МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

«Курская городская детская поликлиника №5»
комитета здравоохранения Курской области

305040 г. Курск, ул. В.Казацкая, дом 152 ***тел. 8(4712) 53-66-11 (факс 8(4712) 58-51-32)***
E.mail: kgdp5@mail.ru ***Сайт: www.kgdp5.ru***

Этот «чудо йод»

В настоящее время для многих людей не секрет, что ежедневно с пищей мы недополучаем йод. А ведь недостаток этого микроэлемента может привести к целому ряду заболеваний. Дефицит йода часто не имеет внешних проявлений, что обозначают понятием «скрытый голод». В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, быстрой утомляемостью, сниженным аппетитом, плохим настроением, всевозможными умственными нарушениями. У детей это выражается в плохой успеваемости в школе, потере интереса к познавательным играм, снижением памяти. А на самом деле ребенку просто не хватает йода, без которого не может работать «щит» нашего организма – щитовидная железа. Она начинает работать у плода уже на второй неделе развития, на третьем месяце «щит» организма работает полностью и развивающийся плод уже не нуждается в гормонах будущей матери. Гормоны – это биологически активные вещества, вырабатываемые щитовидной железой. Они необходимы для того, чтобы человек рос, развивался умственно и физически. При недостатке йода в организме развивается недостаток гормонов, а значит, возникает болезнь. Щитовидная железа пытается восполнить дисбаланс гормонов при недостатке йода, как следствие увеличивается в размере, появляется зоб. У ребенка возникает уже серьезное отставание в умственном, психическом или физическом развитии. А ведь решение всех этих проблем очень простое – необходимо восполнить дефицит йода. Ежедневно дети грудного возраста нуждаются в 50 мкг йода, дети от 2-х до 12 лет в 60-100 мкг йода, старшие и взрослые в 150 мкг йода, подростки, беременные и кормящие женщины – 200 мкг йода.

Йод мы можем получать в виде таблетированных препаратов содержащих в себе калия йодид 100 или 200 мкг, либо с ежедневным приемом йодированных продуктов (йодированные соль, молоко, кефир, хлеб). В особо ответственные периоды жизни, такие как раннее детство, подростковый период, беременность и кормление грудью, рекомендуется один раз в год посетить врача эндокринолога, который пальпаторным методом определит состояние щитовидной железы, выявит клинические проявления заболевания, если оно есть, и назначит Вам профилактический или лечебный курс препаратами йода.

Врач детский эндокринолог - Васильева Лилия Григорьевна
Тел. 50-00-72

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

Группы людей	Потребность в йоде в мкг/сут
Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)	**90**
Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)	**120**
Взрослые (старше 12 лет)	**150**
Беременные и в период грудного вскармливания	**250**

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода

Используйте йодированную соль!

- получить переизбыток йода путем употребления подсоленной пищи невозможно
- соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года
- йодирование не придает соли необычного вкуса или запаха
- стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной

>95 стран мира решили проблему йододефицита благодаря **всеобщему йодированию соли**

Принятие закона об обязательном йодировании соли на производствах позволит предотвратить йододефицитные заболевания

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЭНЦ Эндокринологический научный центр

ВОЛОНТЕРЫ МЕДИКИ

Общественная организация РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГОВ

IODINE global network

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

по профилактике йододефицитных заболеваний

«СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек

Дефицит йода

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием.

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Чем меньше йода в организме, тем чаще развиваются

у беременных:

выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода

у детей и подростков:

нарушение умственного и физического развития

у новорожденных:

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонемота, косоглазие и др.

во всех возрастах:

увеличение щитовидной железы и нарушение её функции

Доказано **снижение уровня интеллектуального развития (IQ)** у детей, рожденных и развивающихся в условиях йодного дефицита.