

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ponad 40 proc. kobiet w ciąży spożywa za mało jodu

Dodał, że jedną z przyczyn zbyt niskiego spożycia jodu, jest mała świadomość środowiska lekarskiego o konsekwencjach niedoboru tego pierwiastka chemicznego. Powiedział także, iż

niedobory jodu można zlikwidować za pomocą preparatów dostępnych w aptekach. Zaznaczył, że należy je przyjmować po konsultacji z lekarzem.

Profesor podkreślił, że przyjmowanie jodu może być w Polsce jeszcze mniejsze w związku z koniecznością ograniczenia spożycia soli, która go zawiera. Jest to spowodowane chorobami układu krążenia, cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym i otyłością.

Eksperti, którzy dyskutowali w poniedziałek w resorcie zdrowia o problemach profilaktyki jodowej podkreślają, że konieczne jest promowanie soli kuchennej o zmniejszonej zawartości sodu, rozpoczęcie jodowania pasz dla krów, by osiągnąć zwiększenie stężenia jodu w mleku o 100 proc.

Objawy długotrwałego niedoboru jodu to głównie powiększona tarczyca, przewlekłe zmęczenie, drażliwość, zaburzenia nastroju. Deficyt jodu może powodować suchość skóry, łamliwość paznokci i włosów, obrzęk poranny powiek i twarzy, bóle głowy spowodowane spadkami ciśnienia śródczaszkowego. Możemy czuć się bardziej zmęczeni, zniechęceni, mieć problemy z koncentracją i obniżoną odporność.

Jod pełni bardzo ważną rolę w regulacji pracy serca. Gdy w organizmie jest go za mało, może rozwijać się nadciśnienie oporne na terapię i inne problemy kardiologiczne. Osoby, którym brakuje jodu, mają też zaburzenia metabolizmu i skłonność do tycia, niezależnie od diety. PRO

[PAP - Nauka w Polsce](http://laboratoria.net/aktualnosci/5033.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5033.html>



27-03-2020

[Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online](#)

Uczniowie, którzy - wobec braku zajęć w szkołach - nie radzą sobie z nauką, mogą liczyć na wsparcie starszych kolegów.



27-03-2020

Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci

Badanie wykazało, że 41 proc. młodych ludzi, którzy popełnili samobójstwo miało w ostatnich 6 miesiącach postawioną diagnozę.



27-03-2020

Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia

Ok. 10 proc. pacjentów chorych na astmę odkłada lekarstwa w obawie przed spadkiem odporności i zakażeniem koronawirusem.



26-03-2020

Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc

Ta sytuacja, która może doprowadzić do większej liczby i zaostrzenia istniejących zaburzeń psychicznych.



26-03-2020

[Nowy koronawirus a cukrzyca](#)

U osób z cukrzycą istnieje ryzyko rozwoju powikłań i ciężkiego przebiegu zakażenia.



26-03-2020

[Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego...](#)

Poważne powikłania płucne u niektórych pacjentów mogą mieć związek ze stosowaniem przez nich tych leków.



26-03-2020

[Epidemia: zamknięcie szkół, praca zdalna i kwarantanna najważniejsze](#)

Dla powstrzymania epidemii Covid-19 najważniejsze jest zamknięcie szkół, wprowadzenie pracy zdalnej oraz kwarantanna.



26-03-2020

[Nowa technologia odczytywania aktywności](#)

mózgu

Naukowcy opracowali metodę precyzyjnego odczytywania aktywności neuronów w różnych częściach mózgu.

Informacje dnia: [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#) [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#) [Akcja "Studenci Uczniom" - bezpłatne korepetycje online Więcej wizyt u psychiatry czy psychologa, to mniej śmierci Alergolog: odstawienie leków zwiększa ryzyko zakażenia Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc Nowy koronawirus a cukrzyca Część leków na nadciśnienie może zwiększać ryzyko poważnego przebiegu COVID-19](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 27.03.2020 09:09