**Влияние йододефицита на организм человека**

Йододефицит - заболевания, которые возникают из-за нехватки йода в организме. Всемирной организацией здравоохранения они считаются самыми распространёнными неинфекционными заболеваниями. Ими страдает огромное число людей в нашей стране, даже не зная об их опасности.

Мы живем в йододефицитном регионе, где эта проблема стоит наиболее остро. Заболевания имеют широкое распространение, как среди детского, так и взрослого населения.

Иод (йод) - элемент периодической таблицы химических элементов, активный неметалл. Широко используется в медицине и технике.

Микроэлемент, содержится во всех живых организмах. У людей и животных входит в состав тиреоидных гормонов, влияющих на развитие и обмен веществ в организме. Открытие этого элемента стало прорывом. Его стали использовать в операциях, сокращая смертность при них до 20%. Йод впоследствии стали применять в йододефицитных регионах, сильно снижая количество больных различными расстройствами щитовидной железы.

Заболевания, вызываемые йододефицитом:

Йододефицит служит причиной многих тяжёлых заболеваний эндокринной системы, врождённых уродств, задержек в развитии и проблем с беременностью.

Самые распространённые заболевания, связанные с йододефицитом:

• Эндемический зоб – увеличение щитовидной железы из-за недостатка йода в среде обитания. Данный вид заболевания влечет за собой изменение функциональности щитовидной железы, гормональные изменения, а также приводит к осложнениям как сдавливание пищевода, трахеи, сосудов, отходящих от сердца, кровоизлияния, воспаление щитовидной железы.

• Гипотиреоз – стойкий, длительный недостаток гормонов щитовидной железы. Влёчёт за собой такие тяжёлые заболевания как микседема и кретинизм.

• Кретинизм – врождённая задержка в умственном и физическом развитии, связанная с недостатком гормонов щитовидной железы. Страдают кретинизмом более 5 миллионов людей по всему миру. Лёгкими формами слабоумия и нарушениями координации, связанными с йододефицитом страдают в 5 раз больше людей.

• Микседема – недостаточное обеспечение органов и тканей гормонами щитовидной железы, резкое снижение обмена веществ и отёк тканей. При отсутствии лечение наступает микседематозная кома.

Факторы риска и причины развития заболеваний, связанных с йододефицитом.

Россия, особенно Азиатская её часть. Из-за этого, каждый пятый житель России в той или иной степени страдает от недостатка йода. Увеличение объёма щитовидной железы было выявлено у 40% школьников. В среднем у женщин гипотиреоз встречается в 19 чаще, нежели у мужчин.

К факторам йододефицита так же относятся

• Дефицит селена, а также других микроэлементов (таких как кобальт, марганец)

• Беременность

• Курение

 • Алкоголь

• Приём антибактериальных препаратов

• Избыточное ультрафиолетовое облучение

 • Потребление продуктов, провоцирующих рост щитовидной железы (Капуста, корнеплоды, шпинат, персики, топинамбур)

• Очаги хронической инфекции в полости рта и носоглотки

• Стресс

Методы профилактики йододефицита у человека

Проблема йододефицита имеет большое распространение, поэтому важна его профилактика, ведь она поможет избежать серьёзных заболеваний. Принятие йодомарина и других йодовосполняющих препаратов, регулярный отдых на морях (особенно Чёрном и Балтийском), отсутствие таких вредных привычек как курение и алкоголь. Всё это снижает риск появления заболеваний щитовидной железы.

Всё это рекомендуется и уже больным йододефицитом, для лечения. Одним из главных методов профилактики является сбалансированное питание, богатое йодом.

Суточная норма йода для человека составляет 50 мкг (для детей грудного возраста), 90 мкг (для детей в возрасте 2—6 лет), 120 мкг (для детей 7— 12 лет) 150 мкг (для взрослого), 200 мкг (для беременных и кормящих женщин). Особенно важно это для беременных женщин, ведь недостаток йода у них может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы у плода. Наибольшее количество йода содержится в морепродуктах:

• Креветки свежие - до 190 мкг на 100г

• Креветки варёные - до 100мкг на 100г

 • Сельдь - до 75 мкг на 100г

• Печень трески – до 370мкг на 100г

 • Пикша – до 245мкг на 100г в пресноводной рыбе 74 – 200мкг на 100г в морской капусте 500-3000мкг на 100г в фейхоа 8 - 45мкг на 100г рекомендуется использовать в быту йодированную соль.

Йододефицит имеет широкое распространение в нашей школе, регионе, без профилактики и лечения может вести к ряду опасных заболеваний; эндемический зоб, гипотериоз, кретинизм, мексидема. А также выяснили основные методы профилактики, такие как богатый йодом рацион, регулярный отдых на море и откaз от вредных привычек

|  |
| --- |
| Химик-экспeрт медицинской организации Николаева Ольга Михайловна(Филиал ФБУЗ «Цeнтр гигиeны и эпидeмиологии в Чувашской Рeспубликe - Чувашии в г. Новочeбоксарскe») |