

Йододефицит и его профилактика

По данным Всемирной организации здравоохранения, в условиях дефицита йода живут более 2 млрд человек, среди них 700 млн человек – с эндемическим зобом. В Российской Федерации не существует территорий, на которых население не подвергалось бы риску развития йододефицитных заболеваний.

Дефицит микроэлемента – очень опасное состояние. Если дефицит возникает в детском возрасте, наблюдается задержка нервно-психического развития. У пациентов любого возраста при длительном недостатке йода формируется зоб (увеличение щитовидной железы). Он сопровождается нарушениями выработки тиреоидных гормонов, замедлением обмена веществ, ухудшением работы сердечно-сосудистой системы.

К симптомам дефицита йода относят: снижение плотности волосяного покрова на голове, постоянную усталость, набор веса, снижение памяти и внимания, запоры, замедление частоты пульса, трудности с зачатием ребенка, сухость кожи, ознобы, увеличение размеров шеи.

МАССОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА

1 Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками. Например, йодидом или йодатом калия. Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: поваренная соль, хлеб и хлебобулочные изделия, бутилированная вода, сокосодержащие напитки.



Всеобщее йодирование соли означает, что практически вся соль для употребления человеком (т.е. продающаяся в магазинах и используемая в пищевой промышленности) должна быть йодирована. Для достижения оптимального потребления йода (150 мкг/сутки для взрослых) Всемирная организация здравоохранения и Международный совет по контролю за йододефицитными заболеваниями рекомендуют добавление в среднем 20-40 мг йода на 1 кг соли.



В РФ постановлением главного санитарного врача рекомендовано добавление в среднем 40 +/- 15 мг йода на кг соли. В качестве йодирующей добавки рекомендовано использовать йодат калия. Применение йодированной соли во многих случаях способно ликвидировать йодный дефицит.

2 Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



- 1** Включение йодированной соли в состав блюд.
- 2** Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (профилактический подход к выбору продуктов).
- 3** Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

ВАЖНО!

Суточная потребность в йоде



для детей
составляет 60-120 мкг



для взрослых – 150 мкг



для подростков – 130-150 мкг



для беременных и кормящих
женщин – 200 мкг

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

📍 г. Томск, ул. Никитина, 43
☎ тел.: (3822) 44-35-60,
🌐 profilaktika.tomsk.ru



Подробная информация по здоровому
образу жизни:

Официальный портал
Минздрава России
о Вашем здоровье
takzdorovo.ru



Присоединяйтесь к группе   
«Будь здоров! Центр общественного здоровья, Томск»