

Йододефицитные заболевания и их профилактика

Что вы знаете о йоде и йододефицитных заболеваниях (ЙДЗ)?

53 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.

Какова распространенность ЙДЗ?

Почти каждый четвертый житель планеты испытывает йододефицит различной степени выраженности. Более чем у 600 миллионов человек обнаружено увеличение щитовидной железы (так называемый эндемический зоб), у 40 миллионов отмечается выраженная умственная отсталость.

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.

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.

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.

В масштабах страны снижение умственных способностей подрастающего поколения- это угроза ее национальной безопасности.

Можно ли решить проблему профилактики ЙДЗ?

Угрозу йодного дефицита для нынешних 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.

зав. ЛБиПИ, биолог филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске - Васильева А.В.