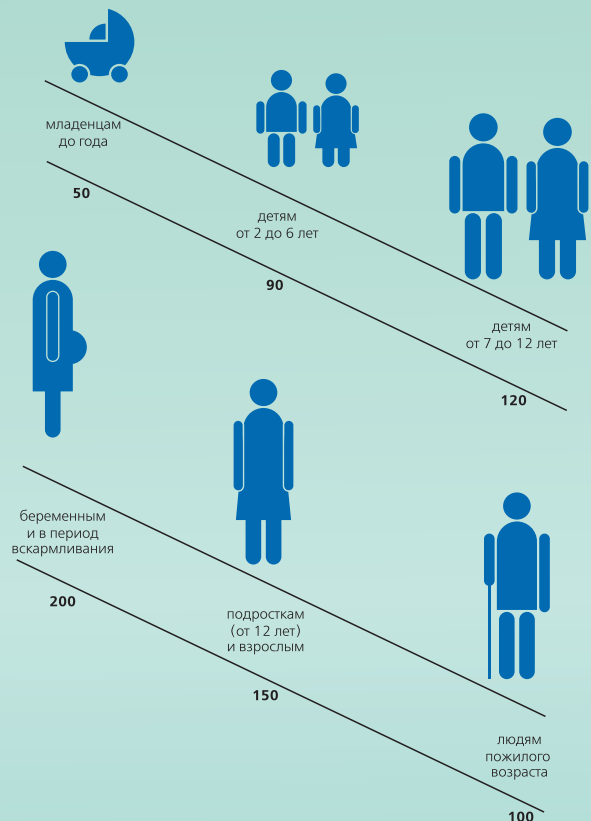


Оптимальные суточные дозы потребления йода (мкг)



Как проводить профилактику йоддефицитных заболеваний?

Есть несколько способов профилактики таких заболеваний.

1. Употребление в пищу йодсодержащих продуктов (морепродуктов: рыбы, морской капусты, кальмаров, креветок, крабов) — наиболее легкий путь насыщения организма йодом.

Недостатком этого способа является сложность дозирования поступающего с пищей йода. Например, при употреблении замороженных морепродуктов — уже при первой разморозке теряется до 80 % йода.

2. Массовый способ профилактики — это употребление в пищу йодированной соли (в 1998 году в России принят новый стандарт на йодированную поваренную соль, который предполагает внесение 40 ± 15 мг йода на кг соли в виде стабильной соли — йодата калия).

Этот эффективный метод профилактики подходит, к сожалению, не всем. Люди с почечной и сердечно-сосудистой патологией вынуждены снизить или даже исключить соль из своего рациона. Этот способ также не может решить проблему дефицита йода в такие ответственные периоды жизни, как подростковый возраст, беременность, кормление грудным молоком. А как быть уже имеющим увеличенный объем или нарушение функций щитовидной железы? Выход один.

3. Индивидуальный способ профилактики — прием специальных препаратов. Правильно выбрать препарат для лечения или профилактики заболеваний щитовидной железы поможет только эндокринолог - врач, который знает, чего не хватает вам и вашему ребенку.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru  [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

ДЕФИЦИТ ЙОДА = ДЕФИЦИТ ИНТЕЛЛЕКТА

Гормоны щитовидной железы участвуют в развитии и регуляции:

- ▶ психики и нервной системы
- ▶ щитовидной железы
- ▶ сердечно-сосудистой системы
- ▶ желудочно-кишечного тракта
- ▶ репродуктивной функции
- ▶ кожи и волос
- ▶ костно-мышечной системы

Дефицит йода и недостаточная продукция гормонов ведут к:

- ▶ развитию зоба и нарушению функции щитовидной железы
- ▶ сердечно-сосудистой патологии
 - ▶ бесплодию, снижению потенции
- ▶ серьезным нарушениям физического и умственного развития
- ▶ угнетению деятельности органов и систем

Симптомы снижения функции щитовидной железы:

- ▶ слабость, вялость
- ▶ депрессия
- ▶ снижение памяти и слуха
- ▶ разрушение зубов
- ▶ выпадение волос
- ▶ ломкость ногтей
- ▶ сухость кожи
- ▶ головные боли



Йоддефицитные состояния

■ Россия относится к регионам йодного дефицита.

