Йод всему голова!

Все прекрасно знают, что болезнь легче предотвратить, чем лечить. То же самое можно сказать и об йододефицитных заболеваниях. Решение проблемы, кажется, лежит на поверхности. Если эти заболевания связаны с дефицитом йода, значит, нужно этот дефицит устранить, то есть своевременно проводить профилактические меры.

Территории и регионы, в которых содержание йода в воде и почве крайне мало называются йоддефицитные биогеохимические провинции. В условиях природного дефицита йода проживает около 2 млрд человек. По информации на 25 октября 2024 года, картина по йододефициту в стране неоднородна — от региона к другому ситуация может отличаться. Ежегодно в медицинские учреждения обращаются более 1,5 млн взрослых и 650 тыс. детей с заболеваниями щитовидной железы. Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% случаев у детей является недостаточное поступление йода с питанием. Особенно важно восполнять дефицит йода жителям экологически неблагополучных регионов, например, Свердловской, Челябинской и Иркутской областей.

Высокая распространенность йодной и зобной эндемии в России негативно отражается на здоровье людей и создает социальные, экономические и медицинские проблемы в обществе. Выраженный йодный дефицит в совокупности с другими причинами отрицательно отражается на важнейших медико-демографических процессах. Его профилактика является эффективным средством сохранения здоровья самих граждан и их детей, не требующим значительных материальных затрат. Если детям и подросткам не хватает йода, это может привести к задержке роста, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.

Наибольшую опасность представляет недостаточное поступление йода в организм на этапе внутриутробного развития и в раннем детском возрасте, приводящее к необратимым дефектам интеллектуального и физического развития детей.

Профилактика йододефицита может проводиться индивидуальными, групповыми и массовыми методами. Индивидуальная и групповая профилактика включают применение препаратов йодида калия в физиологических дозах, особенно в те периоды, когда потребность в дополнительном йоде возрастает: детский и подростковый возраст, беременность, кормление грудью.

К массовой профилактике относится:

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками. Обогащают следующие продукты: поваренная соль; хлеб и хлебобулочные изделия; бутилированная вода; сокосодержащие напитки.

Всеобщее йодирование пищевой поваренной соли рекомендовано ВОЗ, Минздравом РФ, РАМН в качестве универсального высокоэффективного метода массовой йодной профилактики. Всеобщее йодирование соли означает, что практически вся соль для употребления человеком (т.е. продающаяся в магазинах и используемая в пищевой промышленности) должна быть йодирована.

Благодаря программам всеобщего йодирования пищевой соли, йодный дефицит ликвидирован в большинстве стран мира.

2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: морепродукты (жирная рыба), белковые продукты (молоко, печень, куриный яйца), овощи (капуста, репчатый лук, морковь, щавель).

Стоит запомнить!

* Полезны продукты, содержащие высокие концентрации йода: морские водоросли, морская рыба, морепродукты, креветки, рыбий жир.
* Основным мероприятием в профилактике йоддефицитных состояний является 100% обеспечение населения йодированной солью.
* В процессе хранения и кулинарной обработки продуктов происходят значительные потери йода. Так, при хранении картофеля в течение 4-6 месяцев теряется более половины йода. При тепловой обработке продуктов потери йода могут достигать 65 %.
* Йодированную соль желательно хранить в пластиковом герметично закрытом пакете и подсаливать ею готовую пищу, у неё есть срок годности, когда он истекает, концентрация йода быстро стремится к нулю)
* Вывозите детей летом на море – дети получат йод не только с водой, но и с воздухом.
* 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.

**Своевременные профилактические мероприятия позволяют предотвратить все йододефицитные заболевания. Главное – не упустить эту возможность!**