зокрема – територія Західної України. Західний регіон України, що представлений різними клімато-географічними зонами (гори, передгір'я, рівнини), вважається найбільшим ендемічним регіоном щодо зобу, з розповсюдженою патологією серед всіх верств

населення. Західні області України є частиною двох ендемічних, щодо зобу смуг місцевості: Карпатської і Білорусько-Волинської.

Дуже важливо зрозуміти, що йододефіцит – це не захворювання, це передумова захворювання. Багато людей вважають, що проблема йододефіциту йоду не стосується. Насправді – це стосується кожного.

Дефіцит йоду – надзвичайно актуальна проблема для Тернопільської області, адже ми живемо в умовах вираженого дефіциту йоду. У нас головним джерелом надходження йоду в організм є йодована сіль. Кожен третій страждає від нестачі йоду в організмі. Причина пов'язана з харчуванням, зокрема в нерегулярній присутності на нашому столі морських продуктів, в яких є цей життєво необхідний мікроелемент. Дефіциту йоду дуже легко уникнути. Варто хоча б щоденно додавати йодовану сіль до їжі, і певних негативних наслідків йододефіциту можна позбутися. Особливо високий ризик виникнення йодного дефіциту в підлітків, коли потреба гормонів щитоподібної залози зростає через швидше їх використання в процесі активного росту. Тому потрібно активно пропагувати вживання морепродуктів та йодованої солі, особливо студентам, адже сполуки йоду сприяють розумовому розвитку [2, 3, 6].

Нормальне функціонування щитоподібної залози дозволяє організму гармонійно розвиватися, забезпечує правильний обмін речовин, нормальний рівень гемоглобіну в крові, ефективну роботу серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, активність, стійкість імунітету та інтелектуальний потенціал.

Таким чином, ми бачимо, що йод необхідний людині. Без нього порушуються багато процесів, які забезпечують нормальний стан організму.

**Мета дослідження.** Розширити знання студентів про функції йоду в організмі людини. Розглянути поняття йододефіциту, умови виникнення та наслідки. Вивчити проблему йододефіциту серед студентів новонабраних груп і сприяти підвищенню рівня знань з даного питання. Поглибити знання студентів про профілактику йододефіциту.

**Матеріали і методи.** Об'єктом дослідження стали студенти першого курсу Чортківського державного медичного коледжу. Дослідження проводилось методом опитування (анкетування), аналізу та статистичної обробки даних із використанням комп'ютерної програми «Excel».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема профілактики йододефіцитних захворювань серед населення України, як і в багатьох країнах світу, залишається актуальною. Тому ми вирішили вивчити обізнаність студентів новонабраних груп на предмет профілактики йододефіцитних захворювань. Для проведення опитування було розроблено анкету, яка містила наступні запитання: «Чи є

у вашій дієті 2 рази на тиждень морепродукти?», «Чи користуєтесь ви йодованою сіллю?».

При обробці результатів були проаналізовані анкети 454 студентів новонабраних груп. Серед опитованих було 103 хлопців (23%) та 351 дівчина (77%) віком від 14 до 22 років, середній вік опитованих 18 років. Опрацювавши анкети студентів було виявлено, що 151 студент (33%) 2 рази в тиждень має у своєму раціоні харчування морепродукти.

Що стосується йодованої солі, то практично всі респонденти чули про неї і тільки 198 студентів (44%) використовують її у своєму раціоні харчування.

Ми вважаємо, що дана проблема посилюється негативними змінами в структурі харчування населення, особливо соціально незахищених груп. Незважаючи на наявність в країні доступу до моря, але в нових економічних умовах, споживання населенням багатих на йод риби і морепродуктів різко зменшилось.

Отримані дані ще раз підкреслюють низький рівень обізнаності студентів про наслідки йододефіциту. Це говорить про те, що необхідно проводити роз'яснювальні роботи серед студентів з питань профілактики захворювань, спричинених нестачею йоду в організмі.

Загальновідомо, що ефективність подолання йодної недостатності у першу чергу залежить від рівня обізнаності про проблеми йододефіциту та шляхи їх вирішення. Тому студентам можна запропонувати декілька основних напрямків профілактики йододефіцитних захворювань. Для масової профілактики найдоцільніше застосовувати йодування кухонної солі. Для профілактики в окремих групах можливе використання спеціальних (йодованих) харчових продуктів.

Брак інформації можна подолати впровадивши інформаційно-просвітницькі програми, інтерактивні форми роботи для отримання знань і формування життєвих навичок щодо профілактики захворювань, що можуть виникнути при нестачі йоду в організмі.

**Висновки.** Поширеність захворюваності щитоподібної залози та інші проблеми із станом здоров'я, внаслідок йодного дефіциту, спонукають до прийняття невідкладних заходів. Особливо велику небезпеку викликає дефіцит йоду в організмі молодих людей. Зокрема, зі зниженням рівня забезпечення йоду в організмі спостерігається зниження психомоторної енергійності, комунікативної та інтелектуальної активності і, відповідно, коефіцієнта інтелекту (IQ). Також знижується коефіцієнт когнітивної ригідності, який свідчить про пластичність і гнучкість мислення та здатність легко переходити від одного виду діяльності до іншого.