■ По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) суточная потребность подростков и взрослых должна составлять 150 мкг йода в день, беременных и кормящих женщин — не менее 200 мкг йода в день.

■ Житель России ежедневно потребляет около 50-80 мкг йода в день.

■ Увеличение щитовидной железы (зоб) имеют не менее 20 % населения России (как минимум — каждый пятый).

■ Спектр йоддефицитных заболеваний варьируется от различных форм зоба (диффузный, узловой) до тяжелых пороков развития нервной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем.

■ Во время беременности на организм матери и плода воздействуют мощные физиологические факторы, потенцирующие йоддефицитные состояния.

■ В йоддефицитных регионах объем щитовидной железы у женщин к концу беременности увеличивается на 20-30 %.

■ Индекс интеллектуального развития (IQ) у детей и подростков в йоддефицитных регионах на 15-20 пунктов ниже, чем в регионах с нормальным обеспечением йодом.

Дефицит йода: Дамоклов меч Амурской области

Что такое йоддефицитные заболевания?

Ситуация сложилась так, что каждый день мы недополучаем с пищей необходимое количество йода. И ведь необходимо его всего лишь миллионные доли грамма в сутки, а одной чайной ложки йода нам хватит на всю жизнь! И тем не менее, нельзя забывать о том, что недостаток этого микроэлемента приводит к целому ряду заболеваний, названных йоддефицитными. По определению Всемирной организации здравоохранения йоддефицитные заболевания являются наиболее распространенными неинфекционными заболеваниями на Земле. Местность, где йода не хватает в почве, воде, а значит и в пище, называют эндемичной по дефициту йода. В такой местности на Земле проживают 1,5 млрд человек (в том числе почти все жители России и, конечно, Амурской области).

Чем опасен дефицит йода?

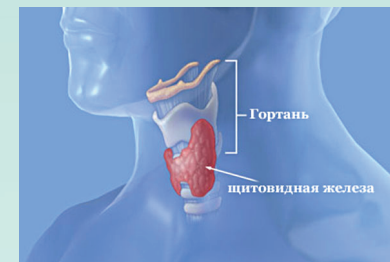
Недостаток йода подчас не имеет ярких внешних проявлений. Он выражается вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, ухудшением памяти и работоспособности. У женщин при йодном дефиците страдает репродуктивная функция, увеличивается риск самопроизвольных аборт, мертворождений или рождения детей с умственной отсталостью. Дети и подростки при недостатке йода плохо учатся в школе, теряют интерес к познавательным играм, им трудно сосредоточиться. Все это обычно легко объясняется “трудным харак-

тером”, “не тем настроением” и ленью. А на самом деле ребенку не хватает йода, который необходим для нормальной работы маленького, но очень значимого органа человека — щитовидной железы.

Йод и щитовидная железа

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи, состоит из двух долей, соединенных перешейком, и очень похожа на бабочку. Этот орган появляется у плода на второй неделе развития, а с третьего месяца на-

чинает работать. Роль щитовидной железы — выработка активных веществ (гормонов), необходимых для



того, чтобы человек рос, развивался физически и умственно, был энергичным и эмоциональным. “Сырьем” для продукции гормонов и является йод. Если его не хватает, то щитовидная железа пытается работать больше и больше, а для этого увеличивается в размере — возникает зоб. Но и это приносит лишь временное улучшение, и вскоре происходит сбой всех обменных процессов. А ведь решение этой важной проблемы очень простое. Давайте дадим организму то, чего ему не хватает!

Сколько нам нужно йода?

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения фактическое среднее потребление йода жителем России составляет 50-80 мкг в день — этого явно недостаточно.