

Профилактика йододефицита

Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Проблема йододефицита актуальна для всех регионов нашей страны, в том числе и для Республики Татарстан.

Йод необходим каждому человеку на протяжении всей жизни, его недостаток в организме хоть и незаметен на первый взгляд, но может повлечь за собой довольно неприятные последствия. Осложняет проблему тот факт, что организм не способен самостоятельно вырабатывать йод, он может поступать только извне: из продуктов питания или из специально разработанных витаминно-минеральных и лекарственных комплексов и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.

Дефицит йода грозит обернуться серьезными проблемами со здоровьем. В первую очередь страдает щитовидная железа, а это значит, что нарушается нормальный уровень холестерина в крови и сократимость сердечной мышцы, ухудшается состояние кожи, ногтей и волос, зрения, память, работа нервной системы, умственная деятельность и т. д. У детей все эти процессы проходят быстрее, чем у взрослого человека. Йододефицит у детей сказывается в первую очередь на развитии опорно-двигательного аппарата, слуха, правильном наборе массы тела, а кроме того, способен затормаживать общее развитие ребенка. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям.

Если возникает дефицит йода у взрослых, это проявляется так же нарушениями в интеллектуальной сфере, и, кроме того, наносит урон репродуктивной функции. Повышается риск появления ребенка с врожденными заболеваниями - гипотиреозом, эндемическим кретинизмом. Нарушение развития нервной системы будущего ребенка приведет в последующем к его отставанию в умственном развитии, пострадает память, слух, зрение и речь.

Клинические проявления йодной недостаточности могут длительное время внешне не проявляться, так называемый "скрытый голод". Поставить диагноз может врач-эндокринолог по результатам осмотра, ультразвукового исследования щитовидной железы, определения гормонов в сыворотке крови, определения экскреции йода с мочой.

Профилактика может осуществляться посредством массовых или индивидуальных мер.

Массовая профилактика

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками: например, йодидом или йодатом калия.

Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: поваренная соль (впервые в нашей стране началось с 30-х годов на Южном Урале, что привело к значительному сокращению заболеваемости среди школьников); хлеб и хлебобулочные изделия; бутилированная вода; сокосодержащие напитки.

2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.

Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.
2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)
3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ВАЖНО! Суточная потребность в йоде для детей составляет 60 – 120 мкг, для подростков – 130 – 150 мкг, взрослых – 150 мкг, беременных и кормящих женщин 220 – 290 мкг.

Понять, что у ребенка йододефицит, несложно. В первую очередь нужно обратить внимание на ежедневно потребляемую дозу йода, и если она ниже, чем следует, увеличить ее до нормы. Детям с рождения до года требуется не менее 50 мкг йода в сутки, от 1 года до 7 - 90 мкг, с 7 до 12 лет -120 мкг, а после 12 - 150 мкг в день. Кроме того, **периодически рекомендуется проводить профилактику - давать детям большее количество продуктов, богатых йодом.** А если проблема уже дала о себе знать, стоит обратиться к врачу-эндокринологу, который подберет подходящий лечебный препарат.

Достаточное количество йода содержится также в молоке и молочных продуктах, яйцах, мясе, рыбе и рыбьей икре, клубнике и овощах, таких как картофель, капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, перец, фасоль и чеснок. Полезно готовить для детей блюда из таких видов рыб, как форель, треска, камбала, сельдь, щука.