Проведене дослідження показало необхідність відновлення періодичного проведення бесід з питань профілактики йододефіцитних захворювань. Інформація буде спрямована на заохочення до

регулярного споживання йодовмісних продуктів харчування. Насичення ними раціону дозволить значною мірою вирішити питання про забезпечення організму достатньою кількістю йоду.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому потрібно працювати над питаннями

пропаганди раціонального харчування та вживання достатньої кількості продуктів збагачених йодом. Проводити санітарно-освітню роботу, роздавати брошури та висвітлювати необхідну інформацію у санітарних бюлетнях.

### Список літератури

1. Аметов А. С. Элементный дисбаланс при патологии щитовидной железы / А. С. Аметов, С. А. Рустамбекова, А. М. Плишинова // Рус. мед. журнал. — 2008. — Т. 16, № 16. — Режим доступа [http://www.rmj.ru/articles\\_6053.htm](http://www.rmj.ru/articles_6053.htm).
2. Анциферов М. Б. Организация основных мероприятий по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом йода [Текст] / М. Б. Анциферов, Н. Ю. Свириденко, Н. Н. Филатов, // Клинич. тиреоидол. — 2004. — Т. 2, № 2. — С. 107-123.
3. Арсеньева Л. Ю., Герасименко Л. О., Антонюк М. М. Досвід і перспектива збагачення хліба йодом [Текст] / М. М. Антонюк, Л. О. Герасименко, Л. Ю. Арсеньєва // Пробл. харчування. — 2004. — № 1. — С. 35-43.
4. Баль-Прилипко Л. В. Проблема йододефіциту в Україні: сучасний стан та шляхи вирішення / Л. В. Баль-Прилипко, Б. І. Леонова. — Мясное дело. — 2013. — № 1. — С. 30-31.
5. Власюк П. А. Микроэлементы в жизни растений, животных и человека / П. А. Власюк. — К. : Знання, 1986. — 39 с.
6. Гульчій М. Г. Йод: скільки його потребує організм, або про причини захворювань щитоподібної залози / М. Г. Гульчій // Ваше здоров'я. — 2001. — № 19. — С. 3-18.

УДК 616. 43+378

#### СОСТОЯНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НОВОНАБРАННЫХ ГРУПП ЧОРТКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сенюк Л. В.

**Резюме.** Цель исследования данной работы – изучить проблему йододефицита среди студентов новонабранных групп и способствовать повышению уровня знаний по данному вопросу.

Объектом исследования стали студенты первого курса Чортковского государственного медицинского колледжа. Исследование проводилось методом опроса (анкетирование), анализа и статистической обработки данных с использованием компьютерной программы «Excel».

В статье приведены данные анкетирования об осведомленности студентов новонабранных групп Чортковского государственного медицинского колледжа по профилактике йододефицитных заболеваний.

Полученные данные еще раз подчеркивают низкий уровень осведомленности студентов о последствиях йододефицита. Это говорит о том, что необходимо проводить разъяснительные работы по вопросам профилактики заболеваний, вызванных недостатком йода в организме.

**Ключевые слова:** осведомленность, йододефицит, профилактика.

UDC 616. 43+378

#### State of Awareness of Freshers' Groups Chortkiv State Medical College of Prevention of Iodine Deficiency Diseases

Senyuk L. V.

**Abstract.** *The objective of the study.* To broaden students knowledge about the function of iodine in the body. The notion of iodine deficiency, conditions and consequences. To study the problem of iodine deficiency among students freshers' groups and enhance the level of knowledge on the subject. To deepen students' knowledge about the prevention of iodine deficiency.

*Object and methods.* Survey was conducted among the students of Chortkiv State Medical College, the data were analyzed and statistical processing were made using the computer program "Excel."

*Results and discussion.* The problem of prevention of iodine deficiency disorders among the population of Ukraine, as in many countries, is important. So we decided to find out the awareness of freshers' groups in terms of prevention of iodine deficiency disorders. For survey was designed questionnaire that contained the following question: "Do you consume seafood 2 times a week?", "Do you use iodized salt?".

In processing the results of 454 freshers' groups questionnaires were analyzed. Among 103 respondents were boys (23%) and girl 351 (77%) aged 14 to 22 years, the average age of respondents 18 years. Upon learning of students questionnaires revealed that 151 students (33%) have a seafood diet two times a week.

As for iodized salt, almost all respondents have heard of it but only 198 students (44%) use it in their diet.

The data again highlight the low level of awareness among students about the consequences of iodine deficiency. This suggests that it is necessary to conduct explanatory work among students on prevention of diseases caused by lack of iodine in the body.

It is well known that the efficiency to overcome iodine deficiency depends primarily on the level of awareness of the problem of iodine deficiency and solutions. So students can be offered several keys pieces of advice of prevention of iodine deficiency diseases. For mass prophylaxis would be best to use iodized salt.

Lack of information can be overcome by introducing awareness-raising programs, interactive forms of knowledge and for the formation of life skills for the prevention of diseases that can occur when there is a lack of iodine in the body.

*Conclusions.* The data again highlight the low level of awareness among students about the consequences of iodine deficiency. This suggests that it is necessary to conduct explanatory work on preventing diseases caused by lack of iodine in the body. Information will be aimed at encouraging regular consumption of iodine-containing foods. Saturation their diet will largely decide on adequate supply of sufficient iodine.

**Keywords:** awareness, iodine deficiency and prevention.

Стаття надійшла 19. 11. 2015 р.

*Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування*