# Йод – наше все!

Хотите быть БОДРЫМ и ЗДОРОВЫМ? Хотите, чтобы Ваш ребенок был умным и успешным? Как позаботиться о себе и о своих близких? **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ!**

** Йод –** 53 элемент в периодической системе Д. И. Менделеева. Неметалл, единственный галоген, встречающийся в свободном состоянии.

Йод относится к микроэлементам питания: суточная потребность в нем составляет 100 – 200 мкг, за всю жизнь человек потребляет всего 3 – 5 г (около чайной ложки) йода. Дефицит йода не имеет подчас внешне очень выраженного характера. Поэтому он получил название «скрытый голод».

Йододефицитные состояния являются одними из наиболее распространенных неинфекционных заболеваний человека. Более чем для 1,5 миллиарда жителей Земли существует повышенный риск недостаточного потребления йода, у 655 миллионов человек имеется увеличенная щитовидная железа (эндемический зоб), а у 43 миллионов – выраженная умственная отсталость в результате йодной недостаточности. Чем дальше от моря живет человек, тем меньше йода в этой местности.

**Дефицит йода опасен прежде всего тем, что приводит к нарушению интеллекта**. Прежде всего страдают дети: хуже учатся, отстают в физическом развитии. Исследования, выполненные в последние годы в разных странах мира, показали, что средние показатели умственного развития ( IQ ) в регионах с выраженным йодным дефицитом на 15 – 20% ниже, чем в регионах с нормальным обеспечением йода. В группе риска так же находятся подростки, беременные и кормящие матери, так как у них потребность в йоде выше, чем у здоровых людей. Чрезвычайно важно будущей маме принимать достаточное количество йода с момента зачатия! Именно первые три месяца беременности - очень ответственный период для становления фундамента интеллекта и здоровья малыша. Кроме этого н**едостаточное поступление** йода с пищей, вызывает перестройку функции щитовидной железы. В условиях дефицита йода снижается выработка и выделение гормонов щитовидной железы. Происходит увеличение массы щитовидной железы. В результате щитовидная железа увеличивается в объеме, формируется зоб. В йододефицитных регионах у женщин нарушается детородная функция, увеличивается количество выкидышей и мертворожденных. Недостаток йода может привести к нарушению работы жизненно важных органов и привести к задержке физического развития. В этих регионах повышается детская и младенческая смертность и другие заболевания.

**Методы йодной профилактики:** массовая, групповая, индивидуальная.

Массовая йодная профилактика достигается путем внесения солей йода (йодида или йодата калия) в наиболее распространенные продукты питания: поваренную соль, хлеб, воду. Этот метод профилактики также называется «немым» – потребитель может и не знать, что потребляет продукт питания, обогащенный йодом. ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ ВАШ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ. Йод в чистом виде употреблять нельзя, потому что для работы щитовидной железы требуются микрограммы йода. Для восполнения йода ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ, на протяжении всей жизни необходимо употреблять только ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ.

Индивидуальная йодная профилактика предполагает использование профилактических лекарственных средств, обеспечивающих поступление физиологического йода, например – Калия йодид 200.

**Для профилактики йододефицитных заболеваний рекомендуются следующие суточные дозировки препаратов калия иодида:**

-Дети с момента отнятия от материнской груди- 90-100 мкг в день

-Подростки- 150-200 мкг

-Беременные и кормящие женщины- 250-300 мкг

Препараты калия иодида принимаются 1 раз в сутки после еды, независимо от времени суток. ВНИМАНИЕ: дозировку препарата определяет врач!

Групповая йодная профилактика подразумевает организованный прием препаратов йода группами населения с наибольшим риском развития йоддефицитных заболеваний (дети, подростки, беременные и кормящие женщины).

Народная мудрость гласит: «Здоровье не купишь – его разум дарит».

Помните об этом и будьте здоровы!

Фельдшер кабинета медицинской профилактики ГБУЗ «Бичурская ЦРБ Симонова МЯ