

От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, зрительная память и речь. Дети, испытывающие йододефицит, отстают в умственном и физическом развитии. Им трудно осваивать новые знания и навыки.

МОЖНО ЛИ РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЙДЗ?

Угрозу йодного дефицита для сегодняшнего и будущих поколений россиян можно предотвратить путем всеобщего йодирования пищевой поваренной соли.

Опыт широкомасштабного производства и употребления йодированной соли в 60–80-х годах в нашей стране доказал свою эффективность.

ПОЧЕМУ ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ ЙОДОМ ПРИОРИТЕТ ОТДАН ПОВАРЕННОЙ СОЛИ?

Соль – это продукт, которым пользуются ежедневно. Соль используют все слои населения. Стоимость йодированной соли практически не отличается от обычной соли. Соль употребляется в малых количествах, поэтому передозировка содержащегося в ней йода невозможна.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

Содержание йода в хурме, фейхоа, перегородках грецких орехов сильно преувеличено. Надежным источником йода являются морепродукты и йодированная соль. Для многих россиян основной источник йода – йодированная соль. Но надо знать основные правила пользования ею:

- При покупке йодированной соли обратите внимание на срок годности. В просроченной соли йода уже нет.
- По правилам, на упаковке должны быть указаны: дата выпуска, срок годности, содержание йода в мкг, форма добавленного йода (йодат или йодит), условия хранения и способ применения.
- По правилам, йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу. Купленную соль храните в емкости с плотно закрывающейся крышкой.
- Солите пищу после приготовления: при высокой температуре йод быстро испаряется.

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



ГУЗ Ульяновский областной центр
медицинской профилактики, г. Ульяновск,
ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14,
e-mail: ocmr2010@mail.ru, сайт www.ocmr73.ru

Министерство здравоохранения, социального
развития и спорта Ульяновской области
ГУЗ «Ульяновский областной центр
медицинской профилактики»

Ульяновск 2013

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Важную роль в правильной работе нашего организма играет щитовидная железа. Сбои в ее работе ведут к серьезным нарушениям всего организма и могут иметь необратимые последствия. Лучше вовремя начать профилактику и лечение, чем позднее пожинать плоды своего бездействия.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Недостаточность йода является основной причиной повреждений головного мозга в детстве. Она приводит к замедленному умственному и физическому развитию, что сказывается на учебе ребенка. Недостаточность йода влияет на производительность труда взрослых людей и их способность найти работу. В связи с недостатком йода коэффициент умственного развития может понизиться на 15 пунктов. Почти 50 миллионов людей страдает от повреждений головного мозга разной степени, вызванных недостаточностью йода.

ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЙОДЕ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ (ЙДЗ)?

Пятьдесят третий элемент периодической системы Д.И. Менделеева – йод – активно участвует в обмене веществ, регулирует работу внутренних органов.

Йод является составной частью гормонов щитовидной железы. Его недостаточное поступление в организм приводит к снижению синтеза гормонов и развитию заболеваний, обусловленных дефицитом йода.

В РОССИИ НЕВОЗМОЖНО НАЙТИ ТЕРРИТОРИЮ, НАСЕЛЕНИЕ КОТОРОЙ НЕ БЫЛО БЫ ПОДВЕРЖЕНО РИСКУ РАЗВИТИЯ ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С ЧЕМ СВЯЗАНО ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЙДЗ?

Основная причина заключается в том, что с пищей и водой человек не получает достаточного количества йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы.

КАКОВЫ ИСТОЧНИКИ ЙОДА В ПРИРОДЕ?

Лидером по содержанию йода в природе являются морские водоросли. На втором месте — морская рыба и морепродукты. Много йода в рыбьем жире. В мясе, молоке, яйцах содержится мало йода. В овощах, фруктах, зелени йод практически отсутствует.

ВЕЛИКА ЛИ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ?

Суточная потребность в йоде взрослого человека невелика — всего 100–150 мкг (1 мкг — это 1 миллионная часть грамма). У беременных и кормящих грудью женщин суточная потребность в йоде возрастает до 200–300 мкг. Однако недостаточное поступление даже такого малого количества йода в организм человека может стать причиной серьезных заболеваний.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА ЙОДА В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

- 1 Снижается память (особенно зрительная), ухудшается восприятие информации на слух.
- 2 Меняется восприятие жизни, иногда вплоть до потери к ней интереса.

- 3 Слабость. Апатия. Ничего не хочется. Разве что спать, спать, спать...
- 4 Все время что-то приключается: то простуда, то горло болит, то давняя болезнь дает о себе знать. Даже небольшой стресс способен вывести из строя.
- 5 Вес держится на прежней отметке, несмотря на очень строгую диету, замедляется обмен веществ.
- 6 Сухая кожа, которой не помогают даже самые эффективные кремы. Сухие ломкие волосы.
- 7 Частые головные боли.
- 8 У женщин — нерегулярный месячный цикл, мастопатия.
- 9 Задержка полового и физического развития у подростков.

ЧЕМ ОПАСЕН ЙОДОДЕФИЦИТ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА?

Наиболее распространенным и потому наиболее очевидным последствием йододефицита является увеличение щитовидной железы (зоб).

Недостаточность йода влияет на репродуктивную функцию женщин, что может привести к невынашиванию беременности или рождению мертвого плода. У новорожденного дефицит йода приводит к нарушению развития центральной нервной системы и формированию умственной отсталости.

