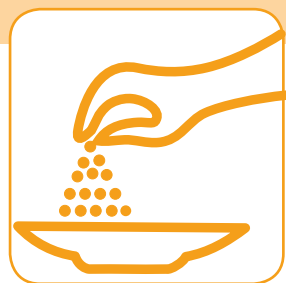




ПРОФИЛАКТИКА СОСТОЯНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДЕФИЦИТОМ ЙОДА



Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, ответственных за рост и развитие ребенка, нормальную работу всех органов и систем организма, становление репродуктивной функции, развитие головного мозга и интеллектуальных способностей.

Около 285 млн детей школьного возраста в мире потребляют недостаточное количество йода, а у 1,9 млрд человек (третья часть населения планеты) увеличен риск развития заболеваний, обусловленных дефицитом йода в питании.

Спектр йододефицитных нарушений здоровья очень велик: от зоба до наиболее тяжелых форм умственной отсталости. Тяжесть йододефицитных нарушений определяется степенью йодного дефицита. Наиболее частым проявлением йодного дефицита является зоб.

К другим серьезным проблемам, возникающим в результате йодного дефицита, также относят: высокий риск осложнений при беременности, выкидыши, преждевременные роды, мертворождения, младенческую смертность, рождение детей с низким весом, врожденными пороками развития, плохую успеваемость у школьников, быструю утомляемость и снижение работоспособности у взрослых.

Недостаточное потребление йода женщиной во время беременности может неблагоприятным образом отразиться на младенце еще до его рождения. Дефицит йода является наиболее частой причиной умственной отсталости во всем мире.

Большинство населения, проживающего на территориях с низким содержанием йода в почве и в воде, страдает от недостатка йода, поступающего в организм с продуктами питания и водой. Наиболее надежным и эффективным методом профилактики йододефицитных расстройств является потребление йодированной соли.

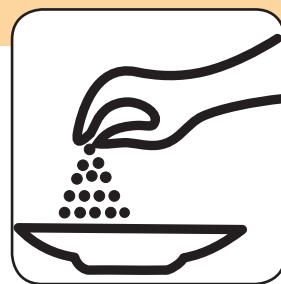
Йодированная соль – это не лекарство, а продукт питания, недорогой и доступный всем. Регулярное употребление йодированной соли обеспечивает человеку необходимую суточную норму йода и предупреждает возникновение многих заболеваний, вызванных дефицитом йода.

ПРОФИЛАКТИКА СОСТОЯНИЙ,
СВЯЗАННЫХ С ДЕФИЦИТОМ ЙОДА

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ



1. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо ежедневно получать йод с пищей.
2. При недостаточном потреблении йода возникают серьезные нарушения здоровья, развитие которых можно легко предупредить, соблюдая ряд простых правил.
3. Дефицит йода в питании женщины во время беременности и недостаток йода в пище ребенка в первые годы его жизни приводят к необратимым нарушениям формирования головного мозга, задержке нервно-психического и физического развития ребенка.
4. Ежедневное употребление йодированной соли в питании гарантирует необходимую суточную норму йода каждому человеку.



Профилактика состояний, связанных с дефицитом йода

1.

Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо ежедневно получать йод с пищей.

Йод относится к микроэлементам, которые не синтезируются в организме, а поступают из окружающей среды с пищей и водой. Йод необходим каждому человеку ежедневно на протяжении всей жизни – и даже ребенку, который еще не родился.

Суточная потребность человека в йоде зависит от возраста:

- детям до 12 лет необходимо 90–120 мкг;
- подросткам и взрослым – 150 мкг;
- беременным и кормящим женщинам – 200 мкг йода в день.

В обычных продуктах питания йода немного: с нашим обычным рационом мы получаем только половину этого необходимого организму микроэлемента. Больше всего йода содержится в «дарах моря»: морской капусте и рыбе, но эти продукты мы не употребляем в пищу каждый день. В мясе, речной рыбе, молочных продуктах, хлебе, овощах и фруктах содержания йода недостаточно для того, чтобы восполнить суточную потребность в нем.

Практически каждый человек потребляет 5–6 г соли в день, поэтому использование обогащенной йодом соли – наиболее простой и доступный метод профилактики йододефицитных состояний. Он

гарантирует каждому человеку ежедневное равномерное восполнение йода с пищей. При этом отсутствует какой-либо риск «передозировки».

В Российской Федерации производятся и другие продукты, обогащенные йодом (йодированная вода, молоко, булочки, яйца и пр.), однако их можно приобрести далеко не в каждом городе или деревне, поэтому их потребление нельзя считать оптимальным способом профилактики дефицита йода.

2.

При недостаточном потреблении йода возникают серьезные нарушения здоровья, развитие которых можно легко предупредить, соблюдая ряд простых правил.

Йододефицитные заболевания – это не только зоб; так называются все нарушения здоровья, которые связаны с недостаточным поступлением йода в организм. Зоб является одним из наиболее распространенных проявлений йодной недостаточности. При недостатке йода в питании у женщин часто нарушается репродуктивная функция, увеличивается количество осложнений при беременности, повышается риск выкидышей, преждевременных родов, рождения маловесных детей, детей с врожденными пороками развития и мертворождений.

