Профилактика дефицита йода

Для полноценного функционирования человеческого организма, необходимо большое количество различных веществ. Среди них: белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Одним из наиболее важных микроэлементов, без которого система будет давать сбой, является йод. Именно этот элемент химической таблицы отвечает за множество функций в организме.

**Йод**– это микроэлемент, который участвует в процессе синтеза гормонов. Их производит щитовидная железа. Эти гормоны влияют на рост, метаболизм, репродуктивную функцию, физическое и умственное развитие, настроение. От гормонов щитовидной железы зависит частота сокращений сердечной мышцы, количество запасенной энергии и подкожного жира.

В организм йод поступает с продуктами питания. По данным Всемирной организации здравоохранения в день человек должен потреблять не менее 150–200 мкг йода. Большая его часть остается в щитовидной железе, в которую он попадает из крови.

Но не все продукты питания содержат достаточное количество йода, поэтому в организм йод поступает не всегда в необходимых количествах. Для нормальной работы организма в щитовидной железе всегда существует запас йода. Так организм старается себя обезопасить от нехватки этого микроэлемента. Если этот запас не будет пополняться, может наступить йододефицит.

**Чем опасен дефицит йода**

Выявить дефицит йода у человека очень сложно. В крови йод определяется в микроскопических количества. В моче показатели йода в течение дня могут меняться. Поэтому не стоит полагаться на эти данные. Более надежным способом является определение йододефицита в популяции на территории конкретного региона. По итогам обследования населения определяют: есть или нет дефицит. Дефицит йода можно косвенно определить по балансу содержания гормонов щитовидной железы в крови.

В случае недостатка указанного микроэлемента развивается зоб. Зоб — это увеличение щитовидной железы. Эндемический зоб – это увеличение щитовидной железы у жителей целого района, связанный с недостатком йода на этой географической территории.

Йододефицит становится причиной нарушения памяти, снижения интеллекта. В наиболее запущенных случаях нехватка йода может стать причиной развития аритмии. Наиболее опасен йододефицит для беременных женщин и детей. Крайней степенью недостатка йода у ребенка является развитие кретинизма, а у женщин – мертворождение.

**Признаки дефицита йода**

Йододефицит практически невозможно диагностировать, особенно если нет видимых признаков – зоба. Есть некоторые косвенные признаки, которые служат сигналом для того, чтобы обратиться к врачу:

* Постоянная усталость;
* Частые болезни;
* Появление отеков;
* У женщин – нарушение менструального цикла, у мужчин – проблемы с потенцией;
* Плохое настроение и депрессия;
* Снижение аппетита;
* Выпадение волос;
* Головные боли.

**Профилактика**

Большая часть йода на Земле находится в океане. Люди, живущие в регионах, где есть выход к морю, менее всего подвержены дефициту йода. Там йод можно получать не только с продуктами питания, но и с водой и даже воздухом. А для людей, которые живут от моря далеко, основным источником йода являются продукты питания.

**Больше всего йода содержат морепродукты:** рыба, кальмары, мидии, креветки, морские водоросли. Йодом богаты молочные продукты, гречка, грецкие орехи, лимон, черноплодная рябина, йодированная соль.

**Йододефицит** – опасное явление для организма человека, которое может привести к серьезным последствиям. Чтобы его избежать, надо правильно составлять свой рацион и следить за тем, чтобы в нем присутствовали продукты богатые йодом. Так можно исключить развитие йододефицита, а значит и негативных последствий.

 Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.