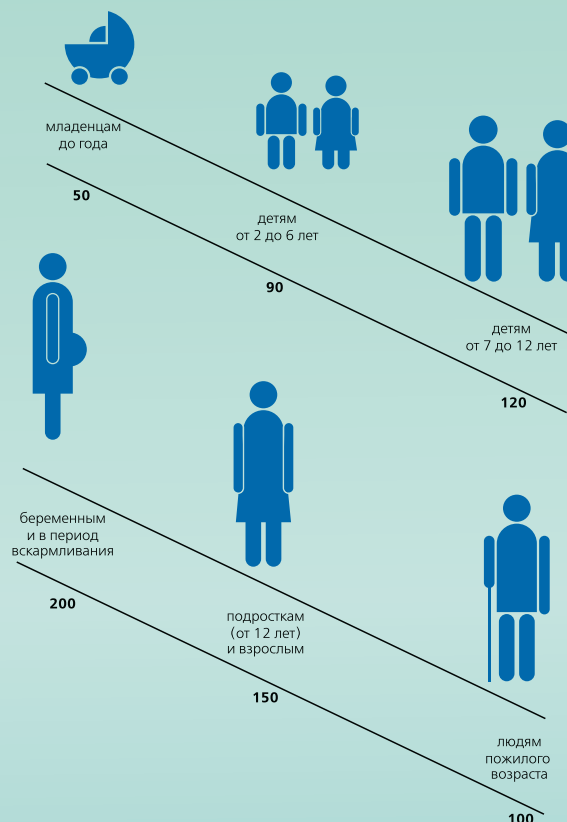


# Оптимальные суточные дозы потребления йода (мкг)



## 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.



Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2025 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru) [aocmp\\_bg](https://www.instagram.com/aocmp_bg)

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН». З. С-21-4387. Тираж 500. 2021 г.

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  $40 \pm 15$  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.

# 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?

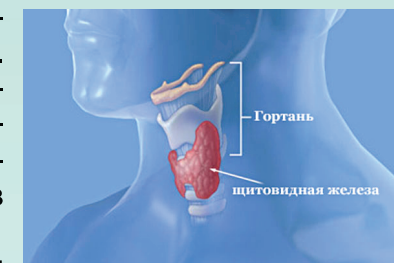
Недостаток йода подчас не имеет ярких внешних проявлений. Он выражается вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, ухудшением памяти и работоспособности. У женщин при йодном дефиците страдает репродуктивная функция, увеличивается риск самопроизвольных аборт, мертворождений или рождения детей 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.