

# Проблема дефицита йода и пути ее решения

- Йод играет важную роль в поддержании здорового состояния организма. Прежде всего, он отвечает за нормальное функционирование щитовидной железы, поддерживает гормональный баланс, необходим для работы мозга и для сохранения иммунитета. Обмен йода также влияет на уровень интеллекта.



Проблема йододефицита остро стоит в Иркутской области из-за неблагоприятных в этом отношении природных факторов, таких как отдаленность моря, поэтому в воде и почвах очень мало йода.

Мы не можем изменить природные факторы, но мы можем легко профилактировать йододефицит. О том, как это сделать, мы сейчас поговорим.



Потребляя местные  
продукты, даже  
самые полезные, мы  
недополучаем йод.



Вода нашего края по качествам  
близка к дистиллированной. Почти  
никаких микроэлементов в ней нет.  
Поэтому йододефицит может  
коснуться любого человека и меры  
профилактики должен знать  
каждый!

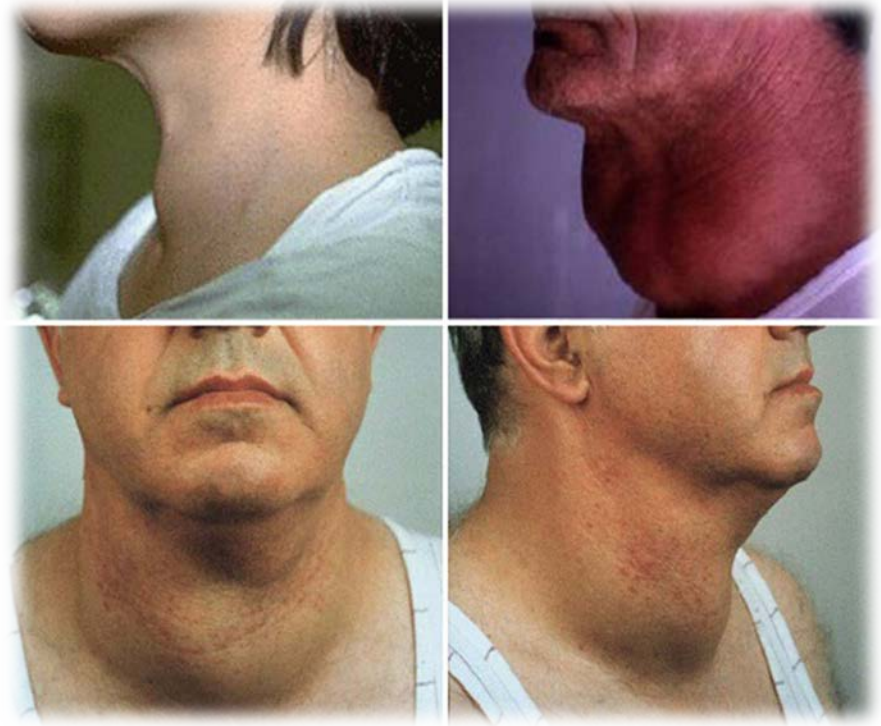




**А чем так  
страшен  
йододефицит?**



Недостаток йода в пище может вызвать увеличение щитовидной железы, то есть появление зоба. Потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния: в период полового созревания, во время беременности и кормления малыша грудью она повышается.



К характерным симптомам йододефицита  
относится:

- утомляемость, вялость, снижение работоспособности;
- сухость кожи, ломкость и выпадение волос, расслаивание ногтей;
- нарушение процессов адаптации, низкая стрессоустойчивость;
- замедление реакции, ухудшение процессов запоминания и концентрации внимания;
- неконтролируемое увеличение веса;
- отечность, одутловатость лица;
- снижение иммунитета, частые простудные заболевания;
- проблемы в репродуктивной сфере, которые могут закончиться бесплодием.

Проходите диспансеризацию в поликлинике каждый раз!

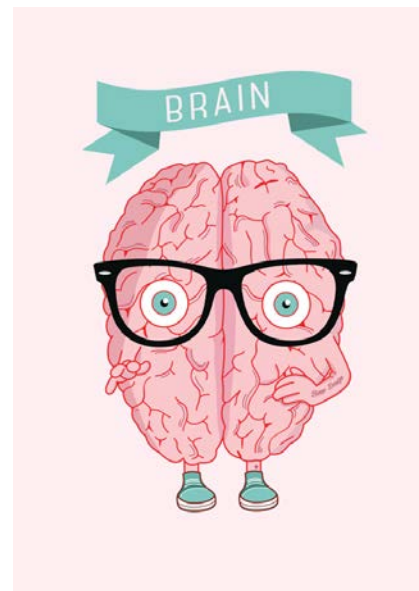
Если у вас наблюдаются данные симптомы, обратитесь к врачу.

Если у вас на шее, ниже самого выступающего хряща по бокам увеличивающиеся образование, прощупываются узлы, есть боль или дискомфорт - при любом из этих симптомов срочно обратитесь к врачу.

---



Но наиболее губительное действие дефицит йода оказывает на детский и подростковый организм. Степень выраженности йодного дефицита и возраст ребенка — факторы, влияющие на тяжесть повреждения головного мозга и уровень нарушений интеллектуальной сферы. При недостаточном потреблении йода беременной женщиной возрастает риск рождения ребенка с тяжелой умственной отсталостью — кретинизмом. От этого страдают слух, зрительная память, речь.





Дефицит йода Дефицит йода является причиной выраженной умственной отсталости у 43 миллионов человек во всем мире. Ежегодно от нехватки йода появляется на свет 100 тыс. детей с врожденным кретинизмом. Ликвидация йододефицитных заболеваний является приоритетом ООН в области здоровья человека наряду с ликвидацией оспы и полиомиелита.



Профилактика. Массовая йодная профилактика заключается в добавлении этого микроэлемента в поваренную соль, хлеб, воду. Йодированная соль — универсальный способ устранения недостаточности — может использоваться повсеместно и в небольших количествах, что исключает ее передозировку. Морепродукты также рекомендованы к употреблению.



# Рекомендуемое потребление йода

Лучше употребить чуть больше, чем меньше. Излишек просто выйдет с мочой. Но помните, что все хорошо в меру.

Потребность в йоде мкг/сутки

## Суточная потребность в йоде составляет:

*микрограмм (мкг);*

<b>дети грудного возраста</b> .....	<b>50</b>
<i>(первые 12 месяцев жизни)</i>	
<b>дети в возрасте</b> .....	<b>90</b>
<i>от 1 до 6 лет</i>	
<b>дети в возрасте</b> .....	<b>120</b>
<i>от 7 до 12 лет</i>	
<b>взрослые и дети</b> .....	<b>150</b>
<i>старше 12 лет</i>	
<b>беременные</b> .....	<b>250</b>
<i>и кормящие женщины</i>	

Запомните: дома используйте только йодированную соль! Потребляйте больше морских продуктов. Детям, подросткам, беременным и кормящим необходим прием йодсодержащих препаратов.

# Выводы

Последствия йододефицита тяжелые, а у детей они могут быть необратимы. Профилактировать йододефицит легко.



Предупрежден  
значит вооружён