Наиболее тяжелым проявлением дефицита йода в питании является развитие у детей тяжелой формы умственной отсталости (кретинизма). Но и у всего населения, проживающего в местностях с дефицитом йода в питании, коэффициент интеллекта в среднем снижается на 10–15%. Детям из таких регионов труднее учиться и приобретать новые знания и навыки.

Развитие йододефицитных заболеваний у детей можно предупредить, если семья будет использовать в питании только йодированную соль.

3.

Дефицит йода в питании женщины во время беременности и недостаток йода в пище ребенка в первые годы его жизни приводят к необратимым нарушениям формирования головного мозга, задержке нервно-психического и физического развития ребенка.

Дефицит йода в питании женщины во время беременности приводит к недостатку йода в организме ребенка на протяжении всего периода его внутриутробного развития, а также после его рождения, что неблагоприятно отражается на состоянии здоровья малыша.

Недостаток йода в питании беременной женщины является частой причиной нарушения развития центральной нервной системы ребенка и формирования его интеллекта. Первая половина беременности является наиболее критичным периодом для развития головного мозга, а также формирования связей между нейронами. Возникшие в этом периоде нарушения сохраняются на всю жизнь, необратимо снижая интеллектуальное и физическое развитие человека.

Профилактику йодной недостаточности у ребенка следует начинать задолго до его рождения. Женщина должна получать с питанием 200 мкг йода в день на протяжении всей беременности и в послеродовом периоде (весь период кормления грудью), что обеспечит нормальное внутриутробное развитие малыша и сохранит его здоровье в будущем. У беременных женщин, которые получают с питанием необходимое количество йода, снижается риск выкидышей и возрастает вероятность рождения здорового ребенка.

С рождением ребенка потребность в йоде у кормящей женщины по-прежнему остается высокой, так как в период грудного вскармливания единственным источником йода для младенца является грудное молоко. Физическое и нервно-психическое развитие в первые шесть месяцев жизни ребенка напрямую зависит от содержания йода в рационе питания его матери.

Стратегия массовой профилактики йододефицитных заболеваний, основанная на широком потреблении

йодированной соли всем населением, позволяет гарантировать каждой женщине детородного возраста ежедневное удовлетворение физиологической потребности в йоде.

Установлено, что даже в условиях незначительного дефицита йода в питании у детей нарушается познавательная функция, страдает тонкая моторика. У таких детей снижается способность к концентрации внимания и память, а у школьников — успеваемость. Йод, поступающий в организм ребенка с пищей в необходимом количестве, оказывает положительный эффект на его интеллектуальное развитие.

4.

Ежедневное употребление йодированной соли в питании гарантирует необходимую суточную норму йода каждому человеку.

Йодированная соль — это часть здорового питания. Использование йодированной соли при приготовлении пищи предупреждает нарушения, вызванные йодным дефицитом. Йодная добавка не изменяет вкус, цвет и запах соли. Йодированную соль можно использовать для приготовления пищи, домашнего консервирования и в пищевой промышленности, так как йодная добавка не влияет на качество продуктов и устойчива при термической обработке.

Йодированная соль — дешевый продукт питания, доступный и безопасный для любого человека, в том числе для беременных женщин и маленьких детей. Если врач рекомендовал вам ограничить потребление соли, то вам тем более следует употреблять только йодированную соль. Для профилактики йододефицитных состояний достаточно того же количества йодированной соли, что и обычной.

Чтобы убедиться в том, что соль йодированная, прочитайте надпись на упаковке. На ней должно быть указано «Йодированная соль».

Другие источники йода не могут эффективно заменить йодированную соль. Их потребление не является альтернативой массовой профилактике йододефицитных состояний с помощью йодированной соли.

Нарушения здоровья, вызванные дефицитом йода

Внутриутробный период	<p><u>У матери:</u> Выкидыши, мертворождения Преждевременные роды Анемия беременных</p> <p><u>У ребенка:</u> Врожденные пороки развития Низкая масса тела Повышенная смертность детей Неврологический кретинизм</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ умственная отсталость ■ глухонмота ■ спастическая диплегия ■ косоглазие <p>Микседематозный кретинизм</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ задержка роста ■ умственная отсталость ■ гипотиреоз <p>Психомоторные нарушения</p>
Неонатальный и младенческий периоды	<p>Врожденный гипотиреоз Зоб Повышенная младенческая смертность</p>
Детский и подростковый периоды	<p>Зоб Нарушения умственного развития Нарушения физического развития</p>
Взрослые	<p>Зоб и его осложнения Йодоиндуцированный тиреотоксикоз Риск рождения ребенка с умственной отсталостью</p>
Любой возраст	<p>Повышение поглощения радиоактивного йода при ядерных катастрофах (высокий риск рака щитовидной железы)</p>

ПРОФИЛАКТИКА СОСТОЯНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДЕФИЦИТОМ ЙОДА