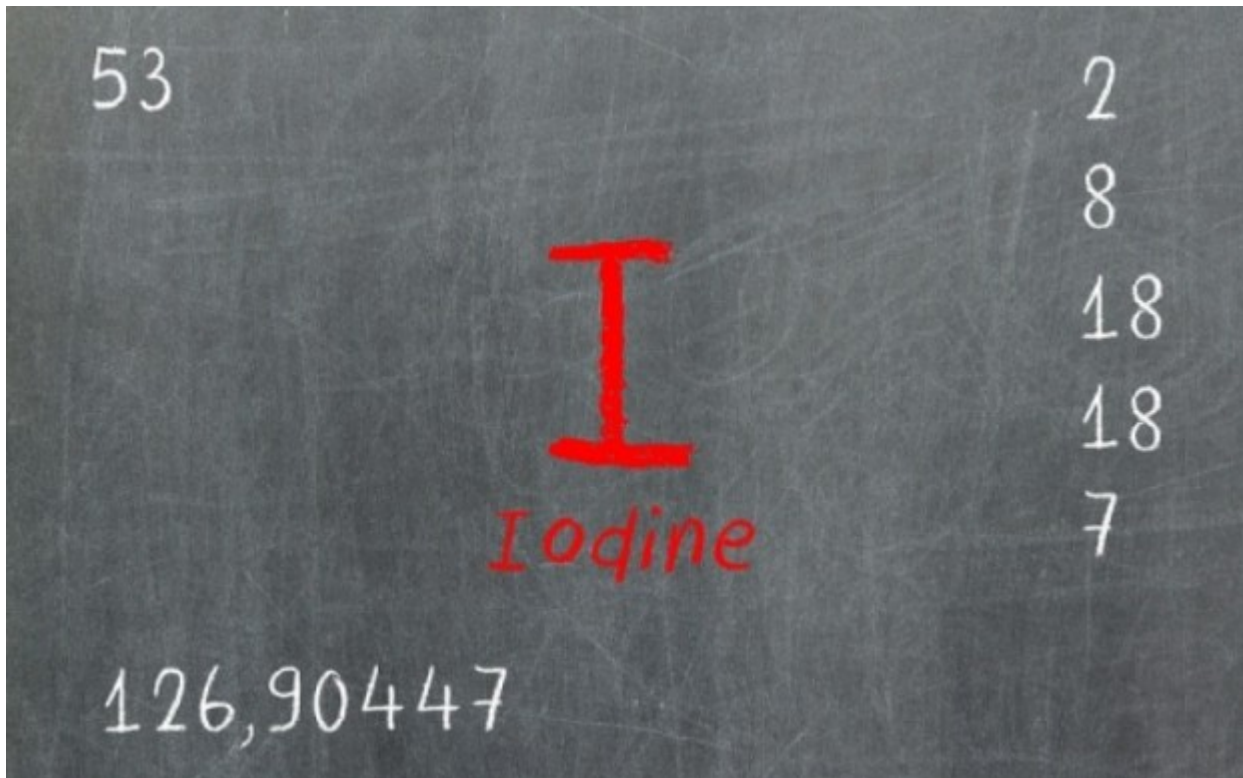


Έλλειψη ιωδίου: Ποια είναι τα συμπτώματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Το ιώδιο είναι ένα χημικό στοιχείο που συμβάλλει στην παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών και ελέγχει τα επίπεδα ενέργειας.

Το ιώδιο απαντάται συχνά ως πρόσθετο στο επιτραπέζιο αλάτι, αλλά και σε τροφές όπως το ψάρι, τα θαλασσινά, η πατάτα, το αβγό, το τυρί και τα όσπρια.

Τα συμπτώματα της έλλειψης ιωδίου σχετίζονται με τις επιπτώσεις της έλλειψης στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου.

- Βρογχοκήλη: Τα χαμηλά επίπεδα ιωδίου στον οργανισμό συνοδεύονται συχνά από διόγκωση του θυρεοειδούς αδένου. Η έλλειψη ιωδίου είναι η συνηθέστερη αιτία της βρογχοκήλης. Οι ασθενείς με βρογχοκήλη εκδηλώνουν συμπτώματα όπως η

δυσκολία κατάποσης και η δυσκολία αναπνοής.

- Υποθυρεοειδισμός: Το ιώδιο είναι απαραίτητο για την παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών, επομένως η έλλειψή του μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση συμπτωμάτων υποθυρεοειδισμού, όπως η μυϊκή αδυναμία, η ευαισθησία στο κρύο, η ξηρότητα του δέρματος, η τριχόπτωση και η ανεξήγητη αύξηση του βάρους.

- Προβλήματα στην εγκυμοσύνη: Το ιώδιο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο κατά την εγκυμοσύνη και κατά το στάδιο του θηλασμού. Η σοβαρή έλλειψη ιωδίου στις εγκύους έχει συνδεθεί με τις αποβολές, τη θνησιγένεια, τον πρόωρο τοκετό και τις συγγενείς ανωμαλίες στα μωρά.

Πώς ανιχνεύεται η έλλειψη ιωδίου

Το ιώδιο απομακρύνεται από τον οργανισμό μέσω των ούρων, οπότε μια απλή ανάλυση ούρων αρκεί για να γίνει διάγνωση της έλλειψης.

Πηγές: [Αμερικανική Εταιρεία Θυρεοειδούς-onmed.gr](http://onmed.gr)