

Всемирный день профилактики йододефицитных расстройств призван напомнить о важности йода для здоровья человека и последствиях его недостатка в организме.

Йод необходим для выработки гормонов щитовидной железы, которые влияют на обмен веществ, рост и развитие. Поскольку организм не способен самостоятельно вырабатывать этот микроэлемент, он должен поступать с пищей. Источники йода: морская рыба, креветки, треска, морские водоросли и другие продукты.

Недостаток йода может привести к увеличению щитовидной железы, гипотиреозу и нарушениям умственного развития. Особенно опасен дефицит во время беременности, поскольку он способен негативно повлиять на развитие мозга ребёнка. У детей и подростков нехватка йода может вызвать задержку роста, полового созревания и когнитивного развития. Даже умеренный дефицит способен снизить способность к обучению.

В группу повышенного риска входят беременные женщины, жители регионов с низким содержанием йода в почве, люди, не употребляющие йодированную соль, а также вегетарианцы и веганы.

Среди возможных признаков дефицита йода: повышенная утомляемость, ухудшение памяти, зябкость, сухость кожи, выпадение волос, запоры, мышечная слабость и увеличение массы тела. Однако эти симптомы могут встречаться и при других состояниях, поэтому для установления причины необходимо обратиться к врачу.

Основная мера профилактики йододефицита заключается в регулярном использовании йодированной соли и включении в рацион продуктов, содержащих йод. Суточная потребность зависит от возраста: детям от рождения до 6 месяцев требуется около 110 мкг, детям 7–12 месяцев 130 мкг, детям 1–8 лет 90 мкг, детям 9–13 лет 120 мкг, подросткам и взрослым 150 мкг. Для беременных и кормящих женщин потребность повышается.

По данным за 2020 год, в Республике Алтай первичная заболеваемость, связанная с

дефицитом йода, снизилась на 40,5% по сравнению с 2019 годом и составила 2,2 случая на 1 000 населения против 3,7 случая годом ранее. При этом наиболее высокие показатели впервые выявленных заболеваний щитовидной железы отмечались среди подростков.

Для профилактики йододефицитных состояний у детей в организованных коллективах при приготовлении пищи используют йодированную соль, а также организуют поставки йодированного хлеба.

При подозрении на дефицит йода обратитесь к врачу. Не принимайте йодсодержащие препараты самостоятельно, их применение должно быть согласовано со специалистом.

Помните: своевременное выявление и устранение дефицита йода помогает предупредить связанные с ним нарушения здоровья.