

Все патологические состояния, развивающиеся вследствие недостаточности йода, могут быть предотвращены при нормальном его потреблении.

Организм человека не может синтезировать йод, поэтому получать его он может исключительно из внешней среды, преимущественно с продуктами питания, в меньшей степени с водой и воздухом. Самыми богатыми натуральными источниками йода являются **морская рыба, морская капуста и морепродукты.**



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ СУТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОДА для детей разного возраста и взрослых (ВОЗ, 2007 г.):

Возраст	Дозы потребления, мкг/сут
Дети от 0 до 5 лет	90
Дети с 5 до 12 лет	120
Дети с 12 лет и взрослые	150
Беременные и кормящие женщины	250

В йоддефицитных регионах продукты питания не обеспечивают организм необходимым количеством йода, поэтому **большинство людей нуждаются в дополнительных источниках йода.**



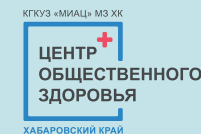
Идеальным средством для ликвидации дефицита йода в питании является ежедневное употребление йодированной соли.

- Соль ежедневно употребляют практически все люди, значит йод будет поступать в организм постоянно.
- Соль стоит дешево, поэтому она **доступна всем.**
- **Противопоказания** к использованию йодированной соли, при соблюдении нормы потребления 5г в сутки, **отсутствуют.** Избыточное потребление соли является фактором риска развития артериальной гипертонии, поражения почек, избыточной массы тела.
- Соль, обогащенную йодатом калия, можно использовать в процессе приготовления пищи, для консервирования и засолки продуктов.
- Использование йодированной соли **не влияет на запах и вкусовые качества** продуктов и блюд.
- **Морская соль не может быть заменой специальной йодированной** – потому что содержание йода в ней значительно ниже.

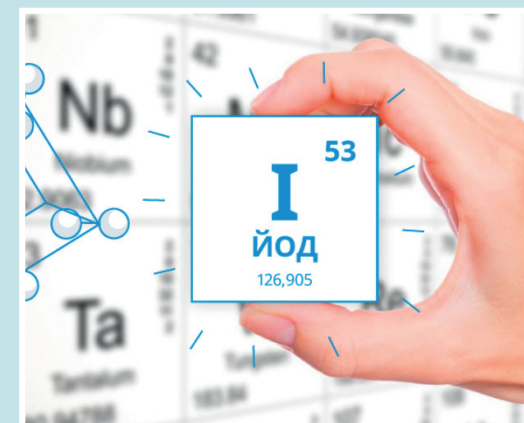
Йодированная соль – это не лекарство, а продукт питания. Регулярное употребление йодированной соли позволит сохранить интеллектуальное и физическое здоровье.

КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» министерства здравоохранения Хабаровского края

Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики
www.cmp.medkhv.ru



Внимание! ЙОД!



Йоддефицитные заболевания являются одними из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. Йодная недостаточность развивается там, где в окружающей среде содержится мало йода и где население не получает достаточного количества этого микроэлемента с привычными продуктами питания и водой.

Как проявляется дефицит йода

Йод является обязательным компонентом гормонов щитовидной железы, которые выполняют множество функций у людей любого возраста, и особенно в период внутриутробного развития и в младенчестве.

Дефицит йода обладает многочисленными негативными последствиями для организма. В основе йоддефицитных заболеваний лежит неадекватная продукция гормонов щитовидной железы.



■ Недостаток йода во время беременности повышает риск выкидыша, мертворождения, развития уродств плода, задержки внутриутробного развития, нарушений формирования центральной нервной системы.

■ Тяжелый дефицит йода во время беременности является фактором высокого риска развития у ребенка кретинизма (умственная отсталость, глухонмота, спастические параличи, нарушения речи, задержка физического развития).

■ У детей на фоне дефицита йода наблюдается отставание в физическом и психическом развитии, снижение интеллектуальных способностей, ухудшение речи и слуха, задержка полового созревания, подверженность инфекциям.



К сожалению, изменения со стороны центральной нервной системы, связанные с дефицитом йода в утробе матери и в первые годы жизни необратимы и практически не поддаются лечению и реабилитации

■ При хроническом недостатке йода ткань щитовидной железы разрастается и образуется зоб. При больших размерах зоб может сдавливать органы шеи и вызывать затруднения при глотании, чувство давления в области шеи. Узловой зоб является фактором риска развития рака щитовидной железы.

■ Даже небольшой дефицит йода может привести к умственной недостаточности. Так, средние значения коэффициента интеллекта (IQ) у детей и взрослых, проживающих в условиях йодного дефицита, снижаются в среднем на 10-15%.

■ Еще одна серьезная проблема, связанная с йодным дефицитом – повышение захвата щитовидной железой радиоактивного йода при его выбросе в результате техногенных катастроф, что повышает риск развития рака щитовидной железы.

Косвенно о недостатке йода свидетельствуют следующие симптомы:

- Нервозность и раздражительность;
- Усталость, утомляемость, мышечная слабость;
- Подавленное настроение, апатия;
- Ухудшение памяти, ослабление интеллекта;
- Сухость кожи, выпадение волос, ломкость ногтей;
- Нарушение менструального цикла;
- Снижение полового влечения;
- Запор;
- Отеки;
- Появление охриплости голоса.

Определить дефицит йода в домашних условиях невозможно!

Достоверно оценить функциональную активность щитовидной железы может только врач.

